



高雄市立小港醫院  
(委託財團法人高雄醫學大學經營)  
數羊的夜晚~談失眠

人的一生約有 1/3 時間，都處於睡眠狀態，維持良好的睡眠，有助我們維持健康的身心狀態。單純睡不著就叫做「失眠」？失眠其實分很多種，例如入睡困難、淺眠、或是半夜醒來無法入睡等，故請注意以下事項：

### 一、易造成失眠原因

- (一)心理因素：出現憂鬱、壓力、焦慮、煩惱。
- (二)生理因素：出現疼痛、氣喘、胃潰瘍、頻尿等症狀。
- (三)環境因素：臥室過於冷熱、吵雜、工作或出遊時差。
- (四)物質因素：飲用過多咖啡因或酒精。
- (五)精神疾病：患者本身有焦慮症、恐慌症、憂鬱症、思覺失調症、酒藥癮、失智症等。
- (六)老化：年齡增長改變睡眠品質。

### 二、維持良好的睡眠品質原則

- (一)維持規律生活作息及安排固定就寢時間。
- (二)睡前一小時勿過度使用 3C 產品。
- (三)調整出適合自己的睡眠時數。
- (四)嚴格限制在床上的時間，白天盡量不躺床，只有在晚上準備睡覺的時候才上床睡覺。
- (五)安排舒適的睡眠環境：適當室溫、燈光及舒適床墊、減少噪音刺激。
- (六)避免睡前抽菸或過度飲酒及攝取咖啡因等刺激物。
- (七)避免睡前空腹或吃太飽影響消化。

(八)晚餐後節制喝水及飲料量，避免夜間頻尿而影響睡眠。

(九)配合醫師指示劑量服用安眠藥。

(十)維持情緒平穩，練習放鬆技巧，促進睡眠品質。

若有任何問題請電洽，電話(07) 8036783 轉 3213 或 3850

**“小港醫院精神科門診關心您”**