

# 睡不著好焦慮~幫助提升睡眠品質!

每個人一生中有三分之一用於睡眠，好的睡眠品質對白天工作與學習的表現有很大的影響，如果一個人長期睡眠不足，容易產生記憶力減退、情緒不穩等現象，還會影響免疫系統運作，容易造成感冒、生病。

## 睡眠障礙的成因? ▶

在睡眠障礙門診... 常常遇到一些病人，抱怨晚上睡不好、多夢、打呼、磨牙、抖腳、夢遊，白天打瞌睡，這種情形都屬於「睡眠障礙」。造成睡眠障礙的常見原因有：



### 1 失眠症

不容易入眠，即使入眠，但很早就醒過來，一醒來就再也不能入睡，也有病患抱怨整晚做夢、半夢半醒，好像沒睡著的。這些多半與壓力或憂鬱有關，屬於精神科的問題，須經由會談來找出壓力與憂鬱的來源。治療可透過會談、放鬆、抗憂鬱劑，及短效型助眠劑使用，舒壓飲食與運動治療也有一些幫助。



### 2 睡眠 呼吸暫停 症候群

習慣性打鼾、鼻塞、扁桃腺肥大、呼吸暫停、睡不飽，甚至睡夢中可聽到自己的鼾聲，整天昏昏沉沉，一直想吃東西導致體重增加。長期會造成腦部缺氧、記憶減退、引起血壓上升、肥胖、性慾減退。治療可透過藥物，包括鼻黏膜消腫劑、呼吸促進劑，手術割除過大的鼻息肉或扁桃腺，運動、減重，及使用呼吸輔助器治療。



### 3 時差 或 輪班者

因出差或旅行到外地，雖然時間已經是當地的晚上，但身體的生理時鐘卻是白天，根本睡不著，或是輪班者上完晚班，到白天該休息卻沒有睡意。要調整時差必須多曬太陽，讓體內產生褪黑激素來調整生理時鐘。



### 4 睡眠 不自主 運動

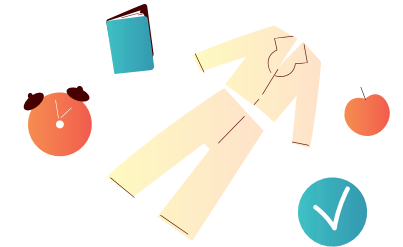
夢遊、睡眠中有異常暴力的行為、磨牙或尿床、不自覺的抖腳。這些不自主運動都會影響睡眠品質。



建議受失眠症狀所苦的病友，及早就醫檢查、對症下藥，改善睡眠品質、解決睡眠的困擾。最重要的是患者要持之以恆培養良好的睡眠習慣，身體力行，較能有效地改善睡眠的品質！



# 睡不著好焦慮~幫助提升睡眠品質!



掌握睡眠週期的技巧，讓你不吃藥也可以睡的好!

## 睡眠週期報你知 ▶

正常人每一次完整睡眠週期的結構，由淺入深，約分成5個階段（有點像開車時的1檔、2檔、3檔、4檔）；而每一次完整的睡眠週期，平均需歷時1.5~2個小時，因人而異。如果以一個正常人睡眠週期循環一次2小時計算，一個晚上睡眠至少須經過3~4次的睡眠週期循環才算足夠，也就是至少需睡到6~8小時。

在平躺入睡後，首先進入的是 **第一、二階段的「淺眠期」** ▶

從清醒到逐漸昏沉，越往第二期，睡意會逐漸加重，邁向深度睡眠。

之後，進入 **第三、四階段的「深眠期」** ▶

這兩個階段，是較為深度的「熟睡期」。隨著逐漸進入深度睡眠的階段，此時身體會極度放鬆，不易被喚醒；體溫與血壓齊降，是精神與體力修復的黃金時段。

到了 **第五階段，為「快速動眼期」** ▶

（所謂「做夢期」，也就是「極淺眠期」）。此時期的身體雖然仍處於休息階段，但大腦運作卻是活躍的；大部份的夢都會在這時候出現，而人體也容易因夢境刺激而清醒過來。「快速動眼期」結束後腦部可能有短暫的清醒，有些人甚至會起來上個廁所，再進入下一個睡眠週期循環。

## 睡眠週期循環結束就是「該起床了」▶

理論上，睡眠週期會循環3~4次（嬰兒甚至更多，老人則會減少）；但隨著體能透過睡眠休息而逐漸恢復，越後面的睡眠週期循環，第三、四階段的「深眠期」會逐漸縮短，甚至跳過；反而是淺眠期與快速動眼期（做夢期）會大幅拉長，這也是為什麼有些人會覺得睡眠的後半段幾乎都是在做夢，甚至會夢醒，這時候差不多也是該起床的時候了。

## ☕ 健康小叮嚀：好的睡眠非常重要！

### 如何保持良好睡眠

- 1 每晚最好睡足6~8小時。
- 2 定期從事戶外運動，接觸陽光。
- 3 培養睡前放鬆的習慣，看書、聽音樂、配合柔和的燈光、喝杯熱牛奶。
- 4 睡前不要從事激烈運動。
- 5 睡前盡量不要使用電腦或滑手機。
- 6 不論何時入睡，每天固定的時間起床。就寢前數小時避免酒精、咖啡、茶葉。



# 睡不著好焦慮~幫助提升睡眠品質!



掌握睡眠週期的技巧，讓你不吃藥也可以睡的好! ★ 延續上一週主題~

## 多夢，到底是真是假 ▶

臨床上常聽聞患者主訴有「多夢」困擾，基本上，在一晚3~4次睡眠週期循環中，理論上會經過3~4次「快速動眼期」，也就是會做3~4個夢，但我們通常會因後來又睡著了而忘記之前做的夢，僅對於最後一次「快速動眼期」所做的夢存有印象。



