

成醫季事本

楊俊佑



47 2019
4月

● 民眾最理想的健康照護中心 ● 醫療人員最理想的教學研究與工作環境

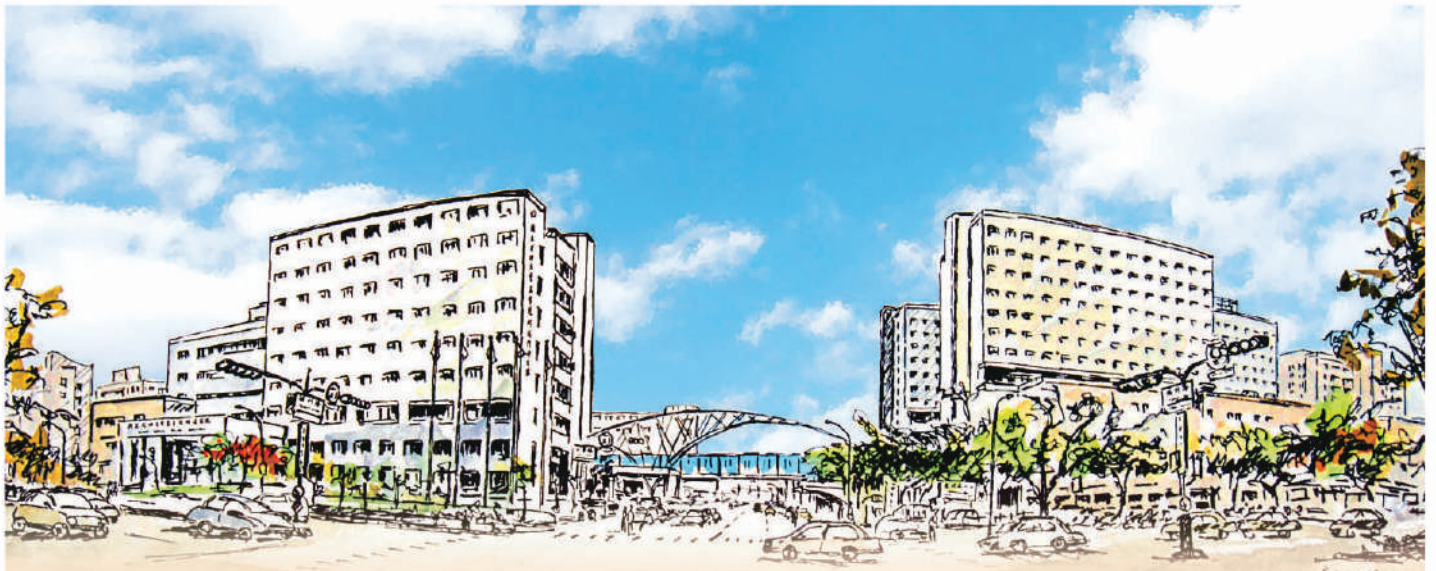


好眠人生



刊名：成醫季事本季刊
創刊：民國96年06月12日
發行人：楊俊佑
電話：06-2353535

出版機關：國立成功大學醫學院附設醫院
70403 台南市勝利路138號
網址：<http://www.hosp.ncku.edu.tw>



成大醫院與天橋—郭宗正醫師繪

成大醫院住院大樓、門診大樓免費接駁車

住院大樓 ← → 門診大樓 ← → 後火車站

搭乘時間：週一至週五 7：40 - 17：40（每隔20分鐘由住院大樓發車）

搭乘地點：

住院大樓（勝利路大門玄關處）

門診大樓（2號門玄關處）

後火車站（出口處左前方）

總院公車服務

台南市公車

0右、0左：火車站—火車站 / 2號：安平—崑山科技大學

5號：台南航空站—鹽行 / 6號：新興國宅—農工新村

興南客運 安平工業區—大灣—新化

供餐服務

住院大樓地下一樓商店街提供餐飲、美髮、醫療用品服務

成醫電子報 生命・愛心・卓越・創新

訂閱網址：<http://webpage.hosp.ncku.edu.tw/>

成醫季事本 民國96年6月12日創刊

總編輯：趙庭興

總編室：張喬青

美術編輯：盧姿吟

【睡不好！】不可不知的危險警訊

常聽人說希望可以「睡上一個好覺！」這個願望看似簡單，卻也不簡單！

成大醫院家醫部醫師鄭翔如指出，根據台灣睡眠醫學會2017年發表的最新調查結果顯示：台灣慢性失眠症的盛行率為 11.3%；換句話說，每10個人中，幾乎就有1個人為失眠問題的困擾。這個結果也印證「睡一個好覺」這件事，對許多人而言是很不容易的!!

