


封面故事

三分之一的人生  
你能不重視嗎？

# 了解失眠

文、攝影/江欣怡

A person with dark hair is seen from the side, looking out a window. The scene is bathed in the warm, golden light of a sunset or sunrise, with clouds visible outside. The person's face is partially obscured by the light and the window frame.

夜的降臨，大地萬物趨於止息，靜默地等待生命再一次的循環，身為大地萬物一份子的人類，在夜裡靜悄悄地滑入了一個個的夢所組成的睡眠中，在夢中，多少的感覺重新等待著組合，多少的記憶再度被掀起，等到白天再起，感知與記憶再度升起，如同旭昇的太陽般，充滿朝氣與蓬勃。

可是，有一群人他們看到了夜幕的降臨，也看到了東起的太陽，但他們沒有夢，當然，也失去了睡眠，在一個又一個的夜裡，他們在枕邊暗自垂淚，不知何時天色已亮.....

人生有三分之一的時間，花在睡覺上，對於這個與你相伴三分之一歲月的伙伴，你，對它的瞭解有多少呢？

「醫生，最近晚上都睡不好，不知道是為什麼？」「醫師，為什麼我怎麼睡也睡不飽？」，「我已經很久不知道睡

個好覺的感覺了！」「我好像很久都不知道真正清醒的味道了！」各大醫院的身心醫學科、失眠門診、乃至神經科門診中，常常都可以聽到病人出現類似的抱怨。這個抱怨的解答可以寫成一本厚厚的書，當然也可以一句話帶過。

睡眠，是人類生存不可或缺的重要元素，一旦出了問題，人便失去了平衡。因此，如何睡、怎麼睡、睡多少，便是近年來醫學界一項發展迅速的新興議題，同時也是患者關切的話題。

### 焦慮憂鬱引發失眠

在傳統中醫的觀點中，失眠是一種外邪擾亂心神，或病變所引起的心神不寧，因此，中醫將失眠區分為心脾兩虛與陰虛火旺等兩大型。其中，心脾兩虛型的表現為失眠、淺眠易醒、多夢、健忘、頭暈、目眩心悸、心神倦怠、體質虛弱、食欲不振、面色蒼白，這些症狀多常見於貧血的人；而陰虛火旺型的表現則為夜間不易入睡、健忘、心煩、手足心熱、口乾舌燥，腰膝痠軟或女性月經不調。不論是調理心脾兩虛還是陰虛火旺，中醫治療失眠皆是從症狀下手。

由於現代社會發展迅速，步



該不該吃顆藥再上床，成為許多失眠患者的難題。

調緊湊不安，當經濟指數上上下下，社會國家騷亂不堪，民心起起伏伏之時，白天的煩惱很容易便帶進了黑夜，睡覺便成為許多人夜晚時刻的Mission Impossible（不可能的任務）。

花蓮慈濟醫學中心身心醫學科主治醫師林喬

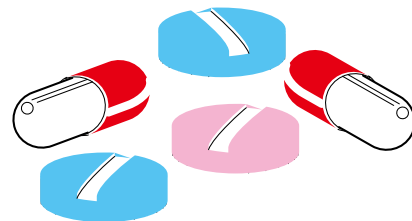
祥表示：「在門診中，以睡眠障礙作主訴的患者，比例非常高。」而醫師也發現，雖然患者主訴的睡眠障礙多是以失眠為主，但這種失眠症狀卻是因焦慮、憂鬱等所引發。

醫師表示，焦慮、憂鬱其實只是一種警訊，除了有些精神疾病會合併焦慮、憂鬱、幻聽、被害妄想等症狀外，單純的失眠其實都只是因為外在環境而導致心理出現障礙，只是患者重新去對所處的環境進行評估，再加以調適整理，這種警示就可以不藥而癒。

在失眠的研究上，分為原發性及次發性的失眠。次發性的失眠是因疾病或焦慮等症狀而造成，致於完全找不出原因的失眠問題便是原發性失眠。林喬祥表示，原發性失眠的情況極少，因為失眠多半有其背後因素存在，因此醫師在臨床上應真正發掘到問題所在，才能替患者解決失眠這樣的表象問題。

