

睡眠障礙之護理指導

人類正常的生理時鐘會受外在環境的光線變化、進食、工作、生活作息等，影響體內的內分泌系統、神經系統，在身體各部門相互作用下，形成一個規律的「晝夜節律」，換句話說，即是在有光線時清醒做事，在黑暗時休息睡覺。一般成年人每日的睡眠時間約為 7~8 小時，但睡眠週期也因人而異，嬰兒睡眠時間較長，一般老人的睡眠時間則較短。

睡眠障礙的定義：**每週有三天或三天以上有入睡困難或持續睡眠困難、睡眠中斷，或早醒後無法再度入睡的感覺、睡眠不佳所伴隨疲倦感致生活品質產生改變。**

一、睡眠障礙的臨床表現：

- (一) 入睡困難 (超過 30 分鐘未入睡)：到了夜晚就擔心會睡不好，焦慮緊張、胡思亂想、坐立不安，以焦慮症的病人最常見。
- (二) 睡眠中斷 (夜裡醒來超過 30 分鐘)：睡眠很淺，一點點聲響或光線就醒來。
- (三) 睡眠品質不佳：主觀地認為睡不好，不能熟睡或頻頻作夢，或是雖然有睡覺，卻仍然沒有精神。
- (四) 清晨早醒：半夜或凌晨醒來，輾轉反側，難以成眠，臨床上以內因性「憂鬱症」病人最常出現。

二、睡眠障礙的成因：

- (一) 心理方面：具有容易緊張、焦慮、抑鬱的個人人格特質，或興奮、升遷、婚姻也可能導致睡不好，或生活中的壓力事件，如失業、離婚、學生由於明天要應付考試而緊張得不能安寢。
- (二) 人體的「生理時鐘」受到擾亂，例如：要輪班工作或是往外地旅遊之人士，會因兩地的時差擾亂生理時鐘，以致睡不好。
- (三) 身體因素：疼痛、癢、發燒、腹脹、頻尿、呼吸器官疾患（咳嗽、呼吸困難）、心臟循環系統疾病、癲癇、內分泌疾患、代謝疾患、錐體外路性疾患（帕金森氏症）等等。
- (四) 精神疾病：例如：焦慮性精神官能症、憂鬱症、更年期憂鬱症患者、躁症、酒癮或藥癮、器質性腦病變疾病等等。
- (五) 環境的影響，如：聲音、光線、氣味，床舖太軟或太硬，室內溫度太高或太低，蚊、蠅或蟲子的叮咬等。
- (六) 其他，如：睡前喝含有咖啡因的飲料，像茶葉、咖啡、可可等。或服用藥

物，如：提神藥物、減肥藥物、某些感冒藥的成份、氣喘藥、消炎藥、偏頭痛藥物、高血壓藥物、治療過動兒的藥物等，均可能引發失眠。

三、睡眠障礙的影響：

(一) 對工作、學業的影響：

睡不好的影響是多方面的，影響的程度與睡不好的嚴重度及睡眠時間長短有關，輕微或偶發性的短暫睡不好，對工作或學業並不會造成明顯影響。持續睡眠時間低於生理的需要（約 6~8 小時），達 2~3 天以上，由於生理上有補足睡眠的需求，會造成立即且明顯的影響。最先受到影響的注意力、專注力、精細操作、高智力思考及記憶力下降，學習效率及創造性思考力也顯著減退，且漸漸的也無法應付繁複的工作等，嚴重時更會導致幻覺和神智混亂。

(二) 對家庭、人際關係的影響：

持續性睡不好對身心均有明顯影響，會影響生理功能，容易有緊張、頭痛或腸胃道的症狀，導致食慾不振、身體疲乏、性慾減低，更容易因為疲倦、情緒低落、發怒，易發生衝突、爭吵，進而影響到家庭和諧與人際疏離。睡不好使工作效率降低，容易出錯，與同事相處困難或交通意外增加。學生成績退步，注意力、集中力、判斷力及記憶力下降，使父母親失望。

四、睡眠障礙的處理方法：

(一) 確認引起睡眠障礙原因，先看醫師排除因疾病導致之睡眠障礙。

(二) 去除或減輕造成妨礙睡眠的生理、心理、環境生活型態。

(三) 教導良好的睡眠習慣。

1. 維持規律的作息時間，安排日間活動，晚間能有固定的就寢時間。
2. 白天定時作適量運動，以助鬆弛身心，減少睡前運動的習慣。
3. 改善睡眠的環境，維持固定臥室，要保持寧靜、少噪音、舒適床墊、光線適中、空氣清新，還要避免著涼。被單應輕而柔軟，以免壓迫身體。
4. 放鬆心情，要控制情緒，使情緒平和，不讓焦慮和惱怒等雜念煩擾，以免肌肉緊張或大腦活動頻繁，不能入睡。
5. 要克服失眠的恐懼，但不要強迫自己入睡，如果躺在床上超過 20 分鐘仍然無法入睡，就起床做少量溫和的活動，直到想睡了再上床。可聽一些輕柔的音樂或閱讀，減輕心中掛慮，以利入睡。
6. 嚴格限制在床上的時間，白天避免上床睡覺，限制小睡在 20 分鐘內，且

避免在下午 3 點以後午休，只有在晚上想睡的時候才上床睡覺。

7. 避免在非睡眠時間躺床，如：在床上看電視、打電話、討論事情、閱讀，及在夜晚一直看著時鐘。

8. 為了避免夜間頻尿而影響到睡眠，晚餐後盡量減少喝水或飲料。

9. 避免睡前、臥床時使用 3C 產品。

(四) 避免中午過後飲用刺激性飲料，如：咖啡、可樂或茶、酒及抽煙等，睡前飲酒雖可幫助入睡，但會影響後半夜的睡眠易醒或睡眠不佳；睡前 2 小時勿過度飲食，可在睡前洗個暖水澡或喝一杯熱牛奶。

(五) 每日應有規律及充滿活力之生活，積極參與社交活動。

(六) 在醫囑下服用鎮靜安眠藥協助睡眠，應避免酒精類飲料。

五、如果以上方法皆無法入睡，切勿自行購買安眠藥服用，應尋求醫師協助，醫生會按個人的體質和精神情況給予所需的藥物，以改善您睡眠障礙問題，請依醫囑按時規則服藥，勿自行調整藥物或加倍服用。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康