從醫學上來解讀「睡不好」這3個字，意味著可能就是睡眠障礙的高危險群。鄭翔如醫師表示，所謂的睡眠障礙，指的是一種長期持續、且在睡眠的質與量上均無法讓個人滿足的狀態；而當人長期處在這樣的狀態下，對身心都是一種極大的負荷，若無法適切解決，不但會使人身心俱疲，慢慢累積後尚可能因此「惹病上身」，或是造成意外事件的發生。

回歸「睡覺」這2個字的原始意思來看，包含了「閉眼睡」與「醒來」這2件事；因此，在看待「睡得好不好」時，除了夜間的睡眠狀況之外，白天的身體與精神狀態也是需要觀察留意的。

鄭翔如醫師說，夜晚睡眠時應該注意以下的警訊，如果自己無法確定，也可請家人幫忙觀察：

(1)睡眠時打呼：打呼好發於上呼吸道（鼻、咽、喉）結構狹窄者；而有打呼症狀者更須留意是否合併有睡眠過程中呼吸短暫中斷、有窒息或嗆醒、睡不安穩、張口呼吸、容易覺醒等症狀。

(2)夜尿：如睡眠中需起床小便的次數>1次以上，即應是有解尿過於頻繁的現象。

(3)睡眠中出現不正常肢體活動、夢遊、夢話或夢魘。

另外，日間則須注意的警訊有：

(1)白天過度嗜睡：當每天已有足夠的睡眠時數，但醒後仍會感到疲倦，甚至看書、看電視、坐車、與人交談、午餐後、午後坐著休息時等，有打瞌睡的狀況。

(2)認知功能下降：白天長期出現注意力無法集中、警覺性降低、記憶力下降等。

(3)人格特質改變或出現情緒障礙，像是脾氣暴躁、焦慮、憂鬱等。

除此之外，罹患慢性疾病也是另一個警訊。鄭翔如醫師表示，因為有些慢性疾病容易與睡眠障礙產生共病，例如：中樞神經退化症、失智症或巴金森氏症等神經系統疾病，以及高血壓、心血管疾病、慢性腎臟病、糖尿病等，在有睡眠障礙的人身上，可以發現較高的罹病風險，反之，在已患有這些疾病的患者身上，也可能較容易產生睡眠障礙。

鄭翔如醫師指出，當夜晚睡眠或醒後白日出現以上現象，都是身體在發出警訊，尤其當已影響到工作與日常生活時，一定要尋求睡眠專科醫師的專業評估，必要時至專業的睡眠中心進行睡眠檢查，才能「早期發現，早期治療」，讓自己能夠享有一個良好安穩的睡眠。

8招教你【健康睡，保健康】

睡眠，對人類是基本的生理需求，也是一件重要的事，以1天睡覺8小時來算，人的一生有1/3的時間是花在睡眠上！但如果連這1/3的時間也落入「睡不著、睡不好」的境地，那可真是嗚呼哀哉！因為這對生活不僅是件苦差事，也是健康的隱形殺手，因為像是高血壓、高血脂、糖尿病、心血管疾病、中風、憂鬱症、焦慮症、認知能力下降等，都可能與長期失眠有關。

成大醫院家庭醫學部鄭翔如醫師表示，要睡得著、睡得好，可從古人的智慧中窺得一二，如宋代蔡季通《睡訣》中就提及「先睡心，後睡眠」：睡覺前要讓情緒、心態達到平穩的狀態，睡眠自然便會安適。

鄭翔如醫師說，要達到睡前的身心平穩狀態，有以下8招可以參考：

妙招一：擬訂專屬於自己的就寢前例行儀式，做1樣自己喜歡、可以讓自己放鬆、減輕壓力的事情，在睡前1小時就開始沉澱自己，例如：閱讀、聽音樂、泡澡、腹式呼吸或冥想等，移除心理上的壓力。

妙招二：避免會干擾睡眠的物質，如咖啡因的攝取，下午5-6點後不要喝含咖啡因飲料；睡前3小時不喝酒，因為酒精會讓睡眠的下半夜處於淺眠階段，反而對睡眠品質無助益；還有，戒菸。

