

A photograph of three men lying in a bed with white sheets and pillows. The man in the center is awake, looking distressed with his eyes closed and hand on his forehead. The man on the left is sleeping with his hand on his head. The man on the right is also sleeping with his hand on his head. The image is framed by a thick blue border.

失眠症

馬偕紀念醫院家庭醫學科

失眠型態可分為



難以入睡



維持睡眠困難，頻繁地醒來



清晨很早醒來，無法再睡覺

短期失眠原因



睡眠環境改變



壓力焦慮



時差

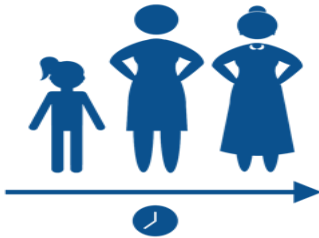
長期失眠原因



較大且長期之壓力



不良睡眠習慣



更年期



原發性失眠

長期失眠

也有可能是



精神疾病



身體疾病



藥物與物質

失眠治療

非藥物治療

藥物治療

睡眠衛生

每日盡可能按時上床入睡及起床

只有在晚上想睡的時候才上床睡覺



維持舒適的睡眠環境

睡前三小時，別做這些事



大量運動



吃大量宵夜



飲用含有咖啡因的飲品

認知治療

改變對睡眠的錯誤想法與期待
(例如:並不是每個人都需睡滿8小時)

減少適應不良的情緒與行為
(例如:要補眠的焦慮緊張心情
導致再度失眠)



放鬆治療

舒服的姿勢躺著，在安靜的環境

吸氣時，緊繃肌肉，約五秒

吐氣時，緩緩地放鬆，約十五秒

從中體會肌肉緊繃與鬆弛時的差異



放鬆治療

首先從
頭、臉、喉、肩
的肌肉開始



放鬆治療



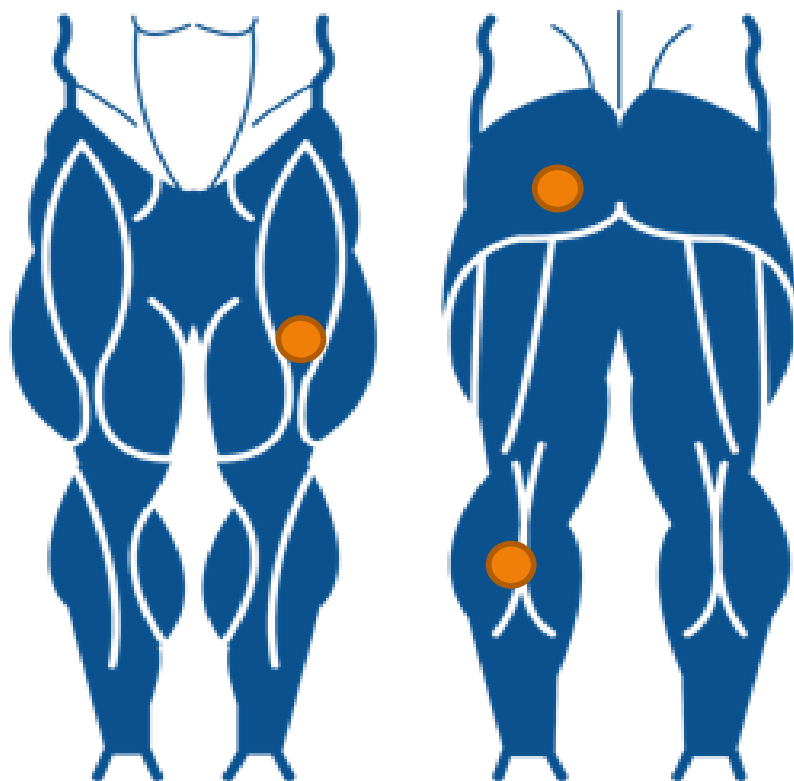
再來是
胸、腹、背部

放鬆治療



然後換
手掌、手腕、
手臂

放鬆治療



最後是
大腿、臀、
小腿、腳



放鬆治療

每次約十五分鐘
即可完成!
有聲檔教學連結

放鬆引導1

https://drive.google.com/file/d/1hmUiie7AydX34C_QHzBSqHluSxQg4pzG/view?usp=sharing

放鬆引導2

https://drive.google.com/file/d/1_JgNJiJmY71Xonx1Ddui01uVk448BcLn/view?usp=sharing

睡眠日記

睡眠日誌（請於每日睡醒後5分鐘內填寫）：

	範例	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		日期：	日期：	日期：	日期：	日期：	日期：	日期：
上床時間【1】	22:00							
入睡時間【2】	23:30							
睡眠中醒來幾次	1次							
時間多久【3】	1小時							
原因	上廁所							
睡醒時間【4】	05:30							
起床時間【5】	06:00							
自評睡眠品質(註1)	2							
睡眠效率	5/8 (小時)							
【4】－【2】－【3】／ 【5】－【1】	0.625							
有無使用安眠藥	是 安眠藥*1							

