

如何
睡得
好



民眾衛教 - 其他衛教

作者是 朝榮

週日, 01 三月 2009 12:38

緣起：我們很少關心自己的睡眠，往往只把它視為日常生活的一小部分。不過，當有一天當我們不能安睡時，它可能就是一個大問題了。實際上，大多數人終其一生中總會有一些片段時刻遭遇睡眠問題。我們稱它為“失眠”。通常它只是一小段時間，尤其在我們憂慮或興奮的時候。幾天之後，等事情安定下來我們就能回復正常睡眠。然而，我們需要睡眠來維持身心健康，如果我們長期睡眠障礙，它將對我們健康產生影響。睡眠是什麼？睡眠是規則出現在每天24小時中，無意識狀態並且對周遭環境失去知覺反應的一段時間。睡眠可分為兩大類：快速動眼期(REM)它整晚反覆出現，並且佔據大約5分之1的睡眠時間。在快速動眼期，我們的大腦活動頻繁，但肌肉非常放鬆。我們的眼睛迅速從一側轉向另一側。此時，也是夢境產生的時刻。非快速動眼期(Non-REM)大腦是安靜的，但身體可以動作。此時，身體釋放賀爾蒙，而我們的身體在辛苦終日後展開自我修復。非快速動眼期(Non-REM)有4個階段：1. 肌肉放鬆，心跳變慢，體溫下降 - "前睡眠期"。2. 淺眠期 - 可被輕易叫醒且不感到困惑。3. "慢波期" - 血壓下降，可能"夢囈"或"夢遊"。4. "深慢波期" - 變的很難醒來，一旦被驚醒，會感到被困惑。整晚的睡眠中，大約有五次"快速動眼期"與"非快速動眼期"的交替。接近清晨的時候，更容易做夢。正常情況下，我們在夜間也有短暫的清醒片刻。我們大約每兩個小時會醒來一次，每次一到兩分鐘，但我們通常不會意識到，除非我們感到焦躁，或是有其他特別的事情，比如說外面的噪音，或是枕邊人的鼾聲等等，才會讓我們記得。

我們需要多少睡眠？這主要取決於我們多大年紀。嬰兒每天睡大約17個小時。更大的孩子一個夜晚只需要9或者10個小時。大多數成年人每個夜晚需要大約7-8個小時睡眠。老年人需要相同數量的睡眠，但是經常在夜晚只有一個時期的深層睡眠，而且通常發生在前3或者4個小時裡，在此之後，他們更容易醒來。當我們變得更老時，我們也傾向於夢得較少。在相同的年齡的人們之間

還是有差別的。我們大多數人一個夜晚都需要 7-8 個小時，但是一些(少許)人們一個夜晚僅僅需要 3 個小時。每個夜晚定期睡超過 7-8 個小時不一定是有助的。短暫的醒著的時期卻讓人覺得比實際時間長得多，因此容易感到睡眠時間並不像我們實際上睡得一樣多。

如果我不能睡，怎麼辦？當你不能睡時，你就很容易煩惱。偶發的沒有睡眠的夜晚將使你第二天感到疲倦，但是它並不至於損害你的身體或者精神健康。不過，在幾個不眠之夜之後，你將開始發現；你會一直感到疲倦；你整天都很累；你發現集中精神是困難的；你發現很難做決定；你開始感到沮喪。如果你正駕駛或者操作重型機械，這可能非常危險。每年許多死亡車禍都是因為人們在開車時入睡。缺乏睡眠可能也使我們更易受高血壓，肥胖症和糖尿病的傷害。

在成年人的睡眠問題睡太少(失眠) 你可能覺得你睡眠不充足，或者即使你確實有那麼多的時間，卻仍然沒有在夜晚有好的休息。為何每天睡不好有很多的原因：臥室可能太嘈雜，太熱或者太冷床可能不舒服或者太小你的伴侶可能和你的睡眠型態有所不同你可能沒有正常的生活習慣，或是沒有足夠的運動吃太多會使你很難放鬆入睡飢餓地上床睡覺會讓你提早醒來香煙，酒和飲料包含茶鹼，例如茶和咖啡疾病，痛或高溫一些較嚴重的原因，包括：情緒上的問題工作上的困難焦慮或憂慮憂鬱- 你也許會在清晨就醒來，並且難以再入睡一再重複想到每天的問題

