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。大部份的失眠患者會因發生暫時的環境變化、壓力、或是身體疾病，而開使睡不著的現象。

■常見症狀

- 入睡困難型：上床後經過輾轉反側超過30分鐘以上無發法入睡。
- 無法熟睡型：一夜睡睡醒醒，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)的藥物:estazolam、lorazepam、bromazepam、clonazepam等。
- 非苯二氮平(nonbenzodiazepine)的安眠藥物:zolpidem zopiclone、zaleeplon。
- 其他:抗組織胺(antihistamines)、抗憂鬱劑(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。

參考資料:
Meir H.Kryger Thomas Roth and William C.Dement(2016).Principles and Practice of Sleep Medicine

諮詢電話：(02)27372181分機2155
制定單位/制(修)訂日期：睡眠中心/1150305
PFS-5700-001

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主