

投稿類別：健康護理

篇名：

OMG 睡不著『睡眠品質對人體健康的影響』

作者：

徐紹華。雲林縣永年高級中學。衛生護理科三年義班

黃笠維。雲林縣永年高級中學。衛生護理科三年義班

張竣博。雲林縣永年高級中學。衛生護理科三年義班

指導老師：

楊承諺老師

壹●前言

一、研究動機：

我們發現台灣兩成民眾有睡眠障礙，台灣睡眠醫學學會 2016 年 3 月公布 2015 年國人睡眠大調查發現，台灣慢性失眠盛行率為 20.2%，民眾每 5 人就有 1 人有睡眠障礙問題，全球有 30%的人口有失眠問題，其中台灣就超過 600 萬人有睡眠相關障礙，64.5% 失眠者對藥物有負面看法，67.3% 失眠者希望可用非藥物治療，所以如何睡得好，成了一門要探討的學問。我們想知道哪些方法可以不用靠藥物就能改善國人的睡眠品質，這就是我們所要探討的小論文

二、研究目的：

- 1.探討睡眠品質對人體的影響。
- 2.瞭解影響睡眠品質的關鍵因素。
- 3.透過研究與分析，真正了解睡眠品質對人體健康的影響，然後如何去改善國人打瞌睡的壞習慣。

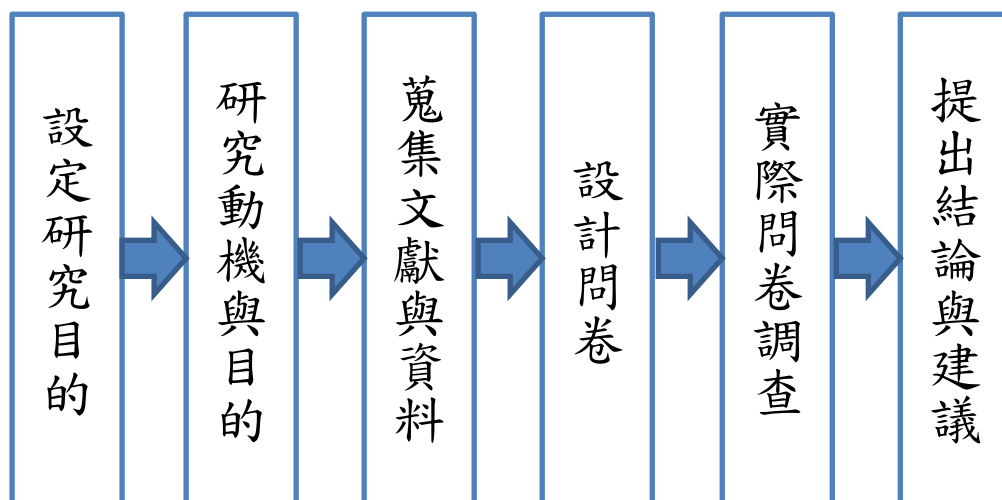
三、研究方法：

透過文獻蒐集、報章雜誌、網路蒐集資料及問卷調查

四、研究對象與範圍：

本校高國中生，各五十位和中年人二十位做調查

五、研究流程圖：



圖(一) 資料來源：由本組研究整理

貳●正文

一、了解失眠

長期失眠影響生活品質，除因精神不振可能造成意外事件及日間功能缺損外，罹患身體及精神疾病之風險亦會增高。因此詳細問診、確實鑑別診斷、及早有效治療，自屬重要。

所謂失眠，指因入睡或睡眠維持困難，造成睡眠的品質變差或時間減少而言。

失眠型態概分為三種：

- 入睡困難型：上床後超過 30 分鐘以上才能睡著
- 續睡困難型：入睡後易醒來，且清醒時間超過 30 分鐘以上才能再度入睡者
- 過早清醒型：比預定醒來時間更早清醒，且無法再入睡的睡眠困擾

二、失眠的原因

有許多的原因會造成失眠現象，依失眠時間的長短可分為短暫性失眠（小於一週），短期性失眠（一週至一個月），和慢性失眠（大於一個月）。以下便以此分類來討論失眠的原因。

短暫性失眠

大部分的人在經驗到壓力、刺激、興奮、焦慮時；生病時；至高海拔的地方；或者睡眠規律改變時（如時差；輪班的工作等）都會有短暫性失眠障礙。大部分這方面的失眠會隨著事件的消失或時間的拉長而改善。但是短暫性失眠如未接受適當的處理有部分的人亦會導至慢性失眠。短暫性失眠主要治療原則為間歇性使用低劑量鎮靜安眠藥或其他可助眠之藥物如抗憂鬱劑和好的睡眠衛生習慣。