若確實有「多夢」問題，要小心可能是因無法進入深度睡眠，長期處在「淺眠期」的結果，長此以往，可能會引發腦神經衰弱、身體疲勞、免疫力下降，及其他慢性病的問題。

## 掌握正確起床的時間，睡到自然醒，非常重要 ▶

現在的上班族，大多都是用鬧鐘或是手機叫醒，很少有人可以睡到自然醒，但是根據睡眠週期的特性，最佳的起床時間為第四次睡眠週期的「快速動眼期」結束時，也就是大約睡了6~8小時且做了一個夢後醒過來是最舒服的。但如果有些人設定鬧鐘起床的時間恰好落在深度睡眠的「熟睡期」，這時起床就會非常痛苦。至於如何找出個人最佳的起床時間，則需要專業醫師的評估，開立所謂的「睡眠處方」。



有些醫院提供專業的睡眠門診服務，相信經過專業醫師的問診，必能使病患不吃藥也可以睡的好。

## 多層次睡眠檢查 ▶

多層次睡眠檢查是一種非常詳細的多功能睡眠生理檢查，它可以檢查：

- ! 睡眠中腦電波的活動性
- ! 肌肉的肌電圖
- ! 眼球的活動
- ! 心電圖
- ! 呼吸的規律性
- ! 測量血液的氧氣濃度



如果懷疑有睡眠呼吸暫停的症狀、或有睡眠不自主運動，甚至想檢查看看睡眠品質到底好不好，是否有進入到深度睡眠狀態，都應該來做多層次睡眠檢查，找出睡眠障礙的原因以對症下藥。

# 睡不著好焦慮~幫助提升睡眠品質!



## 淺談「生理時鐘」失調 ▶ 為什麼吃了安眠藥還是無效?

諾貝爾生物醫學獎頒給三位美國的科學家，獎勵他們對睡眠醫學的重大貢獻。這三位科學家利用果蠅的研究，發現「生理時鐘」的機轉是藉由「基因」所調控的，進而解開了為何動物到了一定的時間就會想睡覺，而睡足一定的時間就會自動醒來之謎。

1

### 在正確的時間點 上床睡覺

想要睡得好，就必須在「正確的時間」入睡，此時，腦部的松果體會自動分泌足夠的「褪黑激素」來誘導睡眠，使我們產生睡意。至於每個人「正確的時間」皆不一樣，通常有規律上班、上課的人生理時鐘會比較規律，所以當每天晚上到了一定時間就會想打瞌睡的時間點，就是最佳的上床入睡時機。相反的，如果不是在這個時間點而上床入睡，則有可能會睡不好、很快就醒過來，或是根本就睡不著。

2

### 增加安眠藥的劑量 不見得有效

大多數的病患罹患了睡眠障礙，沒有考慮到可能是「生理時鐘」失調，而一味要求醫師開立安眠藥使用，殊不知如果在「不正確的時間點」勉強入睡，即使服用安眠藥，藥效也會大打折扣，這種情形，有些病患會要求醫師增加安眠藥的劑量，以至於很多病患就算用了高劑量的安眠藥，睡眠品質依然不佳，卻因為藥物的副作用，導致整天恍恍惚惚，神經衰弱，也造成健保資源的浪費。

3

### 延後一兩個小時入睡 可能有效

所以，如果到了該睡覺的時間卻一點睡意也沒有，或是即使服用安眠藥卻療效不佳，有可能是罹患「生理時鐘失調」，此時必須跟主治醫師共同研究，找出最適合個人的「最佳入睡時間」，醫師建議病患不妨將入睡時間延後一兩個小時，有可能會更貼近個人的「最佳入睡時間」，此時比較有機會自然入睡，即使有服用安眠藥，藥效也比較容易完全發揮出來。

4

### 「睡眠手環」可協助 偵測最佳入睡時間

拜科技之賜，現在有一種產品叫做「睡眠手環」，可以結合智慧型手機大致偵測出人體在何時入睡，何時進入深層睡眠，何時進入淺睡期，何時醒過來，何時又再度入睡。這些數據可以協助醫師找出睡眠障礙病患的最佳入睡與最佳起床時間，當然這些產品的精準度如果能再提升更好。





# 睡不著好焦慮~幫助提升睡眠品質!



## 正確使用安眠藥，幫助提升睡眠品質 ▶

### + 做身體的主人

- 養成良好作息與睡眠習慣。
- 不要自行購買安眠藥。
- 不要拿親友正在使用的安眠藥。
- 切勿重複就診領取安眠藥物。

### + 藥物看清楚

- 姓名。
- 藥品用法。
- 藥品適應症。
- 藥品名稱和外觀。
- 注意事項、副作用或警語。
- 使用天數。
- 保存方法期限。

### + 清楚表達自己的身體狀況

- 失眠就醫時，向醫師清楚說明自身狀況。

### + 清楚用藥方法、時間

吃安眠藥時，請了解藥品的特性與服用時間!

- 配合良好習慣。
- 服藥時間。
- 服藥劑量。
- 服用天數。
- 常見副作用。
- 交互作用。
- 勿轉售或轉讓。
- 避免突然停藥。
- 告知同住親友正在服用安眠藥。



## 正確使用安眠藥九大招 ▶

- 1 清楚服藥時間。
- 2 清楚使用劑量與天數。
- 3 瞭解可能出現的副作用。
- 4 告知同住親友正在服用助眠藥。
- 5 不自行停藥或加量，避免不當使用反效果。
- 6 避開會出現交互作用的藥品或食品。
- 7 先諮詢醫師或藥師再選用助眠保健食品。
- 8 不自行購買、拿他人藥物服用或重複就診。
- 9 勿轉售或轉讓，以免觸法。

