

失眠

■ 疾病簡介

所謂「失眠症」，是指無法進入或維持整夜的睡眠。大部分的失眠患者會因發生暫時的环境變化、壓力、或是身體疾病，而開始發生睡不著的現象。

■ 常見症狀

- 入睡困難型：上床後經過輾轉反側超過30分鐘以上無法入睡。
- 無法熟睡型：一夜睡醒醒，雖無入睡困難，但一直處於淺眠狀態。
- 清晨早醒型：比預定的時間更早醒，而且醒來之後就無法再入睡。

■ 處置

- 藥物治療：利用治療藥物幫助入眠，不破壞睡眠結構，不影響白天活動及精神且避免藥物之耐受性及依賴性。
- 苯二氮平 (benzodiazepine) 的安眠藥物：estazolam、lorazepam、bromazepam、clonazepam等。
- 非苯二氮平 (nonbenzodiazepine) 的安眠藥物：zolpidem、zopiclone、zaleplon。
- 其他：抗組織胺 (antihistamines)、抗憂鬱劑 (antidepressants)、抗精神病藥物 (antipsychotics) 及褪黑激素 (melatonin)。
- 非藥物治療：專業的臨床心理師設計適合患者個人的治療方案改善失眠。

■ 居家保健

- 維持舒適的睡眠環境並養成規律的睡眠作息，避免午睡>30分鐘。
- 每日應規律運動，睡前宜做溫和及放鬆身心之活動，如泡熱水澡、肌肉鬆弛及呼吸運動，但在睡前三小時避免劇烈活動。
- 避免在床上作睡眠以外的活動，包括看電視、滑手機等。
- 平時勿飲酒及抽煙，睡前5-8小時避免喝咖啡、茶、可樂。

參考資料：

Meir H. Kryger, Thomas Roth and William C. Dement(2016) • Principles and Practice of Sleep Medicine。

台灣睡眠醫學學會：失眠問診指引，第七版，2007。

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1555
- 制訂單位/日期：睡眠中心/105.12.07
- 表單編號：PFS-5700-001

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