失眠的治療方法

失眠的治療方法可大致分為兩類：
改善生活習慣和藥物治療。

處理失眠，應先找出失眠的原因，然後作出根治。如果只是短暫性的失眠，可採取一些藥物以外的方法如：

- 生活要有規律，尤其作息要定時
- 不要吸煙
- 定時作適量運動，但睡前不宜有劇烈運動
- 勿太餓或太飽就寢，含咖啡因的飲品例如咖啡、可樂或茶等亦不宜睡前飲用
- 營造一個舒適的睡眠環境，如保持寧靜、室內光線和溫度適中
- 放鬆心情，如練習冥想、聽聽輕柔的音樂、或睡前用暖水洗澡
- 如果真的不能入睡時，不要勉強睡眠，可起來做些小事情至再次想睡時才去睡

若失眠持續或沒有改善時切勿自行服用未經醫生處方的成藥。應請教你的醫生，他會幫你找出失眠原因，並會按照你的情況給予所需的治療。

出版日期：
2024年10月

免責聲明： 以上藥物資訊是根據正確可信的醫療指南與健康知識整合而成。鑑於正確的診斷與醫療須視乎病人的年齡、性別、病史等等而異，因此我們建議讀者就個人或家人的身體狀況，向專業醫療人士尋求更具體方案。

什麼是失眠？

失眠泛指不能入睡、過早或間歇性睡醒而引致睡眠不足。

香港醫院藥劑師學會
The Society of Hospital Pharmacists of Hong Kong

香港心理衞生會
The Mental Health Association of Hong Kong

HKU Med LKS Faculty of Medicine
Department of Pharmacology & Pharmacy
香港大學藥理及藥劑學系

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

失眠的成因

可以由以下因素引起：

- **壓力：** 工作、轉換新環境或接觸新事物或人
- **心理及情緒因素：** 焦慮、害怕、擔心
- **身體疾病：** 疼痛、呼吸系統疾病（如哮喘）
- **作息習慣改變：** 輪班工作
- **受藥物影響：** 傷風感冒藥、荷爾蒙藥物、精神科藥物
- **飲食習慣：** 如飲用含咖啡因的飲料、食得太飽
- **身體荷爾蒙水平改變：** 更年期

若不處理失眠，會有甚麼效果

最顯而易見的，是當下影響第二天的精神狀態，進而影響工作和學習。而長期的失眠更會對身體帶來嚴重影響，例如：影響情緒、降低判斷力、注意力不集中、眼睛乾澀、增加患上嚴重疾病的風險（如心血管疾病、癌症及中風等），以及影響外觀等。

如何診斷失眠？

與其他疾病的診斷不同，診斷失眠除了可透過普通的體格檢查（有時會輔以血液檢查）外，醫生或會同時使用問卷以評估患者失眠的嚴重程度。此外，醫生亦有機會使用心電圖或腦電圖等儀器監測患者睡眠生理參數，以準確治療失眠。

何時要尋求專業意見？

資料顯示，若失眠的情況持續出現一個月（即4星期），並且已嚴重影響工作及生活，而患者亦已嘗試其他改善失眠方法但情況仍沒改善，便需及早求醫正視問題。