

睡眠衛生

陳凱宏 會員

由台灣睡眠醫學學會於 2015 年公佈，台灣慢性失眠的盛行率為約 20%，即民眾中每 5 個人就有一個人有睡眠障礙的問題。我想在這裡分享一些睡眠衛生的知識，供大家參考，平時可以在生活中執行它。

主題

1. 咖啡因：大家可能都知道飲用咖啡會影響晚上的睡眠，因此建議大家就在寢前 4 小時不要再飲用含有咖啡因的飲料。另外，大家可能不是那麼瞭解哪些飲料含有咖啡因，不只是咖啡而已，像：茶、汽水、沙士、可樂、巧克力、可可、阿斯匹靈、感冒糖漿…皆是含有咖啡因的飲料或東西。
2. 尼古丁：或許有人說過香菸有放鬆的效果，但是尼古丁本身其實會激發中樞神經系統，它會造成不易入睡與維持睡眠。此外，香菸具有增加肺癌、心血管疾病的風險，建議大家還是不要抽香菸。
3. 酒精：有人可能會說：「睡前一杯紅酒有助睡眠」，然而研究顯示這是沒有足夠證據支持的。雖然酒精本身具有抑制中樞神經系統的效果，可能看似有助睡眠，但是當乙醇被代謝之後，就會開始出現戒

斷症狀，如：頭暈、嘔吐等等的表現。此外，酒精本身會破壞睡眠結構，造成脫水效果，像是喝酒後的人會常常跑廁所，頻尿，這還如何期待好的睡眠呢？

4. 飲食：在睡前吃太飽或感到飢餓都會影響睡眠，建議在睡前不要吃太多東西；如果感到肚子餓時，鼓勵可以吃一些清淡的點心，這是有助睡眠的。
5. 運動：有運動的人睡眠較佳，因此建議大家可以養成每週至少三次的運動，每次 20 到 30 分鐘，最好以有氧運動為佳，例如：健走、游泳、有氧運動、太極拳皆是很好的選擇。但是有另外一個重點，最佳的運動時刻是在「黃昏」，它可以增加夜間的睡眠，建議不要在就寢前做過度激烈的運動，這樣反而會阻礙睡眠。
6. 噪音：非預期的聲音會讓大多數人從睡眠中起床，例如：電話鈴聲、汽車喇叭聲…等等。雖然人們確實會慢慢習慣某一些噪音，例如：住在鐵路、機場附近的人，久了之後可能就不會被這樣的噪音吵醒。但是，它們仍是會造成睡眠變淺的，能夠的話，仍鼓勵遠離它們。
7. 臥室溫度：超過 24 度 C 與低於 12 度 C 都會阻礙睡眠。過高的溫度會使人煩躁，增加身體動作，過低的溫度會使人入睡困難，並且較容易做不愉快的夢。建議最舒眠的溫度為 18 度 C，鼓勵大家可以嘗試看看。

8. 體溫：失眠的人常常會報告他們感覺自己的體溫較高，所以睡覺前洗澡是一個錯誤的觀念，儘管可能確實會有較舒服的感覺。建議最佳的洗澡時間是在就寢前 2 小時，而非洗澡完後馬上就寢。
9. 空氣品質：清新的空氣有助睡眠，建議大家的臥室要開一個門縫，讓空氣自由的流通。
10. 光線：建議臥室不要太明亮，當臥室旁如果有街燈光線射入窗戶時，可以用厚重的窗簾蓋住窗戶，這有助於睡眠。另外，對於值夜班，而要在白天睡覺的人，或許可以戴上眼罩睡覺，這樣比較不會被日光所影響。
11. 床墊與枕頭：這只能說一分錢一分貨，每個人對於床墊與枕頭的軟硬程度皆有自己的偏好。建議大家可以買一個稍貴、適合自己的床墊與枕頭，這樣是有助於睡眠的。