短期性失眠

嚴重或持續性壓力，像重大身體疾病或開刀、親朋好友的過世、和嚴重的家庭、工作、或人際關係的問題等皆可能會導致短期性失眠。此種失眠與壓力有明顯的相關性。治療原則為短期使用低量之鎮靜安眠藥或其他可助眠之藥物如抗憂鬱劑和行為治療（如睡眠衛生、壓力處理等）。和短暫性失眠一樣短期性失眠如未接受適當的處理有部分的人亦會導至慢性失眠。

慢性失眠

而次發性慢性失眠的治療原則，首先要針對其特定病因做治療即可改善其失眠狀況。而原發性慢性失眠或以改善其特定病因後仍失眠的次發性失眠可短期使用幫助睡眠的藥物，而長期治療則以認知行為治療為主以改善睡眠習慣、壓力調適、和不適切的認知。

三、失眠對人體的影響

長期失眠將給人體造成智能活動障礙，具體表現為記憶力減退，容易遺忘、注意力不集中和精神焦慮等等。同時，長期失眠將對人體各項機能造成一定損害，如失眠患者出現白天頭暈，食慾差，消化不良，甚至出現頭痛，肢體或面部麻木、呼吸困難、心慌、血壓波動、多汗和月經不調等症狀。

長期失眠對人體的危害表現：

1. **誘發心腦血管疾病**：失眠會增加心和血管負荷，誘發心腦血管疾病。心腦血管疾病常在夜間發病就是這個原因。
2. **容易引起感冒**：因為失眠可降低人體的免疫力，從而使人體抵抗力下降，易感冒或產生其他疾病。
3. **使人過早衰老**：失眠使人的記憶力、注意力和思維判斷力受到干擾，腦功能減退導致性腺功能降低，引起機體過早衰老。
4. **影響青少年身高發育**：腦垂體分泌生長激素多是睡眠狀態中進行，失眠或睡眠不良，都會影響生長素的分泌，而對生長發育造成影響。
5. **可能產生癌變**：失眠時機體細胞很可能在外部環境因素的作用下發生癌性突變，產生癌變。
6. **破壞女性肌膚美**：失眠引起女性神經系統紊亂，內分泌失調，肌膚血液循環

四、解決方案

(一)針對睡眠的時間：

1. 時間長短以第二天早上醒來時，感到頭腦清晰、身體舒適為原則。如果睡太久，會產生片斷淺眠的情形。
2. 一天睡眠總時數，從六小時到十小時都是正常的。依每人體質而有所不同。一般來說，小孩子需要較久的睡眠，老人需要的睡眠時間較短。
3. 試著找出最適合自己的睡眠時數，定時就寢及起床，即使在週末假日也不要多睡或熬夜。這樣可幫助大腦中的生理時鐘週期的穩定。數週後，可建立規律而穩定的睡眠型態，改善睡眠品質。
4. 有賴床習慣者，不要讓賴床時間超過半小時。醒來時打開音響、燈光，可幫助頭腦有點清醒。

5 午睡只要小睡就好，不要睡太久。請勿超過半小時。

(二)改變日常的活動：

1.每天定量的運動可以提昇睡眠品質。不定量的劇烈運動則可能因筋骨酸痛而影響睡眠。

2.工作上的勞動並不一定能幫助睡眠。在緊張的氣氛下的運動，並不能幫助睡眠。心情放鬆下的運動，對身心有益。

3.晚上不要做劇烈，或刺激性運動。可進行柔軟操，或肌肉放鬆的運動。因為劇烈的運動會使大腦生產腦啡（一種類似嗎啡的物質），有提神的效果，容易使睡眠變淺。

(三)注意環境的安排：

1.注意保持床鋪及四週環境的舒適。房間若不大，要保持空氣的流通。空氣不流通的情況，可能造成早上醒來時昏昏沉沉的感覺。

2.光線越暗越好。若必須留盞小燈，以黃色燈光為宜，且光線不宜直接照射到臉部，因為少許光線的刺激，即可能破壞生理時鐘的規律性。

3.一些不知不覺的噪音，會妨礙睡眠，最好儘可能的去除。例如電視和音響，上床後儘可能關閉，因為睡前看電視、聽音樂的習慣，會使上床時間變得不規則，干擾生理時鐘的穩定。

