

失 眠

當一個人對自己的睡眠狀態不滿意，或者有入睡困難、睡眠中斷、或清晨早醒等情形時，通常我們稱之為『失眠』。大約有 20% 到 40% 的人口曾經經歷過睡眠困難的問題。引起失眠的原因很多，不過歸納起來，主要的原因有下列幾種：

1. 心理因素：壓力是導致短期失眠的頭號兇手；可能來自於工作、學校、家庭、婚姻、身患重病或親人亡故。
2. 生活習慣：在下午或晚上喝了含咖啡因的飲料，睡前運動或是從事一些用腦力的工作…等，如果睡前喝大量的酒，反而會有斷眠的現象。
3. 環境因素：房間太冷或太熱、太吵或太亮。
4. 時差：由於跨過數個時區，會使生理時鐘受到擾亂。
5. 身體狀況：疼痛、氣喘、呼吸困難、停經症候群…等。
6. 藥物：某些治療高血壓、氣喘或是憂鬱症的藥物，可能有失眠的副作用。

如果您失眠的問題超過一星期以上時，那麼最好尋求專業醫師的協助，下面一些簡單的原則是失眠的患者應該注意的：

1. 睡眠只要讓隔天有精神就夠了，太長的睡眠時間反而不好。
2. 維持規則的睡眠作息，最好每日按時上床睡覺及起床。
3. 不要強迫自己去睡覺，如果躺在床上超過三十分鐘仍然睡不著，就應起床做些溫和或無趣的活動，直到想睡時再上床。
4. 維持舒適的睡眠環境，如：適當的室內溫度和燈光、通風，減少噪音及舒適的床墊、枕頭、棉被…等。
5. 晚餐後勿喝咖啡、茶、可樂、酒及吸煙…等可能干擾睡眠的東西。
6. 為了避免夜間頻尿而起床上廁所影響睡眠，最好晚餐後少喝水及飲料。
7. 睡前的進食有助睡眠，保持四、五分飽較好，也不要吃太冷、太熱和刺激性的食物，可食用豆類、牛奶、魚和水果、含鈣質的食物。
8. 請不要在睡前洗冷水澡或熱水澡。
9. 每日應規律運動，睡前宜做溫和及放鬆身心的活動，如：肌肉鬆弛運動。
10. 老年人的睡眠比年輕人短和淺，這是正常的，不用過份擔心。