

如何睡得更健康

文／李宇宙（台大醫院精神部主治醫師）

檢查一下妳是否罹患失眠症？

假如妳（你）泰半時間有入睡或維持睡眠的困擾，或者是清晨早醒，醒來時仍然覺得沒有睡飽，加上白天老是渾身倦怠，精神不濟，情緒低落或是急躁易怒，而且嚴重到影響日間的社交或工作表現的話，也許你已經罹患了失眠症。最好能夠和妳的醫師討論一下，嘗試做些進一步的處置，不僅能夠立即改善，也許還有助於你日後的身心健康。

失眠和疼痛一樣，是臨床上最常見的抱怨和症狀，但是在過去一直為社會大眾，乃至醫療人員所輕忽。由於神經科學的進步和睡眠醫學的發展，最近半個世紀以來，睡眠對於人體的重要性，以及失眠或睡眠剝奪狀態對於人們健康的負面影響，已經累積了不少的證據。特別是近十年，研究證據已顯示，睡眠障礙不僅僅影響隔天的生活品質和功能。長此以降，諸如焦慮症、憂鬱症、藥物濫用等精神科疾病發生的機會都將因此而大增，包括身體脂肪酸和醣類等代謝作用也會受影響。

長期失眠可能危及你的身心健康

美國一項針對十萬人口追蹤長達十年的研究（*Journal of the American College of Cardiology Study*）指出，排除抽煙、酗酒、憂鬱症、及精神壓力等因素後，睡眠時間在七個小時以下者，其死亡率隨睡眠時間減少而增加。同時，另一項觀察十二萬護理人員的健康狀況（*Nurses' Health Study Database*），追蹤近三十年的結果也顯示，其罹患心血管疾病與糖尿病的機率也可能和睡眠時間的多寡相關。因此，睡眠的保健與睡眠障礙的處置

已經成為許多國家健康促進的工作重點之一。

許多流行病學的研究和調查都證實，失眠問題在一般人口中頗為嚴重。根據保守估計，至少有5%到10%的人口已經達到前述失眠症的定義標準，國內也不例外。最令醫療人員擔心的問題是，這些罹患失眠的人口群當中，迄今仍然有相當高比例對於他們的睡眠問題不做任何處置；甚至還有些失眠者採取一不適當的作法，譬如使用酒精，或其它未經臨床證實的藥物等等。

瞭解睡眠問題首重診斷

失眠在許多人的認知中，是一種「神經衰弱」，或是「心理反應」，這些概念都僅能可以解釋部分失眠的原因而已。實際上，除了某些特殊的器官系統疾病，神經科與精神科的疾病外，睡眠本身也會出現問題，包括某些藥物治療的反應也會造成睡眠障礙，卻往往被疏忽。

舉例而言，睡眠過程中發生的特殊呼吸障礙，肢體抽動不寧，或是疼痛等骨骼肌肉系統的問題就可能是失眠的主要病理因素，但也最常被忽略。臨床上最常見的情形是由於焦慮、憂鬱或憤怒情緒所引發的失眠，需要透過精神科醫師的診斷與評估，才能夠確定治療處置的方向。

當然日常起居作息習慣和生活壓力也會透過情緒反應和行為的因素而導致失眠，或惡化原來的失眠症。失眠很早就被認為是一種「心身症」，除原有的體質性因素外，往往還摻雜了某些心理和行為因素，才導致失眠症的持續或惡化。因此一般人除了求助專業醫師外，透過對失眠如何形成的認識，壓力的處理，情緒的調適，以及認知行為方法的練習，將有助於克服失眠的痛苦，或是