4.太熱、太冷都會影響睡眠，最理想的寢室室溫為 25°C 左右。

5.床要平整，被子要舒適，枕頭不宜太高或太低。略高、不太軟的枕頭，可幫助入眠。太低的枕頭易引起多夢，太高的枕頭容易使肩膀和脖子酸痛。

(四)飲食上須注意：

1.長期抽煙會影響睡眠。酒精有幫助入眠的效果，卻會造成片斷淺眠。茶及咖啡會引起失眠，避免在下午六點以後飲用。

2.少吃鹽。研究發現，吃過量的鹽，會干擾正常睡眠。

3.避免進食太晚或太豐盛的晚餐，晚上不要喝大量液體。睡前兩小時勿食用水果，因為某些水果含有豐富的鉀，有利尿的作用，會造成頻尿。

4.飢餓可能影響睡眠，適量的宵夜或牛奶可幫助入睡。

(五)入睡前準備：

1.入睡前可做一些能放鬆的事，如洗個熱水澡、聽音樂（但不要選悲傷及節奏快的音樂）、溫和的運動、深呼吸、肌肉鬆弛配合想像訓練等，來幫助入睡。

2.上床後要馬上睡覺。睡覺前最好心無雜念，不要躺在床上東煩西想。

3.現在很多人無時無刻都在滑手機，如果躺在床上還在滑手機，大腦持續受到刺激無法放鬆，眼睛已經疲憊但是大腦卻想要持續接收刺激，讓你的身體會越疲憊精神越亢奮，睡前將手機、平板留在桌上，還給自己一個舒適的睡眠，更何況手機的電磁波也會影響大腦、對視力影響也不好唷!

(六)遇上睡不著處理方法：

1.睡不著時不要一直看鐘錶，那會使你更著急，無法放鬆，更睡不著。

2.當感覺無法入睡時，不需要躺在床上勉強入睡。可在昏黃的燈光下，暫時起床坐在椅子上，看一本看了會想睡的書，等到想睡的時候再上床入睡。

3.不要在床上作睡覺外的任何活動（性生活除外）。

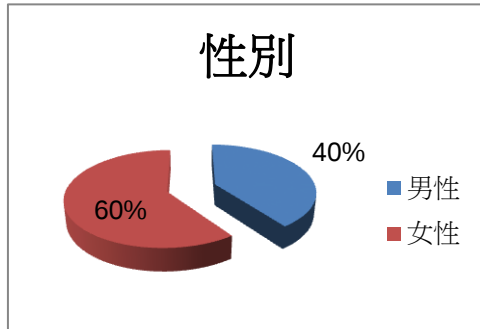


圖(二)

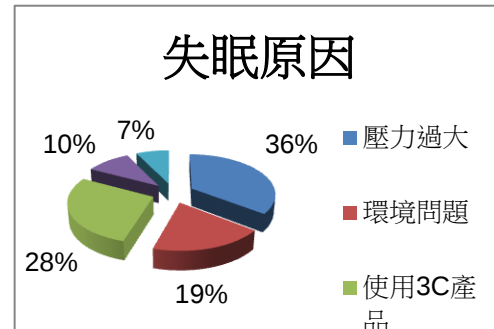
五、問卷分析

(一)問卷說明

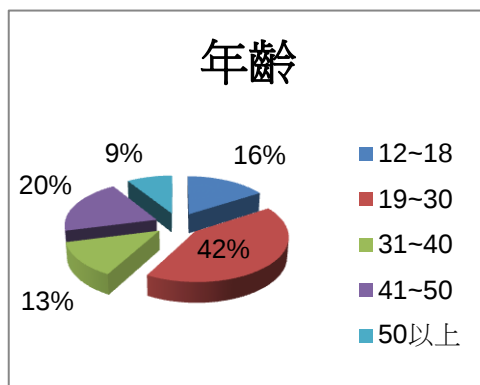
本問卷為封閉式問卷，共發放 100 張問卷給本校學生和師長們，高中 50 國中 50 師長 20，總發放 120 張，有效問卷 120 張，無效問卷 0 張，回收率為 100%。



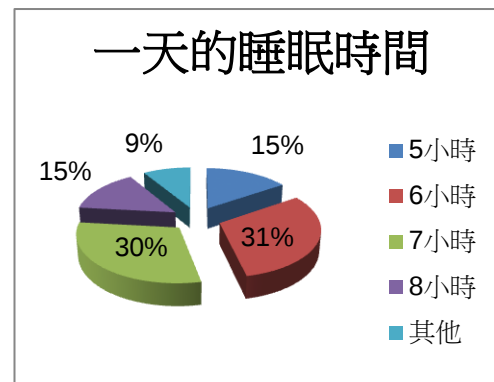
圖(三)



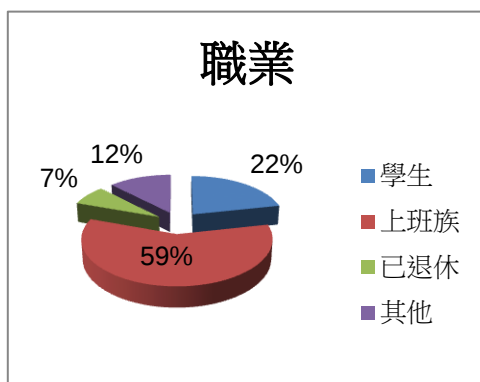
圖(四)