吃藥有幫助嗎？人們已經用幫助睡眠的藥物數年了，但現在我們知道這些藥物：藥效不會太長隔天會很累且易被驚嚇很快就會失去效果，因此你必須越吃越多才能達到相同的效果有些人會對它上癮，你服用安眠藥的時間越久，你越容易在生理或心理上依賴它。有些較新的安眠藥(Zolpidem、Zalpelon、Zopiclone)似乎有跟舊藥一樣的副作用，如：Nitrazepam、Temazepam、Diazepam。安眠藥應該只能短期使用(少於 2 星期) 例如：如果你很沮喪，那麼你根本就無法入睡。如果你已經長期使用安眠藥了，最好在跟醫師討論過後，能夠慢慢減少藥的劑量對於某些人來說，抗憂鬱藥是有幫助的。

非醫師處方藥物 你可能會自己買些配方而不需經過醫師處方，這些配方常含有組織胺，如同在治療花粉熱、咳嗽及感冒時會用的藥物，這些藥物對於幫助睡眠有效，但是它會讓你直到隔天早上都還是想睡覺，因此如果使用這種藥物，要特別注意其警告，並且隔天不要去操作重型機器，這種藥物的另一個問題是耐受性- 當你的身體習慣了這個物質之後，你必須吃越來越多的劑量，才能達

到同樣的效果，因此最好不要長期使用抗組織胺。草藥治療是以一種草藥 Valerian 為基本，如果你每晚服用，2-3 星期或更久之後，它可能可以達到最好的效果，但是如果你只是偶爾服用的話，似乎效果就不會那麼好了，如同前面討論的抗組織胺，它也有會讓隔天仍想睡覺的副作用。如果你在服用任何控制血壓的藥物(或是安眠藥、transquilizers)，在使用這些坊間藥方之前，先跟醫師討論諮詢。

心理治療有一種叫做認知行為治療可能會有幫助，它涉及去面對指出會讓你更加焦慮而影響你睡眠的思考方式。

要避免的事：

-酒精：大家都知道喝酒能幫助入睡，但問題是你通常夜裡睡到一半會醒來。如果你常常喝酒來幫助入睡，你將發現需要越來越多的酒精才能達到相同的作用。常常喝酒的人忽然停止喝酒，將會有一週至兩週的時間會難以入睡。-減肥藥物也造成難以入睡，其他像迷幻藥、古柯鹼、安非他命也是。

幫助你自己：這裡是一些對大部分人有用的小招術

要... 確定你的床跟房間的舒適，不要太熱、太冷或太吵。

選擇適當的床墊，不要太硬導致你的肩膀跟臀部受到壓力，也不要太軟導致身體的下陷。一般來說十年更換一次床墊可以得到最佳的支持度與舒適度。

做些運動，像是規律的游泳或走路，但不要過度。最好在白天的時候作，特別是傍晚時，太晚的運動反而會影響你的睡眠。

在睡前做一些適度的放鬆，有些人發現芳香療法對他們有用。

如果有一些煩惱的事情，但你無法立即去做一個解決，在睡前把他們寫在一張紙上，並告訴你自己明天再來處理。

如果睡不著，先起來做一些你覺得放鬆的事情，閱讀、聽音樂等...過一會兒你應該會覺得該睡了。

不要... 不要太久不睡覺：當覺得疲倦時就休息，並有規律的作息時間。

咖啡因在體內會有好幾個小時的作用，在下午之後就不要喝咖啡或茶，如果你想喝些熱的東西，請喝牛奶。

不要喝太多酒。喝酒也許能幫助入睡，但問題是你通常夜裡睡到一半會醒來。

晚餐不要吃太多，試著早點把你的晚餐吃完，不要讓它變成宵夜。

如果前一天睡不好，不要在隔天白天補眠，會造成隔天晚上更難以入睡。

如果這些小技巧沒辦法幫助你，試著尋求醫師的幫助，把任何問題會打斷睡眠告訴你的醫師。醫師可以確定你的失眠不是因為疾病、藥物或情緒問題所引起的。醫學報告指出認知行為治療(見下文)也許能夠幫助長時間失眠的人。

在錯誤的時間睡覺:你可能在晚上本來應該睡覺的時間工作，如果只是偶一為之的話還比較好調整，如果常常這樣的話就不易調整回來。輪班的人、醫師、護理師或是照顧小朋友的媽媽都會有這個問題。他們發現自己在本來應該醒著的時間睡覺。這跟跨時區的工作，如空服員有點相似，他們總是發現大家都在睡只有自己是醒著的。回復正常的好方式就是去確定自己在早晨的固定時間早起，不論你在前一晚有多晚才睡。可以用鬧鐘來幫助你早起，而且不可以在晚上十點以前又跑去睡覺。如果遵照上述方法執行幾個晚上以後，你就可以在晚上很快很自然地入睡了。

