

# 失眠症的自我保健

文/陳月琴

## 一、失眠症是什麼

睡眠充足是一個人最基本的生理需求。每天的正常睡眠時間隨年齡而異，年齡越大，需要的睡眠時間越短。剛滿月的嬰兒一天大約需要睡 20-21 小時；半歲大的嬰兒 18-19 小時；滿周歲的小孩 15-16 小時；兒童 12-14 小時；青春期 10-12 小時；成年人 7-9 小時；六十歲以後的老年人 5-7 小時。

任何人都有過睡眠不足的經驗。或者因為時差關係；或者因為環境改變；或者由於喝了刺激性的咖啡、濃茶；或者由於傷心、氣憤、驚嚇、興奮等，都可能讓自己難以入睡，或似睡非睡，或在睡眠中出現多醒、早醒、多夢、噩夢等症狀。這種情況如果發生的時間不長，而且身心沒有發生不舒服的感覺，就只能稱為偶而失眠，對健康的影響不大，這和生病的失眠症是不一樣的。

失眠症是最常見的一種睡眠障礙，在中醫稱為不寐、不得臥、不得眠、目不瞑等。典型的失眠症是失眠時間持續兩周以上，伴有頭暈頭痛、心煩心悸、耳鳴眼花、反應遲鈍、精疲力倦、記憶力減退、注意力不集中等症狀，明顯影響到白天工作、學習能力和社會活動，嚴重者會誘發一些心身性疾病，例如出現消瘦、腹瀉、便秘、憂鬱、焦慮、幻覺、神智混亂、心動過速、血壓升高、性慾減退、消化道潰瘍等病症，甚至可能引起自殘的行為。

## 二、失眠症的因素

失眠症的因素很多，主要有以下幾種：

(一)心理因素：來自各方面的心理因素，如果強烈而持久，導致大腦中樞神經或內分泌系統的功能異常，很容易造成失眠症。例如失業、被倒會、親人死亡、夫妻離異、股票起落、工作壓力、意願未遂等，使一個人長期處在高度緊張、焦慮、抑鬱、激動、憤怒或思慮過度的狀態，久久不能平靜，失眠症就會如影隨形，夜夜難眠。

(二)疾病因素：很多疾病會伴有失眠症。例如屬於軀體疾病的尿頻、咳嗽、哮喘、高血壓、偏頭痛、關節炎、潰瘍病、心絞痛、肺結核、心律失常、晚期癌症、腎功能衰竭、甲狀腺功能亢進等，以及屬於精神疾病的憂鬱症、躁鬱症、焦慮症、強迫症、老年癡呆、精神分裂症、邊緣性人格障礙等。這些疾病的某些階段都可能會出現失眠症。

(三)藥物因素：藥物是用來治療疾病的，但濫用藥物或某些藥物的副作用卻可能產生失眠症。這類常見的藥物有興奮劑、鎮靜劑、利尿藥、避孕藥、類固醇、甲狀腺素、抗憂鬱藥、抗高血壓藥、支氣管擴張劑、抗心律失常藥等。

(四)飲食因素：睡前吃得過飽或饑餓；睡前飲用咖啡、濃茶或其他興奮性飲料，都會干擾正常睡眠。至於喝酒，低量酒精雖然可以促進睡眠，但長期喝酒，血液中酒精含量較高時，就會影響正常睡眠；而且酒精會快速代謝，使其安眠作

用於下半夜消失，造成反彈現象，以致噩夢連連。另外毒品如大麻、海洛英、安非他命等，也都會興奮中樞神經，產生失眠、幻覺的後遺症。

(五)環境因素：睡眠中受到強光、噪音、氣味的干擾；臥室內溫度過高或過低；不舒服的床鋪、被褥；蚊蟲的叮咬；睡眠環境突然改變，例如住院或住旅館等；鼾聲大作的同睡者。凡此種種不良的環境，都會影響到睡眠的品質，造成失眠症。

(六)原發性失眠因素：此類病人並無軀體或精神方面的疾病，通常是屬於先天操心型的人，容易緊張、焦慮，每晚都憂慮自己睡不好，而努力想要睡得好，但經常伴隨著對睡眠失敗的恐懼感，結果是越努力想入睡，愈難成眠。

### 三、失眠症的自我保健

了解失眠症的因素以後，除了疾病因素和藥物因素需要靠醫生處理之外，其他的致病因素如果能夠分辨清楚，並且儘力加以排除、調整、改善，通常都可以減輕病情，甚至不藥而愈。

另外，失眠症的病人還可以進行以下幾項的自我保健：

(一)調整睡眠時間：每一個人最佳的睡眠時間雖然不同，但最好在晚上 9-12 點之間選擇固定時間上床入睡，並且在第二天早上的固定時間起床，除此之外，絕對不要躺在床上休息、睡覺，也不要躺在床上看書、閒談、想事情、聽音樂或看電視。睡眠時間固定以後，會形成人體內的生理時鐘，一到時間就自然想睡或起床。

(二)保持適度運動：每天有規律地做適度運動，可以使人得到良好的睡眠。因為運動以後的輕度疲勞，需要靠睡眠才能夠恢復和補償；另一方面，運動可以對失眠症的一些因素進行有效改善。例如通過長期的體育鍛煉，不但可以增強身體免疫系統的功能，還能夠減輕或消除焦慮症、憂鬱症等疾病，進而得到良好的睡眠。

(三)自我搓揉經穴：每晚睡前用熱水洗腳，最好能在熱水中泡 15 分鐘。擦乾後，端坐床上，兩腳盤起，先以右手掌稍加用力搓左腳湧泉穴 120 次，再以左手掌搓右腳湧泉穴 120 次，然後放鬆入睡。半夜醒後如果不能再入睡，此時要讓自己安靜仰臥床上，意守丹田，先以右手按順時針方向稍加用力繞臍揉腹 120 次；再以左手按逆時針方向繞臍揉腹 120 次，可以幫助再次入睡。

(四)睡前服用中藥：患有失眠症的病人每晚服用安眠藥，長期下來，藥量和副作用有增無減，對健康會有相當不利的影響。如果睡前改服能夠代替安眠藥的中藥，應該是不錯的選擇。例如龍眼肉、紅棗、蓮子、蜂蜜等，任選一種或兩種，用熱開水沖泡服用，都具有良好的安眠效果。