

二十二、失眠

- 一、人類每天大約花三分之一時間睡眠（4個小時到11個小時不等，因人而異）年紀越大，睡眠時間越短。睡眠由位於腦部的下視丘所控制，任何原因影響或干擾『下視丘』的正常睡眠運作都可能造成失眠症。
- 二、所謂的失眠症，包括不易入睡、睡眠中斷、睡眠不深（易醒）及睡眠過短（早醒）。自認為睡的不夠不見得是失眠，往往是心理因素而非真的失眠。
- 三、洗腎患者，因身體狀況特殊（尿毒症），加上血液透析造成體內物質變動劇烈，以及常需使用一些藥物幾乎人人經歷過失眠，甚至不得不使用安眠藥幫助睡眠，但使用安眠藥容易養成依賴性，甚至記憶力減退，因此不宜長期使用，經由日常生活習慣的改變及用藥的正確觀念，往往可以減除對安眠藥的依賴。以下提供一些方法做為參改：
 - ※ 晚餐不要吃太多，晚餐少吃紅肉，有些補品會造成精神亢奮，除非故意，否則睡前不要食用。
 - ※ 睡覺前勿喝酒、咖啡、濃茶、市售含咖啡咽飲料（綠茶、紅茶、可樂...），勿抽煙。
 - ※ 藥物是造成睡眠障礙的主要原因之一，未經醫師指示的藥不要亂吃。一次吃太多種藥也可能造成失眠。因為有些降血壓藥會造成睡眠障礙，若能控制體重可以防止高血壓，減少降壓藥的使用。
 - ※ 睡前避免吃有興奮作用的感冒藥或氣管擴張劑（除非必要）。
 - ※ 有些減肥藥具興奮作用，應避免。
 - ※ 建議洗腎患者每週補充一毫克的葉酸就好，過量可能造成失眠。
 - ※ 每天固定做一些消耗體力的運動，可以幫助入眠。
 - ※ 每天養成規則上床睡覺時間，怕失眠而提早上床往往適得其反。
 - ※ 若晚上睡不好，而白天或午睡則睡得很好，應改掉午睡或白天小憩的習慣。
 - ※ 以耳機聽輕音樂可以幫助入眠。
 - ※ 不必強迫自己一天非得睡滿幾個小時才會有體力，給自己壓力太大反而容易失眠。
 - ※ 胃痛、頭痛、四肢酸痛、呼吸道疾病、皮膚癢都可能造成失眠，應找出原因加以治療。
 - ※ 睡前洗熱水澡有助睡眠。
 - ※ 臥室過熱也會導致失眠，可以加空調改善。
 - ※ 透析不足造成尿毒素過高，也可能引起失眠，獲得適當透析後失眠可以改善。
- 四、年紀越大所需睡眠時間越短，若睡醒了精神還不錯，不必為了睡眠時間縮短而擔心、甚至使用安眠藥。
- 五、長期慢性肝炎，若出現嚴重肝硬化，可能出現精神恍惚，加上晝夜顛倒（白天睡覺、晚上不睡），不可使用安眠藥，若使用會造成昏迷。
- 六、時差或環境改變所造成的睡眠異常是短暫的，習慣就好，不見得要吃安眠藥。
- 七、若使用安眠藥不宜超過三個星期，因為連續失眠超過三週以上，稱之為慢性失眠症，絕大部份與焦慮症或憂鬱症有關，可能需要找精神科醫師診治，針對問題治療，往往可以減少或免去安眠藥的長期使用。
- 八、若需使用安眠藥，應按指示服用，不宜自動加減劑量，長期使用者也不宜驟然停止使用。