睡太多:你可能會在白天該清醒的時候，常常打瞌睡，最可能的原因就是因為你在晚上沒有得到足夠的睡眠。然而，有些人即使在經過一到兩週都有足夠睡眠的晚上以後，仍然會在白天打瞌睡。有時候可能是因為本身生理狀態所造成，例如糖尿病、病毒感染或甲狀腺的問題等等。其他會造成睡太多的情形有：Narcolepsy(白天想睡覺)：這是比較少見的情形，也常常被醫生忽略。主要有兩個症狀：•在白天想睡覺，即使你正在其他人在一起，仍會無法控制就突然睡著。•當你在生氣、大笑或很興奮時，你會突然間無法控制你的肌肉而虛脫——稱之為cataplexy(猝倒症；突發性肌無力)你也會發現自己：•在剛昏睡或剛醒來時，會不能說話或身體無法動彈——(Sleep paralysis)•聽到奇怪的聲音或看到夢一般的景象(幻覺)•”run on auto-pilot自動駕駛”——你明明已經做過的事，卻記不起來曾經做過，就如同你之前是睡著似的。•晚上醒來時覺得臉上紅熱。造成這種情形的原因最近找到了一orexin的缺乏，或hypocretin。治療包括規律運動和規律的夜晚生活。根據症狀，有些藥物可能有幫助——抗憂鬱藥物或幫助清醒的藥如Modafinil。

Sleep Apnea(睡眠呼吸中止)：•在晚上睡覺時，你的鼾聲很大而且會突然停止呼吸一小段時間。原因是你呼吸道的上方部份有關閉。•每一次你停止呼吸，你就會突然地醒來，且發現身體或手腳在抽筋。•醒來一小段時間後又很快入睡。•通常一個晚上會發生很多次，所以你在隔天會覺得很疲倦，往往會有無法抵擋的想睡覺的衝動。在早上醒來時，你常會有嘴乾跟頭痛的情

況。常見於 老人 肥胖者 吸菸者 酗酒者有時候問題通常是由他們的伴侶所發現，治療方式就是改善那些造成問題更嚴重的生活方式，好比說戒菸、戒酒、減肥、或是變更睡眠姿勢。如果呼吸暫停的情形很嚴重的話，就必須佩帶持續正壓呼吸輔助器（continuous positive airway pressure, 簡稱CPAP）。這種面罩佩帶於鼻上並且提供高壓空氣使氣道保持通暢。

睡眠其它相關問題有二十分之一的成人在他們的睡眠中會做惡夢，而其中有百分之一的人會夢遊。這兩種情形在小孩更普遍。夢遊如果你會夢遊的話，別人眼裡看起來你就像是從熟睡中醒來然後開始做事情，好比說到處走動或是上下樓梯，這將會造成你處於很尷尬甚至是危險的狀態。除非別人把你給叫醒，要不然隔天你什麼都不會記得。夢遊通常發生於夜驚之後。夢遊者應該柔和地被引導回到床而且不可以叫醒他，而且必需要採取防備措施保護他們或其他人免受傷害，你可以鎖住門窗或是其他像是刀子等的尖銳物品。

夜驚（Night terrors）可能獨自發生而沒有伴隨夢遊。就像夢遊者一樣，夜驚者看起來就像突然從熟睡中醒來，他們看起來半夢半醒而且飽受驚嚇貌，但通常不會完全清醒就回去睡覺。你所能做的就是坐在他們旁邊直到他們再度進入熟睡狀態。夜驚和生動的夢(vivid dreams)或是惡夢（Nightmares）不同處在於隔天早上他們不會記得任何相關的事。

我們大多有驚恐的夢或是惡夢的經驗，他們通常發生於夜晚的後期，也就是我們有最多生動有記憶的夢的時候。除非情緒的波動經常出現，否則正常來說他們不會造成任何問題。惡夢通常發生於令人痛苦或是有生命威脅的事件之後，例如死亡、大災難、意外事件或是暴力攻擊。諮商也許是有助於改善情形的。

肢體不安症候群Restless Legs Syndrome （RLS） 你感覺到你必須去移動你的腿（有時候是身體的其他部分） 你的腿也許有不舒服的疼痛或是燒灼感 這種感覺只有當你休息時候會困擾你 通常到了夜晚會更嚴重 不斷走路或是伸展肢體可以緩解其症狀

翻譯：王國淵 魏世雅王彥博 張嘉竹 林孟瑾

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。