

失眠



什麼是失眠？失眠指難以睡著 — 包括難以入睡或熟睡。幾乎每個人都會偶爾失眠。但是，如果您經常難以入睡，或您的睡眠問題使您總是感覺疲憊，以致您度日如年或無法享受生活，則應向醫生反映這種情況，並找到解決問題的辦法。

失眠的症狀

- 白天睏倦或疲憊
- 健忘
- 難以集中注意力
- 覺得煩躁或焦慮
- 感到悲傷或憂鬱
- 精力不濟
- 對許多活動不感興趣
- 總是擔心無法睡著

導致失眠的原因有哪些？

大多數人偶爾出現失眠可能是因壓力、興奮或睡眠習慣變化所致。這種失眠可能因睡眠環境引起，例如太暖和或太冷，或室內光線太強或噪音太大。

有時失眠狀況持續，並且似乎顯然是因重大生活變故所致，例如愛人身故或經歷離婚。

失眠狀況長時間持續亦可能是因某種疾病（如慢性身體或精神疾病）或某種症狀（如疼痛）或某些藥物產生的副作用所致。

哪些疾病可能導致失眠？

精神和心理問題是造成失眠的常見原因。憂鬱或焦慮症（如恐慌症或創傷後應激障礙 (PTSD)）可能會導致難以入睡或難以熟睡。

慢性疾病也可能導致失眠。腦部疾病（如阿茲海默症）以及影響呼吸的肺病或心臟病也是引起失眠的常見原因。任何

伴有疼痛的疾病，例如各類關節炎或神經病變也可能會導致睡眠問題。最後，有許多疾病（例如不寧腿症候群和睡眠呼吸中止症候群）通常會引起睡眠問題，這類疾病稱為睡眠障礙。

怎樣做可能會有所幫助？

養成健康的睡眠習慣：

- 盡可能經常運動，但不要在睡前運動。
- 避免在白天小睡。
- 每天計劃在相同時間睡覺和起床。
- 培養一個睡前習慣或在睡前進行一些放鬆活動。
- 試試在睡前吃些點心，例如餅乾和牛奶。
- 保持臥室涼爽、昏暗和安靜。
- 僅在犯困時去睡覺。
- 不要躺在床上進行能在其他地方進行的活動，如看電視或閱讀；僅在床上睡覺和進行性愛活動。
- 如果您在 20 分鐘內未睡著，請離開臥室，等到有睡意時再回去睡。

晚上應避免的事情包括：

- 臨睡前吃油膩的食物或飲酒
- 喝含咖啡因的飲料，包括咖啡、軟飲、茶和巧克力
- 服用任何刺激性藥物
- 使用菸草

平復思緒的練習：

有些人發現睡覺時很難「平復思緒」。各種想法和擔憂經常在夜深人靜的時候縈繞心頭，令人難以入眠。如果發生這種情況，請告訴自己您可以明天再思考這些事情。然後將思緒放在一邊。反復嘗試幾次，您的思緒便會平復下來。思緒平復後會更容易入睡。

有時，在白天或晚上早些時候安排一個特定時間思考和設法解決問題可能有助於在睡覺時入眠。

我是否應該就醫並接受治療？

如果您已保持健康的睡眠習慣，但仍然無法入睡，請務必向醫生反映您的問題。他/她可以幫您指出導致問題的原因及最佳治療方式。這可能意味著發現和治療某種潛在疾病或變更您正在服用的某種藥物。

值得高興的是，我們可以透過一些方法幫助治療失眠。以下是您的醫生可能會討論的一些方法：

• 轉介專業人員

有時，您的醫生會為您轉介睡眠專家，他們能夠對您進行測試，以檢查睡眠呼吸中止和不寧腿症候群等可疑致病因素。睡眠專家可能會要求您寫特定的睡眠日誌。

您的醫生還可能為您轉介專業心理工作者以接受特定治療。這些治療包括：

- **放鬆運動**：肌肉放鬆、生物反饋和呼吸運動都有助於緩解睡時焦慮情緒。
- **認知行為治療**：這類治療能幫助您控制或消除令您難以入睡的消極想法和憂慮。這是治療失眠的首選方法，且已證實比藥物更有效。

• 處方藥

您的醫生也可能會開立藥物，幫助您入睡。鎮靜類藥物和抗憂鬱藥物均用於治療失眠。醫生一般不建議服用處方安眠藥超過幾週，但某些藥物已獲批准長期使用。

患者教育系列資料

失眠

當您的症狀得到控制時，您將：

- 享受運動且精力更充沛
- 享受與親朋好友歡聚的時光
- 感覺壓力和焦慮減少
- 晚上睡得更好
- 擁有更高的生活品質

本教育資料由 Community Care of Brooklyn 與 MJHS Institute for Innovation in Palliative Care 合作開展的舒緩治療專案提供。