

# 睡不著？探索失眠背後的原因與解方

文 / 家庭醫學部住院醫師 王彥鈞



## 王彥鈞醫師檔案

現職：臺北榮民總醫院家庭醫學部住院醫師  
學歷：國防醫學院醫學系畢業  
專長：家庭醫學、公共衛生、預防醫學。

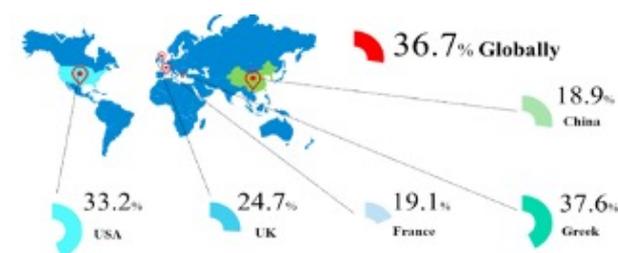
### 背景：

睡眠問題在現代社會已成為一種無法忽視的文明病。影響睡眠的因素不勝枚舉，包括年齡和飲食，更常見的是壓力問題。這些因素可能觸發各種睡眠問題，如失眠、昏睡和呼吸中止等。短期內的睡眠不足不僅會導致血壓上升，還可能導致壓力賀爾蒙濃度升高。而長期的睡眠不足則可能導致多種健康問題，包括腸胃道疾病、代謝性疾病和神經系統疾病，如腸躁症、糖尿病和神經退化性疾病等。

### 成因及流行病學：

近年來在全球新冠肺炎的影響下，一種新的失眠型態悄然浮現，被稱作「新冠失眠」(COVID-Somnia) 之名。新冠失眠的引發原因千變萬化，涵蓋心理面向的孤獨、焦慮、恐懼和壓力等問題，同時也與身體狀態緊密相關，包括社交孤立、應對工作與學習的雙重壓力(例如遠距上班、遠距教學)、經濟問題等。這使得全球失眠患者數量急遽攀

升。西元 2020 年，美國網路上對「失眠」這個關鍵字的搜尋次數明顯增加，而中國也有近三分之一的醫護人員在這一年中面臨失眠困擾。



(來源：Brain Behav Immun Health. 2022 May;21:100426.)

### 症狀：

失眠所帶來的不適感不僅僅侷限在夜晚，更深深影響到白天的生活。在日間，失眠患者可能會感到昏昏欲睡、精疲力竭，甚至變得容易疲勞。焦慮感和

不安的情緒也常常如影隨形，使工作難以集中注意力，甚至造成記憶力的下降。

## 診斷：

根據《精神疾病診斷與統計手冊 - 第五版》(DSM-5)的失眠症診斷標準，失眠表現出以下三個主要特徵：

- 一、入睡困難：上床後難以入睡，躺床時間超過 30 分鐘仍未入睡。
- 二、續睡困難：入睡後容易醒來，難以再度入睡，且清醒時間超過 30 分鐘。
- 三、過早清醒：清晨醒來後難以再次入睡，影響整晚的睡眠品質。

## 治療：

針對失眠問題，目前尚無廣泛認

可的標準治療方式。治療方式大致可分為非藥物和藥物治療兩大類。在非藥物治療方面，主要採用認知行為治療，包括一系列的睡眠衛教、睡眠限制和放鬆訓練等。儘管這些方法時間較長，但也可能帶來白天的嗜睡或疲勞等缺點。另在藥物治療方面，目前的安眠藥主要分為 BZD (苯二氮) 和 non-BZD 兩大類。雖然安眠藥能迅速產生效果，但卻伴隨著副作用和成癮性的風險。

## 結語：

綜合以上，若您受失眠之苦，建議可至家庭醫學科或是身心失眠科求診，切勿尋求偏方或是不去正視這項疾病，以避免疾病惡化。