## 如何安心吃安眠藥

1. 不要有錯誤期待
2. 可以用即不要用
3. 可以少用便少用
4. 必須要的時候就安心使用



註：2-4事項需與醫師進行討論，並衡量整體生活狀態，以決定是否暫用或少用安眠藥物。

資料提供/林喬祥醫師

## 有如將靈魂出賣給撒旦？

相信許多民眾一定都曾經歷過失眠的痛苦，而過去，一般人對於安眠藥的印象不好，而「紅中」、「白板」有一陣子更成為國內街頭濫用藥物的主流，安眠藥的罪名因此而起，而民眾對於安眠藥更是望之卻步，醫師也常常在診斷下藥時多加一句：「能不用就不用」，這些種種在臨床上的問題，便增加了失眠患者的心理負擔。林喬祥便形容患者在吃安眠藥時，有種「把靈魂賣給撒旦」之感，因此常常在到底要不要吃安眠藥的過程中掙扎，而夜晚也就悄悄地溜走，更不用說是不是可以安心的入睡了。

不過，隨著安眠藥的成分愈來愈安全，醫師也建議民眾只要有需要時，都可以在睡前吃一下，不必把安眠藥視為大忌。但如果真的不想服用安眠藥，又希望能將解決失眠問題，不妨採用行為控制法，也就是以睡眠剝奪或是在設計

好的睡眠環境下進行睡覺這個任務。

所謂的睡眠剝奪，便是避免在特定的時間之外睡覺。研究發現慢性失眠患者一天躺在床上的時間比一般人要多，他們每天都希望補充睡眠或調養身體，但結果往往不如所願，甚至破壞了生理節奏，因此醫師也建議不如以定時定期睡眠的方式，慢慢固定作息，以達到正常起居的目標。

無論中、西醫，在對抗這個世紀文明病——失眠上，可說是貢獻卓著，而失眠這種睡眠障礙，也從早期「睏不飽」的觀念逐漸伸展至疾病層面的探討，成為醫學界研究的主流，並希望藉由瞭解睡眠，知道人類的起、心、動、念如何常保健康，常保運作流暢。



白天打瞌睡？你是否也有這樣的困擾呢？



晚上睡不著？讓人心煩意亂。

# 透視腦內的

文/江欣怡

腦子是一個神秘的器官，平常我們看不到、摸不著，更不知其如何運作，而腦內散發的電波及其展現的形象，更是超過我們的想像。在睡覺時，夢境將白天的想法一一地展現了，也將腦袋裡的記憶認知一一重組。可是，腦子出了問題的人，在夢中卻無法好好的作夢、好好的休息……

在一般人傳統的觀念中，睡眠是爲了讓身體得到充分的休息，是一個修養生息的絕佳機會。早期的一些科學研究發現，人類在睡覺的時候，開始進行蛋白質合成、細胞分裂、和生長激素分泌等重要新陳代謝活動。這些身體活動是維持免疫功能和人體生理恆定性重要的物質基礎，因此睡眠被認爲是爲了修復身體組織的作用需要，這種說法頗爲言之成理，不過由於人類只要處於休息的狀態，都能從事這種活動，因此，出現了其他的說法。

## 睡眠，讓腦袋重新分類

最近十多年來研究則指出，睡眠最主要的作用是在針對大腦的修補和復原的需要。腦部是人類千萬種複雜身心活動的指揮中樞，在日間清醒時忙得不可開交，難以得到充分的休息，而睡覺時候，便是大腦得到充分休息的機會，但



這種說法仍被許多科學家所質疑，其中許多奧妙也都還未揭開，但從許多動物實驗看來，其實有一部份睡眠的作用，使在調節和重組人們的情緒行爲和認知記憶。

神經認知學家洪蘭在《一覺醒來，我把大腦變聰明了》文中指出：「睡眠時，大腦會分泌重要的神經傳導物質如血清張素、正腎上腺素等，這些與我們的記憶、情緒都有關。當腦內的神經傳導物質很低時，我們會愛睡，情緒低落，無法將蛋白質轉換成記憶碼儲存起來……而過去，我們都以爲睡眠時大腦在休息，但現在透過核磁共振的腦造影，我們看到睡眠時大腦是在活動的。」

