

# 健康睡好眠

台大醫院精神部主治醫師 李宇宙醫師

台灣睡眠醫學學會前理事長

根據國外的調查，一般睡眠的平均值是七小時，但是有的人長期只要一天睡兩三個小時，就可以生龍活虎的生活，有的人每天卻需要至少十個小時，少一點就會精神不好。其實睡眠的需要量因人而異，部分是體質的關係，和家族遺傳可能有關係，另外也和日間心理情緒狀態有關。在目前的臨床醫學上，需要靠儀器測量還有自我觀察，才能夠知道每個人需要的睡眠是多久才足夠的。

睡覺是所有的人都必須進行的生命活動，沒有人是可以例外的。每個人在睡覺的時候，都好像是要進入一個沒有人知道的世界，在這個世界裡，到底我們的身體和大腦發生了什麼事，我們都不是很清楚，再加上睡中有夢，睡眠在我們的生命裡就更神祕了。睡眠醫學就是在研究人類的睡眠，還有如何治療睡眠障礙，其中失眠是最常見而普遍的障礙之一。

根據美國流行病學的調查，將近三分之一的人口有睡眠問題，而失眠分短暫性與慢性兩種。一般而言，因時差、壓力、環境變化等造成的短暫或短期性失眠，時間短於一個月，問題不大，比較惱人的是失眠超過一個月未改善，一星期當中有三、四天睡不好的「慢性失眠」。

失眠包括入睡困難、過早清醒或睡眠容易中斷、不易持續等現象，而每一種都具有其特殊的病理學意義，況且有的單獨發生，有些合併發生：比方說，入睡困難往往和晚間或睡前的腦部活動狀態有直接的關係；過早清醒者則可能牽涉特殊的生物節律障礙，是憂鬱症或老化機轉的一部份。某些身體疾病如呼吸、消化、骨骼、肌肉等系統的功能性疾病，乃至某些藥物治療，則可能表現睡眠的頻繁中斷現象。這些病理學的意義雖然不能一概而論，但是根據失眠型態的觀察，卻有助於瞭解各種身心疾病對人類睡眠的影響。

建議有失眠症狀的患者，不妨自行或透過睡伴的觀察紀錄作成睡眠日誌，進一步瞭解自己的睡眠情形和失眠程度，提供日後和醫師討論的參考。所謂睡眠日誌，內容最好包括睡眠期間所出現的不尋常行為，諸如夢魘、夜驚、夢遊、磨牙、恐慌…等。不過，這項紀錄往往需要連續數日，甚至以周為單位來進行瞭解，才能夠真正窺其全貌。

預防睡眠障礙，民眾在年輕時千萬不要太揮霍睡眠，要養成正常的起居作息，否則到中老年時睡眠會出現問題，而飲食上也須要注意，目前已證實睡眠障礙中有很大的因素是呼吸暫停，而呼吸暫停又與肥胖有關，應該要注意維持身材。

另外，民眾自己、為人父母或子女者，平日就應養成檢視自身或家人睡眠狀態的習慣，調控全家的起居作息節律，有機會時多和精神科醫師或家庭科醫師商量討論，也是失眠最有效的預防之道。

（摘錄自『世界睡眠日』蘋果日報專訪）