

失眠

修訂日期：110 年 4 月

一、你有失眠嗎？



- 覺得入睡困難。
- 躺在床上時，腦海裡想著許多事。
- 半夜醒來時，很難再入睡。
- 有許多事情困擾，所以不能放鬆心情。
- 經過整夜的睡眠，早上醒來仍然感到疲累。
- 時常會害怕閉上眼睛或入睡。
- 早上太早醒過來。
- 躺在床上需要一個小時以上才可以入睡。
- 早上醒來後覺得腰酸背痛。
- 當不能入睡時，會覺得很沮喪。

以上若有 1 至 3 項，你可能沒有失眠。因為生活當中偶而出現一些睡眠困擾是很平常的。

以上若有 4 至 6 項，你有可能有失眠症，需要改善睡眠習慣。

以上若有 7 至 10 項你極有可能患有失眠症，而需要醫師的協助。

二、簡易改善睡眠的方法：

- 盡量避免在睡前抽煙以及喝含咖啡因、酒精類的飲料，如茶、咖啡。
- 每日規律及適度的運動。
- 每日固定時間準時起床，盡可能不要午睡，並且準時上床睡覺。
- 睡前放鬆心情，如泡澡或喝溫牛奶等等。
- 避免在床上看書或看電視。
- 若躺在床上超過 30 分鐘，則離開床上。直到有睡意後再回床上休息。
- 安排舒適的睡眠環境，床墊的柔軟度或房間的溫度。

～ 如對內容有疑問，請洽詢護理人員或醫師 ～

清海醫院護理科
地址：台中市石岡區金星里下坑巷 41-2 號
電話：(04)2572-1694