大腦就像7-11便利商店一樣，打烊了店門拉下來後，店員必須把貨物上架，第二天開張時才有貨可賣。眼睛雖然閉起來了，不再有新的訊息進來，大腦要忙著處理已經進來的訊息，所以經過一夜的整理與補充耗去的神經傳導物質，早晨起來時記憶最好，是心智警覺的高峰……」

由於患有類似障礙的人愈來愈多，臨床界也逐一揭開睡覺背後的真實意義。根據美國睡眠基金會（National Sleep Foundation）於二〇〇一年發表的美國睡眠普查報告中指出，美國只有三分之一的人口每天能睡滿八小時，其中有六成以上的民眾每天睡覺不足八小時，還有三成民眾睡不到七小時，另外，台灣本地也有研究顯示，有將近八成的民眾曾經有過睡眠困擾。

睡覺時間節節縮短，睡眠品質也不斷滑落，但工作時間卻不斷增長。美國睡眠基金會的這項統計發現，美國人平均每週工作四十六小時，而有接近四成的人工作長達五十小時以上，其中有四成的民眾坦承，自己每個月會有幾天工作時出現昏昏欲睡的情況，這樣的數字看來膽顫心驚，而另一個研究報告更驚人，以美國來說，每年社會因為打瞌睡而導致死亡車禍所付出的代價高達一百二十億美金，其中，因為打瞌睡僅次於喝酒，為死亡車禍的第二名。

當睡眠不足所帶來的危險，不只會讓人命如同在旦夕間搖擺，同時更會讓社會付出龐大的代價，也可能會讓好幾個家庭陷入愁雲慘霧之中。所以，一隻瞌睡蟲，你能不正視它的存在嗎？



一覺到天亮，是許多患者心目中的希望。

看著時間已經是午夜了，但失眠的陰影仍如影隨形。



## 一隻瞌睡蟲可能帶來的悲劇

一般來說，在所有的醫學門診中，睡眠障礙是患者常常的主訴。睡眠障礙其實分為四個部分：失眠、嗜睡、睡醒週期失調及類睡症等，雖然失眠是一般常見的問題，但嗜睡及睡眠週期失調等其他問題，卻因為社會接受度低，患者相對承受了更大的社會壓力。

在門診中雖然較少看到嗜睡患者，但嗜睡者或是過眠者承受的社會壓力卻讓診治的醫生格外同情與注意。花蓮慈濟醫學中心身心醫學科主治醫師林喬祥表示：「在我行醫的過程中，印象最深的是一名嗜睡患者，這名患者是一名替代役男，因為常常在值勤的時候打瞌睡，原本因為打瞌睡要被送到軍法審判了，

但軍方決定先讓他來我這裡鑑識一下，看是不是有問題。」

「一問之下才知道，原來患者在高中時便有嗜睡的情況，當時他因為沒有辦法適應學校的作息，只好被迫轉學，不過，這個小孩太聰明了，隨便考一考又轉到了北部的第一志願，但是換了學校後，他的情況卻沒有好轉，雖然在學校的功課表現不錯，但受不了老師及同學的異樣眼光，這個小孩只得又退學了，從此以後，他就再也沒有進過學校，但嗜睡還是一直跟著他。」林喬祥說。

對於這種案例，林喬祥無奈地表示，其實這個患者一天所需的睡眠時間的確比一般人長，但這並不影響到他的生活作息以及社會表現，只不過社會對於過眠的負面意義，讓患者出現自我貶抑



的感覺，而這除了可以仰賴藥物略作改善外，最重要的便是患者的心理調適，以及需找尋較適合自己生活形態的工作或生活方式，才不致於失去了人生的方向。

另外一種與嗜睡相關的睡眠障礙便是猝睡。一般來說，大腦中的睡眠中樞開始放電的時候，也就是睡眠發作的時候，當然這種作用應該發生在夜晚，但如果突然發生在白天，便稱為猝睡。

而近幾年來，從猝睡者遺傳物質的研究中發現，猝睡患者在白血球上的基因標記有一種亞型百分之百會出現，雖然它與睡眠構造調節關係不得而知，但可以肯定的是，體質因素是很重要的病因而。