妙招三：睡前液體攝取要適量，除了避免睡前喝太多水而半夜常常起來上廁所外，也要避免睡前幾小時就完全不喝水，結果造成半夜乾渴醒來。

妙招四：避免睡前進食過多或吃進刺激性食物，包含太辣、太甜的食物，都容易會引起腸胃不適或胃酸逆流的問題。

妙招五：平時保持規律適度的運動習慣，可以提升心肺耐力，舒緩壓力；但，睡前2小時就不適合做劇烈的有氧運動或肌肉鍛鍊，應轉而做輕度伸展舒緩的運動。

妙招六：創造最佳的睡眠環境，如控制臥室噪音、隔絕光線、保持房間涼爽通風，或選擇讓自己感到舒適的寢具。

妙招七：讓臥室是僅用於睡覺和親密的空間，避免在床上處理公事、打電腦、看電視等。

妙招八：維持規律的睡眠時程表，讓自己固定時間睡覺與起床，將睡眠限制在1天1次的長時間夜裡睡眠，即使是周末假日也不例外。

鄭翔如醫師表示，如果能從這8招中找出自己可以做到的部分，並開始實踐，讓自己睡醒後處於神清氣爽的狀態，便是邁出好眠人生、健康保固的重要一步。

【夜班或輪班勞工】如何健康睡？

因經濟和社會發展的需求，輪班工作已經成為製造業、倉儲通訊業、運輸業、醫療保健服務業（包含長期照護產業）、保全業、便利商店等事業經營的常態，甚至有逐漸增加的趨勢。根據勞動部調查，全臺灣非固定白天班的勞工比例從2001年的16%，至2013年已上升至22%，受輪班作息影響的勞工數目漸增，不少人因個人的生理時鐘無法適應輪班工作而產生「輪班工作障礙」，深為睡不著、睡不飽、睡不夠所苦，上班時容易感到疲憊和想睡覺，因此警覺性降低，也較容易造成意外事故，進而影響工作的生產力和生活品質。

認識「輪班工作障礙」

成大醫院職業醫學部研究醫師，同時也是勞動部職業安全衛生署委託成功大學辦理之南區勞工健康服務中心醫師的魏玉亭指出，罹患輪班工作障礙比率最高的是從事夜班工作者，達到14-32%，其次是換班式輪班的8-26%。因為無法適應輪班工作而產生「輪班工作障礙」的勞工，即使躺在床上有7-8小時的足夠時間，仍出現工作時間想睡覺，或該睡覺時卻睡不著、睡得淺、睡眠片段的情況。

而這些有輪班工作障礙的病人，除了較常出現十二指腸潰瘍、肥胖症與心血管疾病外，還會有較差的記憶力、較高比例的憂鬱症和其他情緒障礙。

從排班制度改善「輪班工作障礙」

魏玉亭醫師表示，要改善輪班工作障礙最好的方法就是換回正常白班，相關症狀就會緩解；但如果無法不輪班，建議：

1. 暫時不要輪夜班；
2. 調慢換班的速度：1個月後再換另一種班別；
3. 從逆時針方向換班模式：從清早班換成夜班，夜班換中班，中班換清早班，調整為順時針方向：從清早班換成中班，中班換夜班，夜班換清早班。

就生理時鐘而言，魏玉亭醫師也提醒，排班應考量員工的年齡和個人偏好，如：習慣早睡早起者較能適應清早班，習慣晚睡晚起者較能適應夜班。如果可行，最好可以讓員工選擇適合自己的輪班時間。



輪班勞工如何健康睡

至於輪班勞工要如何好好睡覺？魏玉亭醫師建議以下提供幾個小技巧，以加速適應輪班的型態：

- 1.想把生理時鐘往後延：傍晚到深夜的前半夜，可使用光照治療，而光照治療經常使用的光照強度為2500燭光，大約為早晨陽光的強度，讓光線訊息可以影響下視丘，調整體內褪黑激素的分泌，達到生理時鐘的調整；或早晨下班返家後戴上墨鏡、臥室拉上窗簾等方式，藉以減少白天陽光的照射。
- 2.輪夜班休假時，應盡量維持晚睡，如凌晨3、4點，收假後才能繼續適應夜班的作息。

至於「失眠」的問題，則需要建立良好的睡眠習慣，其方式包括：

- 1.須白天入睡：建議應使用眼罩、耳塞，拉上窗簾，緊閉隔音窗，室內溫度維持24至26°C；必要時，經醫師評估後，可適當使用安眠藥物或褪黑激素。
- 2.休假期間：建議仍比照原來輪班工作時的作息，或是採取「定錨式睡眠」，把睡眠拆成「固定4小時」和「隨機4小時」。無論輪值日班、夜班或休假，每天在固定的時間睡上4小時，可產生「定錨」效果，維持內在生理節律；另外的4小時睡眠，則視作息變化再來調整。如果工作時有昏昏欲睡、恍神、注意力不集中的情形，建議工作前可以小睡1小時，或是在工作4小時後，用餐與小睡1小時，都有助於減少工作期間「反應遲鈍」的情形。

魏玉亭醫師指出，現今24小時運轉不停歇的社會型態，輪班工作已無可避免，輪班工作者承受著較大的身心壓力與健康風險，容易產生「輪班工作障礙」；因此她提醒，輪班工作者應依據個人狀況加以調整，睡好睡飽，才有可能適應輪班作息，保持健康和生產力。



共創【好食與好眠】人生

睡眠不足可能會增加肥胖、糖尿病、心血管疾病等的風險，疾病又可能回過頭來干擾睡眠，因此，失眠與慢性疾病常是互為因果的關係。而讓人失眠的因素除了大家熟知的壓力與疾病之外，其實還有飲食習慣。