維繫促進睡眠的健康。以下筆者提供幾項重要的失眠症保健原則讓大家參考。

如何正確使用安眠藥

當你求助於醫師時，醫師可能會開具某些安眠藥給你。先別排斥，或過度擔心安眠藥。過去由於對安眠藥的許多迷思和複雜心理，使得安眠藥成為醫師和病人間一個尷尬的議題。病人害怕安眠藥、醫師自己也不喜歡，這些態度平添了許多患者的心理負擔，這種矛盾心理往往更惡化失眠。因此瞭解安眠藥的好處和壞處，正確安心地使用它是克服失眠的第一步。有幾項原則提供大家參考：

第一，先思考對自己的睡眠問題和安眠藥究竟瞭解多少，過去對安眠藥的知識已經足夠了嗎？有疑惑的話就必須和專業醫療人員討論，流傳的有關知識大多是一知半解的。

第二，你的睡眠問題是否已經嚴重到影響每天的日間功能？假如有的話，初期使用安眠藥往往是治療上的必要措施，吃藥也許不是最好的方法，但是不吃藥對身心的影響卻有可能更糟糕。

第三，你有臨睡前舉棋不定，為該不該吃藥而感到矛盾嗎？假如答案是肯定的，那最好先固定上床和用藥的時刻，不要懷疑。

第四，你是否一直都想要不靠藥物就能夠入睡？假如是的話，是否心理已經準備好，要接受減藥時失眠可能又會再度出現的事實？對於長期失眠的患者而言，藥物治療假如能夠搭配純熟的認知行為治療技巧，大多數都不難達到不用天天吃的理想。

要求專業人員教導特殊的認知行為治療

藥物治療雖然時而有其必要，但是迄今仍非理想的長期治療方法。有一項根據行為治療原理設計的「刺激控制法」，對某些患者頗有幫助，不妨練習看看：

失眠作為一種環境條件刺激的習慣反應，要進行反制約就必須改變習慣，就像有些人在某張床上睡不著，換了另一張床反而就睡著了。刺激控制法建議患者躺床後禁止其它無關睡眠的行止，包括閱讀、看電視、商量家事、檢討或計畫日間工作、甚至看鐘等

等，床只和睡眠連結。然後睡前時段建立一套常規儀式，諸如盥洗、卸妝、保養、柔軟操、選擇性的聽音樂或閱讀等（最好別在床上，除非是失眠以前就有的習慣），每天行之來培養睡意。

刺激控制最主要的作法是，在熄燈準備入睡後，當感覺到好一陣子有睡不著的感覺出現時，便必須離開臥室，可以在客廳或其它房間從事一些寧靜而不費神的活動，約莫半個小時，等焦慮感淡去、或睏倦感上昇時再回臥室躺床，可重複施行。失眠者往往有個「壞」習慣，就是睡不著還堅持躺床，甚至在白天都要「補眠」，其實這種習慣是睡眠的大敵。

熟習一套身心放鬆技巧有助於你的睡眠

失眠症患者會處在全身肌肉繃緊的狀態，這種生理性的緊繃是不利於入睡的常見因素之一，因此早期的行為治療的方法是教導患者學習漸進式的全身肌肉放鬆技巧。目前的治療方案是能夠兼顧每一個層次的身心狀態，全面降低情緒、思考、自律神經的亢擾狀態，然後集中於某一特殊狀態深入練習，假如選擇對了，數羊或靜坐、念佛都有好處。不過這些行為技巧都必須是在一個前提下才有效，就是不能期待太高而過於認真，否則便與原來理想背道而馳。

身心放鬆練習主要的目的不僅在「放鬆」肌肉，還要「放空」心思和情緒，去除這些干擾因素後，睡眠自然來。當然這些技巧的運用必須搭配日常生活的起居作息，包括臨睡前的活動安排等。

結語

由於現代化和都會化的結果，現代人的睡眠時間和空間不斷地被擠壓，而產生越來越多的睡眠障礙。在諸多保健和養生原則中，睡眠的保健過去卻長期被大家所忽略，因此累積了不少的「睡眠債」。這種睡眠債有可能大到還不起，建議大家好好寶貝自己的睡眠。 （本專欄策劃：江清泉醫師／台大醫院骨科部）