

失眠知多少？ 你有“困飽”嗎？

文/大漢酵素生物科技(股)公司
蕭佳芙營養師
編輯、美編/盧婷逸

一隻羊、兩隻羊、三隻羊……怎麼數了好多羊，卻還是睡不著？「我-想-要-睡-覺-」這是失眠者共同的心聲。很多人會想，睡覺不是簡單的事嗎？累了就睡，有這麼難嗎？

在台灣每5人當中，就有1個人有失眠的困擾，根據台灣睡眠醫學學會進行的「國人睡眠趨勢大調查」顯示，台灣慢性失眠人口較3年前大幅增加1倍，盛行率高達21.8%，而且不分男女老少，都逃不過它的魔掌。

睡不好，會如何？

人的內分泌有25-35%是在睡眠時產生，如果睡眠不足，會使得新陳代謝紊亂，又荷爾蒙合成不足，因而導致內分泌失調，自律神經失衡等。長久下來，勢必會影響健康。

以心理醫學的角度來看，睡不夠會導致心理疲乏，使情緒發生不良的改變而影響行為，如焦慮、急躁等。此外，睡眠品質也會直接影響生理，如：食慾不振、免疫功能下降和影響胰島素敏感性，長久下來易引發加重失眠症、高血壓、糖尿病等慢性疾病。

為什麼會失眠？

影響睡眠三大關鍵，是誰偷走你的睡眠？

1 體質(心理、生理)：

愛吃的女人衰老早，會睡的女人美到老-奧黛麗·赫本。愛美是天性，睡美容覺，也是大家都知道的護膚原則，但想要睡好覺，留住青春，對女性來說偏偏是難事。女性失眠人口是男性的1.5倍，因為女性體內荷爾蒙的分泌，像女性月經來潮前、經期及更年期，都會引起身體不適而不好入睡。

老年人則可能因為老化造成入睡困難、熟睡時間變少，以及生理時鐘前移的「提前型

睡眠問題小檢測

- | | | |
|------------------------|--|--|
| 1. 即使晚上有很好的睡眠，白天仍覺得愛睏 | | |
| 2. 當我睡不著時，我會非常的焦躁不安 | | |
| 3. 我經常在夜半醒來，然後就很難再入睡 | | |
| 4. 我經常要花很長的時間才能入睡 | | |
| 5. 我經常很早就起來，然後無法再睡回籠覺 | | |
| 6. 早上起來經常會覺得全身痠痛及僵硬 | | |
| 7. 我經常從夢中驚醒 | | |
| 8. 我經常會因為吸不到氣而醒來 | | |
| 9. 我的枕邊人常抱怨我的打鼾聲使人無法入睡 | | |
| 10. 我曾在駕駛時打瞌睡 | | |

若你的答案有兩個以上的O，建議和醫師討論您的睡眠問題。
(資料來源：美國睡眠醫學學會AASM)

睡眠週期症候群」，身體還會有一些疾病(如夜間頻尿)，或一些藥物也會影響睡眠。

2 飲食：

- 豐盛、油膩的晚餐：高脂食物會延長消化時間，導致夜裡無法好好睡一覺。
- 辛辣的食物：辣椒、大蒜等辛辣的食物會造成胃灼熱及消化不良，進一步干擾睡眠。
- 產氣食物：人體內因缺乏消化寡糖類及多醣

類等碳水化合物，所以在攝食這類食物(如：豆類、包心菜、麵包等)後，在小腸中不被消化，到大腸中便被腸菌分解利用，會產生大量氣體，令人不舒服也睡不著。

- 含咖啡因的飲料或食物：咖啡因會刺激神經系統，使呼吸及心跳加快、血壓上升，也會減少褪黑激素(體內天然的助眠藥)的分泌，讓入睡困難。國外研究發現，咖啡因會抑制腺苷酸(adenosine)分泌，與深睡期的長短有關。

- 酒精：酒精會讓睡眠狀況一直停留在淺睡期，很難進入深睡期；無法好好休息。

3 環境或社會等外在環境影響：

- 外在環境影響：例如噪音、燈光。太吵的環境及太亮的光線，除了讓人不易入睡外，還會影響睡眠品質；因為光會干擾腦部松果體分泌增進睡意的荷爾蒙「褪黑激素」，而這種激素僅在黑暗的時候才能分泌。

- 睡眠規律改變：當今社會環境演變，工作的變化打亂了現代人的生理時鐘，像是輪班工作者。而隨著科技發展，也讓現代人的夜生活越夜越美麗，睡眠生理時鐘設定比正常延後數小時，稱為「延遲型睡眠週期症候群」。

如何改善失眠？

請你跟我這樣做！

1 飲食篇

- 多吃含色胺酸的食物：色胺酸(必須胺基酸)是天然助眠藥，為大腦製造血清素(serotonin)的原料。血清素這種神經傳導物質能讓人放鬆，減緩神經活動而引發睡意。因而建議於平時飲食中加入富含色胺酸雞肉、堅果類或牛奶等。

- 多吃富含維生素B群的食物：維生素B12有維持神經系統健康、消除煩躁不安的功能。B6可以幫助製造血清素，而且它和B1、B2一起作用，讓色胺酸轉換為菸鹼酸(維生素B3)，醫學上菸鹼酸常被用來改善因憂鬱症而引起的失眠。含豐富B群的食物，包括酵母、全麥製品、綠葉蔬菜、牛奶、肝臟等。

- 多選富含鈣和鎂的食物：研究發現鈣攝取不足

的人，容易出現肌肉痠痛及失眠的問題。體內鈣和鎂充足，則可成為天然的放鬆劑和鎮定劑。每天固定喝2杯牛奶，鈣的攝取量就不會缺乏，不喝牛奶的人，多吃帶骨小魚、綠葉蔬菜及豆類來補充即可。而從香蕉及堅果類中可以攝取鎂，使有效的補充體內的放鬆礦物質。

從「吃」出好睡眠開始，失眠不再如影隨形，擁有品質佳的睡眠才能打造優質人生。

2 生活習慣篇

- 養成規律的睡眠時間，避免賴床或是假日補眠的習慣。

- 睡前可以聽低頻、柔和的音樂，避免看過分刺激的影片或是玩3C產品。

- 避免吸菸，尼古丁會刺激腦部，干擾睡眠。

- 維持適度的運動，可放鬆肌肉和壓力，有助於夜間的睡眠良好。

睡眠小秘訣-助眠穴位按摩

1 睡前加強穴位-內關穴

位置：手腕橫中央，往正上方2吋(3指寬)處。

按摩法：手指按壓。壓3秒後放開，連續按壓6次即可。

功效：有助理氣鎮痛、舒緩心悸、胸悶，改善失眠症狀。

2 平時保健穴位-神門穴

位置：手腕橫紋外側(小指側)，屈腕凹陷處。

按摩法：手指按壓。壓3秒後放開，按6次為1回，最多做3回即可。

功效：有助鎮靜、安神，改善失眠和神經衰弱。

結論

有很多人都有睡不好的問題，多數人都是靠藥物解決失眠的狀況；其實僅是輕微的睡眠問題，建議可以由心情、飲食和生活習慣做調整，即可得到良好的改善。若為較嚴重的睡眠障礙，則建議由醫生做專業的評估，不要自己做醫生，買安眠藥吃喔！希望大家都能睡得好，睡得飽，身體健康沒煩惱！

