

# 失眠的非藥物治療

文 / 家庭醫學部住院醫師 馬欣

中心介紹 Sleep Center



## 馬欣醫師檔案

現職：臺北榮總家庭醫學部住院醫師  
學歷：高雄醫學大學醫學系畢業  
專長：家庭醫學、預防醫學。

當明月高掛，疲勞的一天即將歸零，躺在床上闔上眼，又是輾轉難眠的夜晚。這是許多現代人的寫照，忙了一天到了睡眠時刻卻睡不著。有的人不禁想著明天上班的業務，愈思考思緒愈混亂；有的人拾起枕邊的手機，漫無目的滑著，愈看愈起勁。有的人乾脆躺在床上開始追劇，穿越時空身入其境，睡意全消。根據臺灣睡眠醫學學會2019年的調查發現，全臺慢性失眠症盛行率為10.7%，可見失眠是不容忽視的問題。

## 失眠的定義

依據美國精神醫學會精神疾病診斷

準則第五版(DSM-V)定義失眠症為：

- A.主要的抱怨為不滿意睡眠的質或量，伴隨有以下一個（或多個）症狀：
  - 1.難以入睡。
  - 2.維持睡眠困難，頻繁地醒來或醒來後難以再進入睡眠等特點。
  - 3.清晨很早醒來，無法再入睡。
- B.睡眠障礙症引起臨床上顯著苦惱或社交、職業、教育、學業、行為，或其他重要領域功能缺損。
- C.每星期至少有3個晚上難以睡眠。
- D.難以睡眠的情形至少3個月。
- E.儘管有足夠的機會睡眠，還是出現難

以睡眠。

F.失眠無法以不發生於另一睡醒障礙症的病程（例如：猝睡症與呼吸相關的睡眠障礙症、日夜節律障礙症、類睡症）做更好的解釋。

G.失眠無法歸因於某物質的生理效應（例如：物質濫用藥物）所致。

H.共存的精神疾病和身體病況，無法適當地解釋失眠的主要抱怨。

### 失眠的非藥物治療

常見造成失眠的原因如：壓力(工作、課業、經濟)、身體疾病、藥物副作用、環境因素(燈光、噪音)等。如果能排除導致失眠的因素，失眠就會逐漸改善。倘若造成失眠的原因無法立即改善或排除，可以嘗試以下的非藥物治療：

#### A.保持良好的睡眠衛生

- 維持規律的睡眠習慣，定時上床睡覺起床
- 睡前不劇烈運動、不吸菸、不喝酒或其他刺激性食物
- 睡前調整臥室環境（隔絕光線、抑制噪音）
- 避免睡前使用光亮螢幕，如打電腦、手機、看電視
- 避免晚餐吃太飽、喝太多飲料及空腹上床

#### B.刺激控制療法

- 目的：幫助失眠者減少與睡眠無關

的行為，重新建立規律的「睡眠-覺醒模式」

- 除了睡覺以外，其他時間避免待在床上
- 躺床30分鐘睡不著，離開房間，去做些溫和的事
- 不論前一晚睡了多久，每天早上堅持固定時間起床

#### C.睡眠限制療法

- 目的：提高睡眠效率
- 先記錄一至二週的睡眠日記，包括每天幾點上床、幾點睡著、幾點醒來
- 計算出前兩週每晚平均睡眠總時數和睡眠效率（真正睡眠時間除以全部躺在床上時間乘100%）
- 如果本週平均睡眠效率達90%以上，則下週可提早15分鐘上床；若在80-90%間，則下週維持原來時間；若低於80%，則下週上床時間再延遲15分鐘

#### D.認知行為療法

- 教導失眠病人瞭解睡眠的基本原理、辨別失眠的原因
- 改變不正確的生活作息、睡眠信念態度(如:每個人都需要睡滿7至8小時才足夠，沒有藥物一定不能睡)

改善失眠影響的不只是睡眠，連帶促進健康和生活品質的提升。失眠不一

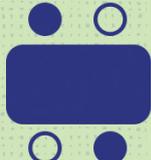
定非靠藥物不可，藉由失眠原因的排除及非藥物治療，大多能獲得改善。如果嘗試了這些方法沒有改善睡眠問題，務必諮詢醫師協助，不要自行聽信偏方購買來路不明的保健品或成藥，經由專業評估治療才是解決之道。

## 參考資料

1. 臺灣睡眠醫學學會 [http://www.tssm.org.tw/resource\\_03.php](http://www.tssm.org.tw/resource_03.php)
2. 臺灣精神醫學會：DSM-5精神疾病診斷準則手冊(Desk Reference to the Diagnostic Criteria from DSM-5)。初版。新北市：合記出版社，2014。
3. 臺灣家庭醫學醫學會：家庭醫師臨床手冊。第四版。臺北：臺灣家庭醫學醫學會，2017。

# + 防疫新生活 +

個人衛生防護措施 持續落實  
配合防疫措施店家 放心消費



### 保持社交距離

室內1.5公尺、室外1公尺  
座位採梅花座或隔板區隔



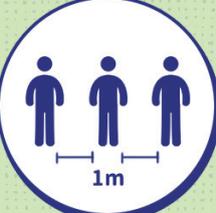
### 落實衛生防護

戴口罩、量體溫、入口及場所內  
提供洗手用品或設備





### 建立實名制



### 確實執行人流管制



### 環境清消

漂白水



### 消防安檢及建築物 公共安全檢查合格

衛生福利部疾病管制署 廣  
TAIWAN CDC 告



# 榮總人

Taipei Veterans General Hospital Bulletin

# 447

110年8月號

臺北榮民總醫院精準醫學暨基因體中心揭牌成立典禮



## 精準醫學量能再提升

本院「精準醫學暨基因體中心」日前揭牌啟用，未來將運用基因體資料之轉譯與藥物基因體學相關研究，結合最新AI人工智慧技術，全面提升醫療照護量能。