成大醫院營養部王培竹營養師說，像牛奶、奇異果、櫻桃、核桃等，都是很多人耳熟能詳可幫助睡眠的食物，其關鍵主要富含跟睡眠有關的賀爾蒙—「褪黑激素」。

王培竹營養師指出，「褪黑激素」是由必需胺基酸「色胺酸」作為原料轉化而來，而必需胺基酸是人體不能自行合成或是合成量無法滿足身體所需，故需由食物攝取得到。色胺酸會先轉化成神經傳遞物質血清素，再進一步轉化成褪黑激素，轉化過程中還需要維生素B6作為輔酶，才能順利合成出睡眠的賀爾蒙-褪黑激素。黑暗的環境也可幫助褪黑激素的分泌，所以要記得養成睡覺關燈的好習慣。

富含色胺酸的食物，包括有：

1. 乳品類：奶粉、鮮奶、起司等。
2. 全穀雜糧類：如胚芽、紅豆、綠豆、白鳳豆、蕎麥、花豆、紅米、小米、燕麥等。
3. 黃豆類：黃豆、黑豆、毛豆仁、豆干(絲)、豆腐皮等。
4. 魚類：如白帶魚、紅肉鮭魚、香魚、秋刀魚、烏魚、銀鯧、虱目魚、鮪魚、旗魚等。
5. 蛋類：但不建議加工蛋。
6. 肉類：以瘦肉為主。
7. 堅果與種子類：腰果、花生、開心果、葵花子、南瓜子、杏仁、亞麻仁籽、芝麻等。

至於富含維生素B6的食物：

- 一、動物性食物的利用率高，來源包括：魚類、肉類、蛋黃、肝臟等。
- 二、植物性食物的吸收率會較動物性低，素食者可以增加攝取量來補不足，主要來源包括：
 1. 黃豆類：黃豆、黑豆、毛豆、豆腐皮。
 2. 全穀雜糧類：胚芽、栗子、白鳳豆、花豆、水果玉米、蕎麥、黑麥片、紫玉米、紅豆、綠豆、小米等。
 3. 蔬菜類：海帶茸、大蒜、紫色花椰菜、甜椒、角椒、海帶、杏鮑菇、豌豆芽、青江菜、糯米椒等。

4.水果類：香蕉、芒果、榴槤、蛋黃果、加州青李、金黃奇異果、台灣土棗、世紀芭樂、鳳梨釋迦等。

5.堅果與種子類：葵瓜子、開心果、花生、榛果、核桃、腰果、亞麻仁籽、芝麻等。

其中，胚芽、白鳳豆、黃豆、豆腐皮、肉類、魚類、亞麻仁籽、葵瓜子、開心果等，皆同時富含色胺酸及維生素B6的食物。

王培竹營養師提醒，要注意維生素B群中的菸鹼素及維生素B12。菸鹼素有部分會由色胺酸轉化而來，當菸鹼素量足夠時，就可減少色胺酸轉化成菸鹼素的量，能讓更多色胺酸可轉化成為褪黑激素，可多補充一些富含色胺酸的食物；維生素B12則有助於褪黑激素的分泌，主要來自動物性食物，如海鮮、魚類、蛋類、肉類（牛肉、羊肉、鴨肉、豬肉、雞肉）、奶類、內臟（鵝心、肝臟、豬心、鴨胗等）。

另外，有些礦物質與神經傳導物質的合成及傳遞有關，能幫助睡眠，包括：鎂（主要來自深綠色蔬菜）、鈣（主要來自乳品）、硒（主要來自海鮮）、鋅（主要來自紅肉、內臟、海鮮、全穀、堅果）、銅（主要來自堅果、蔬果、全穀）。

除了有助於睡眠的之外，也有一些食物可能會影響睡眠。王培竹營養師表示，富含糖的食物、咖啡因、茶可能會造成失眠。其中，攝取過多的糖會降低睡眠的時間；咖啡因每天攝取量>500 mg、大約2杯大杯美式，也會有負面的影響，如失眠、焦慮、鈣流失等。另外，飲酒也會影響眠品質，因為酒精雖可讓人短時間入睡，但屬於淺眠，並無法真正熟睡，因而降低睡眠的品質。

王培竹營養師指出，可以幫助睡眠的營養素廣泛存在於許多食物中，因此遵循健康飲食指南，均衡攝取多樣化食物：高纖穀類、彩虹蔬果、優質蛋白質、富含不飽和脂肪酸的油脂等，可以幫助我們一夜好眠，但同時也要注意及重視其他與睡眠相關的因素，如壓力、疾病等，才能有效改善睡眠狀況，共創好食與好眠人生。

