

胡先生，五十多歲，平日較易為芝麻小事操心，是個容易緊張、焦慮的人，平常睡眠品質並不是很好。這幾年來，經濟不景氣，生意不好做，使他憂心如焚。白天工作時，深怕事情辦不好，總是放心不下，肌肉緊繃，搞得精疲力盡；晚上回家了，卻仍不斷地打電話聯絡事情；夜裡，終於可以好好休息了，他卻不斷地思考，腦子不斷地想起今天的事，又盤算著明天的事，輾轉反側，時睡時醒，多夢。為了獲得充足的睡眠，於是開始服用安眠藥，起初一顆就很有效，二年下來，現在服用三顆，也只是淺眠而已。胡先生是慢性失眠典型的例子。

失眠的原因

其實，失眠的原因很多，大致可以歸納如下：

1. 違反生理時鐘引起失眠：
如大小夜班輪值的工作；或出國旅遊穿梭不同緯度；有時極度興奮，喜極而泣也會睡不著，但通常是短暫的。
2. 突然受到重大事件的衝擊：
如親人死亡，夫妻離異，倒會，失業，公司倒閉，股票起落，及此次大地震，造成情緒不穩定、失落、驚慌，久久不能平靜，以致夜夜難眠，但通常一、兩個月就會恢復，是短期的失眠，但少數也會演變成慢性失眠。
3. 原發性失眠：
此類病人並無特殊內科疾病或精神疾病，通常是先天操心型的人，容易緊張、焦慮，平時有時候睡眠品質也不好，遇到重大壓力、精神負荷增大時，就更睡不著了，久而久之，就成了慢性失眠，即使壓力消失了，香醇的睡眠也不再復得，胡先生屬於這種類型，但有些原發性失眠者，可能找不到任何原因。
4. 精神疾病：
如憂鬱症病人常伴有失眠，特點是清晨兩、三點醒來，再也難入睡，躁症病人晚上根本不想睡覺，精力無窮，半夜打電話找朋友聊天，活力無限，不斷地往外跑，有時幻聽，與神鬼溝通，無法安靜入睡。其他廣泛性焦慮症、恐慌症、精神分裂症病人，都可能時常睡不著。
5. 內科疾病：
關節炎及各種酸痛症，可能會痛得病人晚上睡不著；心臟衰竭的病人，當平躺睡覺時會喘得更厲害，所以必須坐著睡覺，影響睡眠品質；其他甲狀腺疾病、肺病、尿毒症，都可能失眠。
6. 婦女停經：
婦女於停經時產生潮紅、盜汗、失眠等症候群，有些經前症候群會嚴重的焦慮、不安、疼痛、甚至失眠。

7. 藥物：

藥物如類固醇（美國仙丹），有些人服少量會失眠，大量則精神異常。氣喘藥如支氣管擴張劑使心跳加快，興奮神經而睡不著。另外毒品如大麻、海洛英、安非他命，會影響腦胺、興奮中樞神經，產生失眠、幻覺。

8. 刺激性飲料：

茶、咖啡等刺激性飲料會擾亂正常睡眠，至於酒精，開始喝酒時，可促進睡眠，但長期喝酒，就像吃安眠藥一樣會上癮，久了會影響正常睡眠，而且酒精會快速代謝，使其安眠作用於下半夜消失，又有頭痛、流汗、心悸等不良副作用，使病人更痛苦。

9. 醫源性：

醫生給病人安眠藥或病人自己服用安眠藥，日久成習，最後安眠藥也失效了，只好夜夜失眠。

10. 睡眠——清醒週期障礙：

人類在白天工作一天後，夜晚來臨時，漸漸進入夢鄉，經過 6-9 小時的睡眠後，天亮時又甦醒過來，這樣日復一日，就是人類的睡眠——清醒週期，固以一日為一週期，又稱「日節律」，但有些人日節律延後，以致到了清晨三、四點才睡覺，一直到中午才醒來，這類病人若自訂作息則沒有失眠問題，但與社會大眾的作息無法配合，仍須矯正。

