



簡易版衛教資訊：16-失眠(Insomnia)

- 與平日相比，每星期有 1 天困難入睡或出現早醒的情形。
- 睡前 2 至 3 小時避免劇烈運動。做溫柔伸展運動 10 分鐘，然後休息。
- 睡前 2 小時洗個熱水澡或淋浴。
- 睡前喝熱牛奶。
- 嘗試放鬆技巧，例如深呼吸練習或想像鮮花盛開草地。
- 睡前 6 小時內喝含咖啡因、酒精的飲料和抽菸和其他興奮劑。
- 閱讀與工作無關的書籍或在睡前聽舒緩的音樂。
- 識別壓力因素並嘗試減少它們。如果突然醒來拖出擔心事情要完成，制定行動計劃，列出項目，然後嘗試重新入睡。
- 如果壓力、焦慮或抑鬱影響睡眠，請向心理師尋求幫助。
- 避免在睡前 3 小時進食。
- 如果睡眠困難是由於胃反流引起的，請盡量左側臥睡幫助加快胃排空並防止反流進入食道。

完整版衛教資訊：16-失眠(Insomnia)

一、失眠的定義：

難以入睡、保持睡眠或早醒

入睡困難(超過30 分鐘未入睡)，困難維持睡眠(夜裡醒來超過30 分鐘)，早上太早醒來，睡醒後沒有恢復精力的感覺或覺得睡眠品質不佳者，造成重大困擾和損害功能[1,4]。

二、居家自我照護原則[1]：

1、運動：

鼓勵養成規律的運動，以促進睡眠[1]。

2、營造易入眠的環境：

- (1)保持臥室黑暗、涼爽和安靜，可使用風扇或其他設備來阻擋噪音[1,2]。
- (2)睡前的舒緩活動或睡前 2 小時洗個熱水澡或淋浴[1,2]，並穿寬鬆的睡衣。
- (3)睡前喝一杯熱牛奶[1]。
- (4)保持一致的就寢時間[1]。
- (5)取消臥室時鐘[1]。
- (6)如果在 20-30 分鐘內沒有入睡，應起身從事放鬆的活動(如閱讀)，困了再回到床上去[1]。

3、避免在接近睡覺時間時進行以下活動：

- (1)避免攝入刺激物(如睡前 6 小時內喝含咖啡因、酒精的飲料和抽菸) [1]。
- (2)避免避免在睡前 3 小時進食或餓著肚子上床[1]。
- (3)避免吃重口味、辛辣或含糖的食物[1]。
- (4)避免攝取太多的液體(例如，4 小時內超過 1 杯液體) [1]。
- (5)避免刺激性活動(如睡前 4-6 小時內做劇烈運動)。做溫柔伸展運動 10 分鐘，然後休息[1,2,4]
- (6)睡前1小時關閉電子產品和發光源[1]。

4、睡眠衛生指導：

- (1)困了就上床睡覺(不要把疲憊/疲勞或無聊與困倦混為一談)[1]。
- (2)識別壓力因素並嘗試減少它們。如果突然醒針對擔心事情想出解決方法，然後嘗試重新入睡[1]。
- (3)在睡覺前，建立一個「緩衝區」，將燈光調暗，從事安靜、放鬆的活動(例如，冥想、閱讀、溫水浴、有聲讀物、音樂、祈禱、平靜的電視/電影) [1]。
- (4)白天小睡時間，限制在 1 小時以內[1]，且避免在下午 3 點以後[4]。
- (5)若在床上 15 到 20 分鐘仍無法入睡，請離開床，至另外的房間和從事安

靜非刺激性的活動，直到有睡意時再回到床上睡覺[4]。

5、紀錄睡眠日誌：

鼓勵病人或家屬將近2週內睡眠狀態記錄下來而形成睡眠日誌，以利臨床醫療團隊參考，包括[1]：

- (1)每晚的總睡眠時間和入睡所需時間
- (2)夜間驚醒的次數、持續時間和可能干擾睡眠的因素
- (3)對睡眠品質和日間損害的主觀報告
- (4)午睡時間(頻率、時間、持續時間)
- (5)每24小時內服用藥物(包括中藥或草藥補充劑)、咖啡因和酒精的時間和使用量。

6、放鬆策略[1]：

- (1)引導想像、正念(可減壓)、冥想。
- (2)呼吸技巧(橫膈膜呼吸或集中呼吸)。
- (3)使用芳香療法。
- (4)漸進式肌肉放鬆。
- (5)按摩。
- (6)瑜伽-溫和的哈達和恢復性姿勢、呼吸和冥想練習已被證明對患有失眠症的癌症患者。
- (7)太極拳已被證明對某些慢性失眠的病例有好處。
- (8)如果睡眠困難是由於胃反流引起的，請盡量左側臥睡幫助加快胃排空並防止反流進入食道。
- (9)如果壓力、焦慮或抑鬱影響睡眠，請向心理師尋求幫助。

三、何時應立即就醫?[3]

- 1、自殺意念。
- 2、感到不知所措。
- 3、失眠干擾工作、學校或其他日常活動。
- 4、失眠-居家自我照護措施沒有改善失眠或惡化。

四、參考資料

1. Provincial Health Services Authority (2022). BC cancer: Symptom Management Guidelines: Fatigue. BC Cancer. Retrieved January 04, 2022 from <http://www.bccancer.bc.ca/nursing-site/Documents/6.%20Fatigue%20and%20Anemia.pdf>
2. 陳偉鵬、謝惠玲、劉春年、吳孟玲、郭清萍、葉淑蕙、杜異珍、蔡麗雅、袁素娟、黃慧芬、葉必明、林姿俐、廖玫君、鄧慶華、胡順江、郭碧照、李淑杏、黃正宜、石芬芬、蘇淑芬...、翁碩俊(2019)• *臨床症狀護理(三版)*• 華杏。
3. Briggs, J. K. (2015). *Telephone Triage Protocols for Nurses. 5th edition.* Lippincott Williams & Wilkins.
4. 黃秀月、謝素(2016)• 癌症有關失眠困擾照護之新概況• *台灣健康照顧研究學刊*, 17, 111 – 126。