

經濟不景氣、失業率攀升，對生活壓力大的現代人而言，睡不著、睡不夠、睡不好的睡眠問題便時常發生，醫師表示，造成失眠的原因很多，當睡眠障礙已影響到日常生活功能時，最好尋求醫師協助，找出真正原因，才能對症治療，揮別失眠，一覺到天亮。

睡眠有障礙 身心困頓

國人飽受睡眠困擾的情況有多嚴重？根據台大醫院精神科日前發表國內首份睡眠障礙調查結果顯示，國內十五歲以上人口，約有百分之十二有睡眠問題，推估全台有超過兩百萬人口有睡眠障礙，其中，睡眠不足佔百分之九點三，其次為入睡困難者，佔百分之五點五，睡眠中斷佔百分之三點四，清晨早醒佔百分之三點三。

調查中所指的失眠症是每週三天、持續一個月以上的連續失眠，已達必須治療的嚴重程度，這些人因睡眠不佳，出現倦怠昏沉、筋骨痠痛、憂鬱煩心、精神不濟等現象；且愈年長者，其失眠原因與身體疾病愈有關係；愈年輕者的失眠則與心理壓力較有關。

值得注意的是，雖然飽受睡眠困擾的人眾多，但真正求醫者卻不到四分之一，絕大多數患者自創方法助眠，約有二成失眠者借助喝酒，另有人拚命做運動、念佛經、聽音樂、看書，希望藉此擺脫失眠困擾。

國泰醫院身心科醫師吳東庭表示，根據美國的研究調查顯示，約有三分之一的成人終其一生會面臨到失眠問題，所謂失眠就是患者主觀上覺得睡不飽、睡不著、睡不沈；客觀上則是患者白天生活功能受到失眠影響，一、兩天的失眠雖不致對生活造成太大影響，但若長期失眠，患者會有注意力分散、疲倦、記憶力變差、精神不濟、虛弱等現象，影響日常生活功能及人際關係甚鉅。

常見的失眠原因

桃園聖保祿醫院精神科主任許世杰指出，根據臨床上的觀察，失眠的原因三至四成為情緒障礙，例如焦慮症、憂鬱症所導致的失眠；也有人因服用治療心臟病、氣喘、減肥等藥物而造成失眠；少量的飲酒有助於睡眠，但過量飲酒也易導致失眠。

經常食用影響睡眠的食物及藥物也是失眠常見的原因之一，吳東庭說，常有民眾因為晚上睡不好，白天又要工作，就借助咖啡、茶等含有咖啡因的飲料提神，不但無法根治失眠，還可能造成咖啡因成癮，影響工作及生活，這類患者若不減少喝含有咖啡因的飲料，即使服用安眠藥，仍然無法解決失眠的問題。

除此之外，有些人的失眠屬於原發性失眠，也就是「學習性的失眠」，患者剛開始時並沒有感受到失眠壓力，一旦開始出現失眠問題時，到了夜晚便擔心的睡不著覺，一躺在床上精神就來，如此惡性循環下去，就成為慢性失眠的患者。

吃安眠藥，有效嗎？

「醫師，為什麼我吃了安眠藥還是沒效？不管吃了多少，我還是沒辦法睡著？」這是精神科門診中醫師常聽到的抱怨，不少失眠患者常反映吃了安眠藥仍無法『安眠』，這些患者的藥物來源大多是從其他科醫師或自行至藥房購藥，有的患者安眠藥愈吃愈多，也有不少患者擔心安眠藥吃多了會上癮，吳東庭指出，其實每名患者失眠的原因不盡相同，必須先找出原因，才能對症治療，一味服用安眠藥根本無法治本。

臨床上精神科醫師用來治療失眠的安眠藥物種類很多，有的是增進睡意，有的是增加睡眠時間，有的是加強睡眠深度，若是所使用的安眠藥與患者失眠型態不同，效果當然會打折扣。

此外，吳東庭表示，有些患者並非單純的失眠患者，失眠原因可能是焦慮症、憂鬱症所引起；也可能是心臟衰竭、肺氣腫、睡眠呼吸中止症等疾病所造成，只投予安眠藥並無法『治本』。例如憂鬱症及焦慮症患者必須服用抗憂鬱劑或抗焦慮劑治療，這才是治本之道，一味投予安眠藥只會造成患者對藥物的依賴及增加日後治療的困難度。

醫師提醒，不少失眠患者一到診間就要求醫師開安眠藥，後來便愈吃愈多，其實長期服用安眠藥會產生藥物依賴的問題，而且是心理上的依賴多過生理上的依賴。

一般服用安眠藥的時間約六至八週，然後再慢慢減量，若失眠症狀解除，就應停止服藥；最重要的是，當睡眠障礙已影響到日常生活功能時，最好還是能尋求醫師協助，找出真正的原因，對症治療，不要自行到藥房購買安眠藥服用，以免造成藥物上癮、依賴的問題。

【創造優質的睡眠十戒】

睡眠障礙的原因每人不盡相同，大部分的睡眠障礙是由於情緒壓力的變化所造成，治療上除了藥物外，有失眠困擾的民眾平日應養成良好的睡眠習慣，或許睡眠問題就可不藥而癒了。要如何養成良好睡眠習慣，以創造優質的睡眠品質？

一、睡眠時間要規律，要改善睡眠障礙，最重要的是要養成規律的生活作息，睡眠時間要固定，即使前一天沒睡好，隔天仍要定時起床，以免影響晚上的睡眠。

二、布置舒適的睡眠環境，臥室的溫度不能過冷過熱，光線暗一點較佳，且通風要良好，不良的通風會使室內氧氣濃度下降，影響睡眠。

三、每日應維持規律運動，但晚上八點以後不要運動。

四、晚餐後禁喝茶、咖啡、可樂等刺激性飲料，以免晚上睡不著。

五、睡前泡熱水澡、喝杯熱牛奶或吃些小點心有助睡眠，但不能吃太飽，以免腸胃消化，干擾睡眠。

六、避免使用床做睡覺以外的用途。除了睡覺外，不要在床上看書、看電視、吃東西，躺在床上廿至卅分鐘後仍無法入睡，應立即起床做一些放鬆心情的活動，如聽音樂、看書等有睡意時才去睡。

七、嚴格限制在床上的時間，白天連床都不要碰，只有在晚上想睡覺時，才能上床睡覺。

八、可學習一些靜態運動，分散自己對失眠的注意力，這些運動包括肌肉鬆弛法、腹式呼吸精神集中法、自律神經訓練及沈思冥想法。

九、晚餐後少喝水及飲料，以免夜間頻尿起床上廁所，影響睡眠。

十、每日生活作息規律，積極參與社交活動。