另外，睡醒週期失調常見於因為時差導致的睡眠週期不定，而類睡症則是睡覺時及前後出現的異常行為，例如夢遊、夢魘、遺尿等等，當醒來時，這些異常的動作並不會發生，但一旦進入夢鄉，這些奇奇怪怪的問題便一一出現，擾人清夢。

### 睡不好是症狀不是病

睡眠障礙是困擾許多人的現代疾病，民眾常常因為睡不好、睡不著而到醫院就診，但其實睡眠障礙只是一種症狀，不是一種疾病，就像是發燒或者是腹痛一樣，都是其他疾病的表象，因此，找到潛在的病症，然後治好，才是真正之道。

### 安心睡好覺的十個小步驟

1. 定時就寢及起床，切記週末不要晚睡
2. 睡覺前不要吃太多或喝太多
3. 避免咖啡因及尼古丁
4. 運動
5. 睡覺環境最好以涼爽為宜
6. 最好在晚上睡覺
7. 睡覺時周圍環境保持安靜
8. 讓床鋪舒適
9. 睡前可以泡個澡或沖熱水
10. 不要依賴安眠藥



資料擷取於美國梅約中心，由梅約中心睡眠障礙中心的雪帕德醫師所提供。

花蓮慈濟醫學中心胸腔內科主治醫師楊治國清楚地說明：「以前的研究發現，睡覺與人的生理有關係，可是到了後來才發現，原來睡覺與疾病有關。」楊治國表示，睡覺與疾病的關係其實分為兩個面向：第一，睡覺品質若不好，可能會產生的疾病；第二則是睡覺期間發生的異常現象。

睡覺品質如果不佳，常常容易發生工作意外或是高血壓等疾病。由於人體日間活動靠的是交感神經

告別失眠，是許多睡眠障礙患者的心願。



作用，晚上則進入修補期。如果晚上睡得不好，無法進入副交感期，白天便容易出現高血壓的情況，嚴重的話，甚至有中風之虞。

另外，睡眠障礙有時候也只是一種表象，背後的疾病因素才是真正需要釐清的關鍵。有些病患常抱怨「覺睡得不好」，或者是有「怎麼睡都睡不飽」的感覺，而這時候，許多醫師的判斷才是真正能掌握患者患病的關鍵所在。例如，睡中胃酸逆流可能導致氣喘、抽筋，甚至是鼻腔內的息肉等問題，都會造成睡眠中產生的異常行為，如夢遊症等等，而這都是影響睡眠的重要關鍵。

英國狄更生在其小說中描寫過Pick Wikian這個人。這個角色是個胖子，每次打瞌睡時總是發出巨大的聲響，也由於這個角色的特殊性，使得醫學上借用角色人物的名稱而發展出Wikian

Syndrome（威克爾症候群）的說法。

對於這種症候群，楊治國解釋說明，一般人的上呼吸道已經十分狹窄，而胖子因為肉多的關係，呼吸道更是狹窄，如果白天清醒時，肌肉有張力，還不致於造成任何傷害，但到了晚上，人進入熟睡狀況時，肌肉張力消失，便會出現打鼾的情況，長久一來將有害於心臟。

過去二十年來，睡眠呼吸暫止症候群已經成為睡眠醫學最主要的焦點，此一症候群的患者因為夜間睡眠被一次又一次的呼吸暫停所干擾，睡眠結構也不斷地被破壞，因此患者有睡不好的感覺。花蓮慈濟醫學中心耳鼻喉科主治醫師邱贊仁表示：「這種睡眠呼吸中止症候群在臨床上的表現就是打鼾打到一半突然不打了，而長久下來便出現白天容易頭痛、打瞌睡、影響記憶、智能，甚至憂鬱、易怒等等。」



## 瞭解什麼是睡眠，走更長遠的路

睡眠障礙何其多，與疾病的關係也息息相關，爲了全方面診斷睡眠障礙的真實面向，國內睡眠醫學的發展近來急起直追歐美等國，各醫學中心的睡眠治療中心也紛紛成立，並結合相關科系，例如心臟科、身心醫學科、呼吸治療科等等，希望從身心靈的角度來整合睡眠障礙的治療及診斷，至於花蓮慈濟醫學中心也將在近期成立睡眠治療中心，並由楊治國醫師主持，期望藉由疾病的角度來改善民眾的睡眠品質。

