

失眠症

INSOMNIA

你是否有整夜輾轉不能成眠，頻頻醒來或醒覺太早不能續眠的煩惱嗎？如果你有以上的情形，你可能患上失眠症了。

失眠的問題確實很惱人，睡眠不足使人白天萎靡不振，疲倦不堪，思路不清。睡眠充足是保持身體及精神健康的重要因素。普通人偶爾有一、兩晚睡眠障礙，不足為奇，但是長期失眠會造成嚴重後果，如影響到情緒、記憶、思維以及動作協調等方面，以及增加發生意外事故之可能。失眠症使人思路不集中及難以作出決策。

科學家們過去一直認為老年人對睡眠時間的需求較年輕人少。其實，現今的研究證明，成年人在其一生不同的階段中對睡眠的需求是一樣的。一般來說，普通人平均一天有7至8小時的睡眠便可應付日常的生活，但也會因人而異。睡眠的質素較之睡眠時間的長短更為重要。一夜酣睡使你白天思路清晰，反應敏捷。如果你白天感覺休息充足，思維清楚這表示你大概得到你所需的睡眠時間了。

睡眠的模式

睡眠分為二種不同的階段：快速眼動期 (REM)，或稱作夢期，與非快速眼動期 (NON-REM) 或稱靜睡期。當你入睡時，你首先進入非快速眼動期，從淺睡到深睡。約一小時後，你的睡眠進入快速眼動期。

在我們的睡眠過程中，這二種不同的睡眠期輪流變換。隨著年歲的增長，睡眠的模式也會改變。50歲至60歲的成人，大部份的睡眠不再是深睡型，而偏向淺睡易醒型。由此可見，睡眠的質素也變差。

引致失眠的因素

失眠症不是疾病，只能稱之為一種身體症狀的表現。

引致失眠症的因素有以下幾點：

1. 精神因素
 - 壓力
 - 焦慮
 - 抑鬱
 - 精神創傷後遺症
2. 體內時鐘紊亂
 - 飛行時差改變
 - 不規則工作時間
3. 刺激物
 - 咖啡因（含在咖啡、茶、汽水及巧克力中）
 - 尼古丁（在香煙中）
4. 酒精
5. 藥物
 - 減肥丸
 - 傷風及過敏藥丸
 - 激素藥
 - 某些控制疼痛、血壓、哮喘以及抑鬱症的藥物
6. 某些干擾睡眠的身體症狀
 - 胃灼痛
 - 前列腺腫脹引致尿頻
 - 關節痛
 - 更年期夜間潮熱
 - 睡眠窒息症 (sleep apnea) — 在睡眠中呼吸暫停並鼾聲如雷
 - 忙腿症 (Restless leg syndrome) — 夜間腿部抽搐
 - 甲狀腺、肺部或心臟等問題

一夜好眠的訣竅：

- 建立每天按時就寢、按時起床的習慣。
- 避免白天睡眠過量。
- 堅持做運動，但避免睡前 3 至 4 小時進行過度劇烈的活動。
- 下午及晚上減少攝入咖啡因及避免煙、酒。
- 臥室保持安靜，適意及光線不宜太亮。
- 就寢前盡量放鬆情緒，洗一個溫水浴，聽聽柔和音樂或稍作閱讀。
- 覺得睏時才就寢，若真的不能入睡，起來做些使你放鬆的事情，直到你有睡意為止。
- 睡前服食止痛藥以控制疼痛。
- 臨睡前避免過飽並應限制飲料。
- 請醫生醫治身體上潛在的毛病。

如何治療失眠症

幾晚內發生的短期失眠症，通常不需要醫治，但若失眠的情況超過一星期以上，又或者失眠影響到你的日常生活，那麼應找醫生診治。醫生可為你診斷或治療你身體上潛在的情況或心理上的問題。長期失眠大多可以通過改變生活方式或習慣而有所改善。

如有必要，也可服用處方安眠藥。此類安眠藥應在醫生指導之下或在短期內服食。長期服食不但會成癮，而且一旦停服，失眠的情況會更糟。在服食處方安眠藥一段時間後，

你會發覺其藥力逐漸減弱，效用不大，更會擾亂睡眠，並有暈眩，令人白天昏昏欲睡以及容易遺忘的副作用。

在藥房可自行購買的非處方安眠藥含有使人感到昏睡的抗組胺藥。此類藥物作用不大並有不良副作用。近年來，較為廣泛使用松果腺激素 (melatonin) (由大腦松果腺提取) 來治療失眠症，因其具有“天然”調節睡眠的功用。但其有效及長期服用的安全性仍需有待更多的研究才能確定。

如你深受失眠的困擾，應向醫生尋求協助及治療。或可聯絡全美睡眠基金會索取更多有關資料。該基金會地址及電話如下：

全美睡眠基金會
1522 K St., NW, Suite 500
Washington, DC 20005
電話：(202) 347-3471
網址：www.sleepfoundation.org

華人社區健康資源中心編譯，2002 年 版權所有
01/2010 年修正
© 2002 Chinese Community Health Resource Center
Revised 01/2010