以上是失眠的種種原因，我們應仔細分析，找對醫師，吃對藥，才能解決失眠的問題，否則一味地使用安眠藥，恐會加重病情。

失眠的治療

台灣六十歲以上的老人，十分之三有睡眠障礙；由於生活步調加快，工作壓力增加，年輕人為失眠求診者也愈來愈多。保守估計，台灣失眠人口應在百萬以上，失眠使人不快樂，注意力不集中，嚴重影響日常生活及工作，所以，治療失眠是現代文明社會裡一個重要課題。

一、藥物治療：

1. 安眠藥為什麼會失效？自 1960 年苯二胺類安眠藥使用以來，因安全性高，很快取代了巴比妥類藥物，它主要與腦神經元特有細胞接受體結合，因而壓抑腦部的各種活動，產生了鎮靜、安眠、肌肉鬆弛、抗痙等作用，起初效果很好，但大腦很聰明，它會記憶曾經進來過的安眠藥，當經年累月使用安眠藥，最後神經元接受體全被佔滿了，安眠藥就漸漸失效了，所以長期使用有以下缺點：
 - a.耐藥性及成癮性，大約兩個星期後產生，因此要不斷地增加劑量，最後服用大量安眠藥也無效；
 - b.無法熟睡，病人常抱怨有睡不飽的感覺；
 - c.健忘、情緒低落，基本上安眠藥是抑制腦部活動而導入睡眠，所以同時也抑制了腦部其他的活動，因此會產生健忘、注意力不集中、無力、情緒低落的現象。

2. 抗憂鬱劑，有些傳統的抗憂鬱劑及美舒鬱藥物有強烈的助眠作用，可應用於失眠病人，尤其失眠病人常伴有焦慮、憂鬱情形，使用後可一併緩解，真是一箭雙鵰，而且沒有耐藥性及成癮的問題，此點是筆者極力推薦使用的，但使用上應相當小心，避免副作用產生。
3. 其他藥物如抗組織胺或寧神劑亦有助眠效果，可用在輕度失眠病人，或與其他助眠藥物併用。

二、 日常生活上應遵守下列幾點，有助於睡眠的改善：

1. 生活作息要規律，養成每天同一時間上床睡覺。
2. 每天有規律的運動，每週至少四次，每次三十分以上。
3. 避免在吵鬧環境中睡覺，對一個睡眠障礙的人，禁不起噪音的考驗，噪音會奪深眠的機會。
4. 太冷、太熱的環境會影響入睡。
5. 睡前勿喝酒、咖啡、茶、大餐等。
6. 睡前避免觀賞緊張刺激的電視、電影、報紙，如兇殺案、綁架案等，造成心理不安而影響入睡。
7. 輾轉難眠幾刻後仍不能入睡，乾脆起床做些輕鬆活動，繼續躺在床上只會使你更加緊張、更難入睡。

結語

禪宗有則闡釋快樂無憂的公案，有段法師請益慧海師父的對話。法師問慧海師父：「和尚修道還用功否？」慧海曰：「用功」。再問：「如何用功？」師曰：「餓來吃飯，睏則眠」。又問：「一切人總如師用功否？」師曰：「不同」，末問：「何故不同？」師曰：「他吃飯時不肯吃飯，百種思索；睡時不肯睡，千般計較，所以不同也。」

的確，在這繁華的都市，入夜之後，有許多人應該睡覺卻睡不著，他們輾轉反側，久久不能入眠，腦中不斷地浮現過去、現在、未來的事，有悲傷、有氣憤、憂慮、害怕……愈是不想它，卻愈纏繞著他們不放。失眠是相當惱人的，沒有失眠的人，不瞭解失眠的痛苦，在漫漫長夜裡，失眠的人多麼企求一個香醇、高枕無憂、心情寧靜的夜晚。失眠絕不是單純的心理因素，它涉及腦內多種荷爾蒙的變化，複雜而多元化。病人生理、心理的調適都很重要，而藥物的使用，應請教醫師，不應諱疾忌醫，否則將使病情更嚴重。

徐長庚醫師簡歷

學歷：中國醫藥學院中醫學系

台北醫學院藥學系

經歷：台北國泰醫院內科、家醫科醫師暨精神科研究員

台中順天醫院家醫科主任

台中台安、仁愛醫院兼任主治醫師

中台醫事技術學院講師

現任：台中市徐長庚診所院長

本會醫療網醫師