睡眠治療中心主要是想瞭解患者睡眠時腦波的變化，藉此找到睡眠不佳的原因。台大醫院精神科主治醫師李宇宙在《睡眠醫學》這本書中談到：一般人在

白天清醒時腦波頻率一秒鐘是十五到二十次，進入靜態性的睡眠時會逐漸慢下來，慢到腦波每秒鐘只有一至三次的振動，這種最慢波的睡眠就是核心睡眠。

整個來說，人體睡覺時，腦內其實會出現由淺而深的循環，而每一次的循環後，都會出現一種特殊的動態睡眠。這種兩眼間的眼球間歇性來回移動，就是一般所謂的快速動眼（Rapid Eye Movement，簡稱REM）。花蓮慈濟醫學中心院長林欣榮表示，在REM的階段，只有眼睛會動，全身都軟綿綿的，但是腦袋就像是平常的思考一樣，而這時期腦袋出現的畫面就是「夢」，等到夢結束後，人才慢慢翻身，慢慢恢復意識，進而進入下一個睡眠週期。

一般來說，快速動眼睡眠每小時會出現二十分鐘，若睡了六個小時，其中就有兩個鐘頭處於快速動眼睡眠階段。藉由快速動眼階段，人才能真正充電，若沒有經過這個過程，細胞就會比較萎縮，活動力也會降低。因此，林欣榮也表示，夢作得多不是病，反而是讓你走更長遠的路。

作夢，是爲了讓人走更長遠的路，而睡眠則是讓人白天的思考行爲宛如虎添翼般，因此睡多睡少不是重點，重點在於如何睡得好，睡得有質感，在擺脫疾病、擺脫心理不適下，夜裡有個好夢，醒來有副好精神，便是人生所追求的一種幸福。

# 睡得少，不是病 睡得多，不是錯

文/江欣怡

社會標準中，睡得愈少愈是好，但在醫學上，這種標準就不可一概而論。其實睡眠的需求量，人人不同；有人一天睡五個鐘頭就夠了，有人一天卻得睡上八個小時以上，成為名符其實的睡美人。

關於睡眠，一般民眾常有許多迷思，有人以為每天一定要睡滿八小時，才算正常，而且比較不容易生病，但有人卻因為每天所需睡眠超過八小時，被人視為偷懶不努力，對此，花蓮慈濟醫學中心胸腔內科主治醫師楊治國表示，平均來說，每人每天睡覺八至九小時，但大多數人其實只睡到七至八小時而已。不僅如此，有人一天睡三、四個小時就夠了，有人一天卻一定得睡八、九個小時才覺得有飽足感，但不管睡多少，只要符合本身體質的需要即可。

另外，睡姿是否也會影響一個人的睡眠？根據研究，仰睡和俯睡其實都是一樣的，因為身體和雙腿都伸得很直，肌肉不可能完全放鬆，因此，理想的睡姿應該是側睡，因為不論左側睡還是右側睡，脊椎會向前彎，肩膀也會向前傾，兩腿彎曲，兩臂自由伸曲，因此，全身的肌肉可以達到鬆弛的效果。另外，向

右側睡比向左側睡來的好，因為可避免壓迫到心臟，而且可以幫助胃中食物向十二指腸移動，因此是比較好的睡眠姿勢。

而上班族午睡時也應特別注意姿勢，尤其是許多人趴在辦公桌上小寐後，起來時胃部都不太舒服，頻頻打嗝，而且雙手雙腳部出現痲痹的狀況。專家建議，午睡小憩時不妨自己攜帶折疊式躺椅，採平躺姿勢稍作休息，不但睡眠品質加速提升，午睡後的精神也將特別振奮。

此外，睡前不要吃太多、太油膩的食物，而且避免吃到容易脹氣的食物，例如豆類、地瓜、芋頭、香蕉、麵包等等食物。另外，想要睡得安穩一些，不妨多攝取一些富含維生素B群、含鈣、鎂等食物，才能好好一覺到天明。

