

認識失眠



衛生福利部屏東醫院

地址：屏東市自由路 270 號

電話：(08) 7363011

<http://www.pntn.mohw.gov.tw>

一、失眠的定義：

為一種主觀的感受，覺得自己睡不夠。失眠的情況包含有下列：

1. 難以入睡。
2. 睡眠中斷。
3. 很早就醒來很難再入睡。

失眠乃指個人主觀感受到睡眠不足，其睡眠週期的質與量受到干擾而呈現不易入睡，淺睡期增長，深睡期縮短，夜間常醒或很早就醒的情形。

二、失眠的症狀：

焦慮不安、急躁、注意力無法集中、易怒、頭痛、反應降低、人際關係變差等症狀。

三、失眠原因：

1. 環境因素：時差、環境太熱、太吵等。
2. 個人因素：身體不適如發燒、憂慮、哀傷等。
3. 吃太飽、喝咖啡、茶、或不當的服用藥物等。
4. 精神疾病：如精神官能症、憂鬱症等。

四、失眠的處理：

1. 避免環境干擾，提供舒適安靜良好的環境，保持臥室舒適溫度。
2. 睡前洗溫水澡或背部按摩使肌肉放鬆。
3. 睡前喝杯熱牛奶，但不可過量。
4. 鼓勵白天做適當運動，但不要在睡前做激烈運動。
5. 上床 30 分鐘後若仍無法入睡，則先離床做些其它放鬆活動，待有睡意再上床入睡。
6. 養成定時入睡及定時醒來習慣。
7. 白天減少睡覺次數。
8. 避免含咖啡因之飲料，如茶、咖啡、可樂。
9. 選擇放鬆的音樂或肌肉放鬆活動（如冥想、深呼吸…）
10. 必要時可依醫生指示給予藥物治療。

制定日期：96 年 04 月

修訂日期：104 年 03 月(4)

審閱日期：114 年 03 月

衛生福利部屏東醫院—「屏醫衛編碼 NO.035：認識失眠」護理指導

給予病人護理指導單張。 可說出護理指導內容 1~2 項。 可說出護理指導內容 2 項以上。

指導人員：_____，說明日期：_____年 _____月 _____日，病人或家屬：_____，關係：_____