

養成良好就寢習慣，抗擊失眠

Deborah Gould 醫生撰寫

多數人都會時而遇到睡眠問題。工作壓力，失去親人，婚戀關係和財政問題以及其它煩惱都會打亂正常睡眠。不過，如果您入睡困難已經超過三週，您可能患有失眠症。

失眠症是最常見的睡眠障礙，它影響着美國超過 3,700 萬人口和全世界 1 億以上的人群。失眠症的症狀包括：

- 入睡困難
- 難以持續入睡
- 過早醒來
- 睡眠後仍感疲憊

導致失眠的原因包括食用咖啡因、喝酒、吸煙，以及使人保持清醒的藥物，壓力及睡前的興奮刺激，如看電視或作運動。

如果您患有失眠症，這裡有幾個方法您不妨嘗試：

- 無論平日和週末均養成規則的睡眠習慣，。這包括：
 - 每晚在同一時間上牀，前後不要超過半小時，而且
 - 每天早晨在同一時間起牀。
- 將日間小睡時間限制在 20 分鐘以內。
- 睡前一小時應減少精神興奮。
- 就寢前數小時避免與家人發生衝突或令人不快的討論。
- 確保您的睡眠環境舒適、安靜且無光。
- 臥室佈置應適於睡眠和親密性愛—將電視移走！

在美國，人們在用於治療失眠症的催眠和鎮靜藥物上花費大約 25 億元—但這些藥物並不能治癒失眠症。

安眠藥物對偶爾出現的失眠可能有所幫助，但習慣性服用則弊大於利。安眠藥物常見的副作用包括白天出現睡意、記憶障礙及駕駛困難或難以完成需要保持警醒的工作。最為嚴重的問題是這些藥物多數會產生依賴性。

在開始服用任何安眠藥物或準備草藥前，請諮詢您的醫生，確保它們不會干擾任何您正在服用的其它藥物。例如，患有青光眼、便秘或前列腺肥大的患者不應服用藥店櫃臺出售的抗組織胺類安眠藥。

治療失眠症的第一步是改善您的睡眠習慣。請試試採用上述建議；建立日常習慣，確保睡前幾小時輕鬆平靜。花時間照顧自己同時要諮詢醫生。您可能需要幾週時間才會注意到情況有所改善—但效果卻會證明您的努力沒有白費！

Gould 醫生的電子郵件地址：doctors-word@kp.org

Deborah Gould 醫生是加州奧克蘭愷撒永久醫療中心的兒科主任。

本文是 New America Media (新美國媒體) 少數族裔媒體合作夥伴每月宣傳係列的一部分，由 Kaiser Permanente (愷撒永久醫療中心) 醫生根據從醫經驗撰寫； Kaiser Permanente (愷撒永久醫療中心) 和 NAM InfoWire 共同贊助。