電子檔連結，可自行列印使用

https://drive.google.com/file/d/1m3l_82mUQ8SHJYJk2R7cUkmJTvgwOiRB/view?usp=sharing

睡眠日記

請於每日睡醒後5分鐘內填寫

上床時間【1】	22:00
入睡時間【2】	23:30
睡眠中醒來幾次	1次
時間多久【3】	1小時
原因	上廁所
睡醒時間【4】	05:30
起床時間【5】	06:00

依序填入

上床時間

入睡時間

睡眠中斷情形

睡醒時間

起床時間

睡眠效率

$$\frac{\text{睡眠時間 (睡醒時間-入睡時間-中斷時間)}}{\text{在床上的時間 (起床時間-上床時間)}} \times 100\%$$

睡眠效率 搭配 限眠療法

以每週為單位調整上床睡覺時間

如果睡眠效率超過0.9，下週提前15分鐘上床

若是睡眠效率小於0.8，下週延後15分鐘上床

但整體躺床時間不可以低於5小時

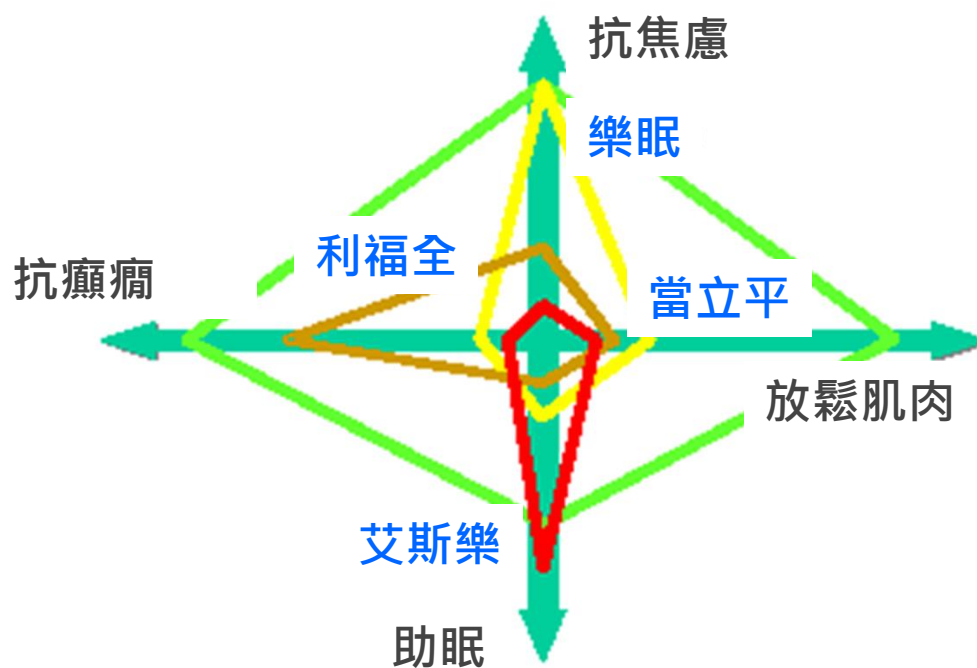
失眠治療

非藥物治療

藥物治療

藥物治療

苯二氮平類 BZDs



不同苯二氮平類 主要效果不同
請依照醫師指示使用

藥物治療

苯二氮平類 BZDs (短效 < 6小時)



癰利舒盼



酣樂欣

藥物治療

苯二氮平類 BZDs (中效6-24小時)



景安寧
艾斯樂



安靜/樂眠



舒安得
牟靜

藥物治療

苯二氮平類 BZDs (長效 > 24小時)



利福全



當立平



服爾眠

藥物治療

非苯二氮平類 Non-BZDs

入睡快、仍有成癮風險



柔拍



樂比克

藥物治療

褪黑激素受體促效劑

可用於入睡困難型失眠、需自費



柔速瑞

藥物治療

其他藥物 (抗憂鬱劑)



美舒鬱



煩多閃



美妥平

藥物治療

褪黑激素



非我國食藥署核准，效果分歧
建議與醫師討論使用

藥物使用

依照醫師的處方使用

不要自行停藥

可與醫師討論慢慢減藥



藥物使用



就寢前15至30分鐘服用
吃了藥，要趕快去床上躺
莫吃了藥還在床上滑手機!!

藥物使用

部分藥物因起始作用時間較久
可能會建議在晚餐後服用
請依照醫師處方服藥



服用安眠藥 要注意



避免從事危險行為

安眠藥跟酒精一起服用，會加重
成癮跟副作用的可能





馬偕紀念醫院

Mackay Memorial Hospital

