

「夜如何其，夜未央！」——淺談睡眠衛生

家庭醫學部 邱菁蕙醫師/賴志冠醫師

「夜如何其，夜未央！」《詩經 小雅 庭燎》此詩是描寫周宣王在夜未盡之時，無法入睡，頻頻問侍者夜之早晚。古之帝王，因憂心政事無法安眠；現今大眾因許多生活壓力、身體及心理疾病無法安眠。

根據聯合國的估計，全球有超過兩億的民眾為失眠所苦，台灣睡眠醫學會統計每年有七百萬人曾經失眠，二百五十萬人長期失眠，健保署統計台灣一年使用掉十三億顆鎮靜安眠藥物。台灣失眠的盛行率依據前副院長蘇東平教授於1999-2001年石牌地區社區老人符合失眠診斷者為6%，有入睡困難者為6.7%，夜眠中斷及早醒者為4.7%，其中女性、夜尿、經常使用安眠藥，肺部疾病、鰥寡孤獨及精神疾病為其危險因子。Ohayon針對失眠所做的流行病學調查中，有失眠症狀者約36%，有失眠症狀合併日間功能不佳者約9-15%，不滿意睡眠品質者約8-18%，符合失眠診斷者為6%。失眠像是一場瘟疫席捲全球。

失眠的症狀可分為四種：入睡困難、夜眠中斷、早醒及睡不飽。其對日常生活的影響有認知功能及警覺度變差、負面情緒增多、正面情緒減少、感覺疲倦等。

影響睡眠的機制有三：

第一、恆定機制：即清醒的時間越長，睡眠驅力就越強。

第二、生理時鐘：即人隨著晝夜節律，日出而作、日入而息。

第三、清醒系統：為身體的保全系統，使我們在感受到危險、緊張時保持清醒。

所以要有好的睡眠必須要累積睡眠驅力、規律作息、身心放鬆。所以依著這些規則，面對失眠這精神上的瘟疫，我們也有基本睡眠保健之道，稱之為「睡眠衛生」，其通則如下。

1. 規則的作息時間，調整睡、醒節律，尤其固定起床時間，避免白天小寐或是假日補眠。
2. 安適的臥室環境及寢具，包括避免噪音、保持臥室黑暗，怡人的溫度，使用舒適的寢具。
3. 遠離酒精、咖啡因及尼古丁物質。
4. 避免睡覺以外的臥室活動，例如：看書、看電視、寫作業、打電話等。
5. 適當的飲食與運動，例如：黃昏時的運動可以改善睡眠品質；若因空腹會睡不著，睡前可以吃一些小點心。但是避免睡前劇烈運動或是大餐。
6. 睡前時段可建立一套睡眠儀式，例如：盥洗、卸妝保養、柔軟操、靜坐、聽音樂、閱讀等。每天行之來培養睡意。
7. 可藉由練習腹式呼吸或是靜坐讓身心放鬆減少緊張焦慮。
8. 若躺在床上超過三十分鐘仍睡不著，可以起床做一些靜態溫和的活

動，直到想睡了再上床。

對於失眠患者，這套睡眠衛生可以改善失眠的症狀及睡眠品質，治療效果雖然比藥物慢，卻是治本之方。但是若是努力過上述的方法，仍然為失眠所苦，這時就建議請教專業醫師，做進一步睡眠評估，及相關的藥物治療，但是藥物治療的同時，睡眠衛生還是要繼續保持，兩者相輔相成，讓失眠者早日遠離失眠，重拾安穩的睡眠。讓夜未央成為夜已盡!