

漫漫長夜 揮別數羊-- 擺脫失眠的困擾

您以下的困擾嗎？“需要超過一個小時以上才能睡著”、“夜間醒來，要花很長的時間才能再度入睡”、“早上會太早醒來”、“擔心不能睡好”、“常常做惡夢，容易驚醒，睡不安穩”、“醒來時仍然感覺疲倦，白天常常覺得累，時常打瞌睡，看電視或閱讀時會睡著”。

如果這些症狀超過一個月，您就有所謂的「睡眠障礙」的情形，因為睡眠時間和品質，不能達到個人的正常需求，而出現疲乏、專注力不夠、情緒不好。為什麼會失眠呢？年齡可說是影響睡眠最大因素之一，而環境吵雜、太熱、太冷、生理時鐘紊亂也會有睡不好的情況。另外，許多人因為容易緊張、焦慮、急性子或憂鬱，也會有睡眠障礙。還有一種情況是藥物導致失眠，如咖啡因、某些抗高血壓藥、氣喘藥、抗憂鬱劑、甲狀腺製劑、避孕藥等等。

睡眠的啟動，要靠自律神經正常調節。當交感神經減弱、副交感增強時，才能進入睡眠。這也就是中醫所謂「陽入於陰」才能進入睡眠狀態，“陽”（交感神經）主導覺醒，“陰”（副交感神經）主導睡眠，若人體陰陽不能協調，除了造成失眠，更進一步引起體內臟腑氣血失調，心神不寧。

生活中可以注意一些小細節：“睡前不飲用含咖啡因的飲料”、“只有在有睡意時才上床，不在床上讀書看電視”、“午睡不要超過30分鐘”、“睡前放鬆訓練：拉筋、瑜珈、太極拳、散步、泡澡等”。最重要的是：愈是擔心睡不著，反而會更睡不著！

中藥即是借草木偏性，來調整人體陰陽的不協調，達到穩定的睡眠品質。也可配合針灸，穩定交感神經。雙管齊下一起來擺脫失眠吧！

學經歷

中國醫藥大學中醫系學士 中西醫雙執照醫師
中國醫藥大學附設醫院 中醫內科總醫師
中華針灸醫學會會員

主治專長

神經科：失眠、腦中風後遺症、頭痛、眩暈、顏面神經麻痺
耳鼻喉科：感冒咳嗽、過敏性鼻炎、耳鳴、慢性咽炎
眼科：乾眼症、眼壓高
其他內科：便秘、胃食道逆流、青春痘、皮膚癢、疲倦

門診時間

每週五下午



林欣瑩
醫師