

# 睡眠障礙(失眠)

經神經內科醫師檢視

## ◆ 導致失眠的原因

### 一. 身體因素：

包括身體生理障礙的疾病，如肝病、長期疼痛、肥胖症、呼吸系統疾病、頻尿、憂鬱症等。

### 二. 生理因素：

女性更年期，精神亢奮，如睡前喝茶、喝咖啡、吃宵夜、激烈的運動。生氣、飢餓等。

### 三. 藥物因素：

服用咖啡因、喝藥酒、尼古丁、安非他命、利尿劑等。

### 四. 心理因素：

包括一般心理壓力，睡前的預期性壓力及焦慮，學生考試前後，因擔憂成績而造成睡眠品質不良。

### 五. 精神因素：

因興奮、擔憂或遭受重大打擊時引起的失眠，持續不斷的增強，而轉化成躁鬱或憂鬱症。

### 六. 其他因素：

其他可能是一些習慣性問題，如臥室的安靜與否，床鋪大小、軟硬度，枕頭、棉被的選擇。

## ◆ 失眠的分類

### 一. 暫時性失眠

少量壓力或短期壓力所造成，通常是作息時間改變，如輪班、旅行時差的問題，約1~3天而已，不必特別治療，環境因素消失則會恢復正常。



林新醫院  
臺中市南屯區惠中路三段36號  
電話：04-2258-6688#6391



烏日林新醫院  
臺中市烏日區榮和路168號  
電話：04-2338-8766

## 二. 短期性失眠

指失眠困擾維持1~2星期，但少於1個月者，一般是由於生活重大事故，如家人生病或死亡，突然失業，婚姻破裂等。先改善睡眠習慣，持之以恆便自然恢復，若無進展，則在醫師指示下配合短期服用助眠藥治療。

## 三. 長期性失眠

指失眠困擾持續存在超過三星期以上，如罹患經常干擾睡眠的疾病（精神疾病或睡眠呼吸中止症）、內科疾病或白天嗜睡。此務必由睡眠專門醫師妥善評估，睡眠技師進一步作「睡眠多項生理檢查」，找出病因，徹底治療。

### ◆ 改善失眠五要點

1. 養成良好睡眠衛生習慣
2. 學習肌肉放鬆技巧以消除壓力
3. 睡前溫和活動，禁止激烈運動
4. 創造一個良好的睡眠環境
5. 調整生活作息

### ◆ 你有睡眠上的問題嗎？

睡眠自我評估：

1. 不容易入睡
2. 經常在半夜醒來
3. 醒來後就不易睡著
4. 在天快亮的時候醒來就很難再睡著
5. 早晨醒來時總覺得好像還睡不夠
6. 白天時候常感到昏昏沉沉，總覺得自己的睡眠品質很糟

以上幾點如果你經常發生，應及早重視，及早治療。