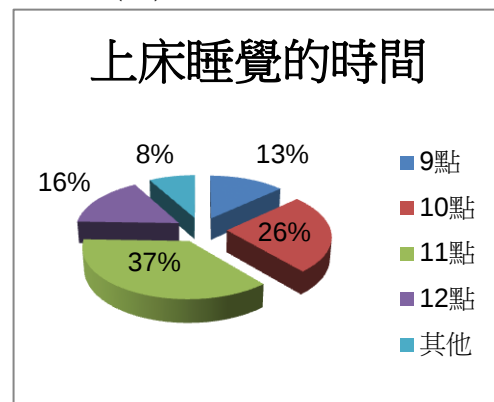
圖(五)



圖(六)



圖(七)



圖(八)

參●結論

1.台灣人失眠率雖然很高，但真正的原因都出於自己本身，每天晚睡早起，睡眠不足，導致失眠。生活作息、生活習慣都很差，導致身體本身的免疫系統也很差，容易產生疾病，不易入睡。而失眠最大的原因，來自於壓力，不論是哪個年齡層的人，都存在著壓力，課業或工作壓力，常常讓讓人喘不過氣，導致煩惱很多，也因此心情緊張，常常焦慮，造成失眠。

2.長期失眠對人體有哪些危害是我們每一個人都應該要了解 and 知道的，因為失眠的症狀就隨時隨地的發生在我們的身邊，若是不清楚其危害又怎麼能夠引起大家的注意呢。我們的生命健康離不開睡眠，長期失眠危害大，如果失眠的情況直持續著或已逐漸影響生活，請勿自行購買安眠藥使用，因為安眠藥只能幫助入睡對失眠的特定原因並無治療效果且長期不適當使用會有依賴性甚至成癮，應儘速尋求專業醫師的幫忙做專業的診察、評估和最適切的治療。

肆●引註資料

註 1. 文/黃靖茹(2016)。更年期睡不好怎麼辦。台灣：大家健康雜誌

註 2. 優活健康網站。2016/10/27，<http://focus.uho.com.tw/sleep/sleep.asp?cid=25>

註 3. 中國醫藥大學。2016/10/27，
<http://www.health.taichung.gov.tw/public/Attachment/108010/312258551045.pdf>

註 4. 痞克邦醫療保健。2016/10/29，<http://lftchung.pixnet.net/blog/post/60740167-%E5%A4%B1%E7%9C%A0%E6%80%8E%E9%BA%BC%E8%BE%A6%EF%BC%9F%E6%95%99%E4%BD%A0%E5%A4%B1%E7%9C%A0%E8%A7%A3%E6%B1%BA%E6%96%B9%E6%B3%95%EF%BC%8C%E8%B6%85%E6%9C%89%E6%95%88%E7%9A%84%E5%A4%B1>

註 5. 林口長庚醫學中心。2016/10/29，
[https://www1.cgmh.org.tw/intr/intr2/c3360/E_Sleep\(Hsu1\).htm](https://www1.cgmh.org.tw/intr/intr2/c3360/E_Sleep(Hsu1).htm)

註 6. 每日頭條。2016/10/29，<https://kknews.cc/health/vkm5v4.html>

註 7. 壹讀。2016/10/29，<https://read01.com/A72ygL.html>

伍●附錄(問卷調查內容)

大家好：

因小論文所需，想在這邊耽誤您幾分鐘的時間來填寫這一份有關睡眠品質對人體健康影響的問卷，您寶貴的意見，將會是我們小論文的重要參考資料，由衷感謝您的配合，謝謝!!

高三義班 徐紹華、黃笠維、張峻博

基本資料：

一、性別：

☐男 ☐女

二、年齡：

☐12~18 歲 ☐19~30 歲 ☐31~40 歲 ☐41~50 歲 ☐50 歲以上

三、職業：

☐學生 ☐上班族 ☐退休

問卷內容：

1.你一天的睡眠時間大概多少?

☐6 小時 ☐7 小時 ☐8 小時 ☐9 小時 ☐其他 _____

2.你通常都幾點睡?

☐9 點 ☐10 點 ☐11 點 ☐12 點 ☐其他 _____

3.你是否有感覺自己睡眠不足?

☐有(如有請接第 4.5.題) ☐沒有

4.造成你睡眠不足的原因為何?(可複選)

☐看電視 ☐讀書 ☐使用 3C 產品 ☐吃宵夜(零食) ☐運動
☐環境原因(如噪音等等) ☐燈光太亮 ☐壓力過大 ☐其他 _____

5.自身是否有察覺到自己因睡眠不足，在身體發生的變化或哪裡有改變(如有請接第 6.題)

☐是 ☐否

6.睡眠不足對你有甚麼影響?

☐精神不佳 ☐食慾不振 ☐身體不適 ☐體重增加 ☐其他

謝謝您的填寫。