

失眠，讓中醫來！

李艾玲醫師/廖祥琳醫師

「醫師，我每天都很早睡覺，但總是要翻個一、二小時才能睡著」、「我覺得入睡後就一直作夢，眠很淺」、「明明就很累，還是睡不著」、「每天都睡滿七小時，不過就是睡不飽」、「一旦睡不著，精神就來了，但是隔天就會很疲倦」、「配合助眠藥已經很多年，因為怕只要不服藥就會睡不著」……。在門診中常會遇到很多失眠病患有各式各樣的描述，甚至也有害怕要長期依賴藥物，而前來尋求中醫諮詢者。

根據中醫理論，失眠日久容易出現火氣大的現象，例如煩燥胸悶、思慮多、口乾舌燥、便秘、滿臉痘痘等。值得一提的是，治療睡眠障礙同時也要考慮其他疾病，例如鼻過敏以致睡前鼻塞作嚏、夜尿以致睡眠中斷、更年期症候以致身體燥熱盜汗、消化功能差以致睡時胃脘不舒、心肺疾病以致躺時咳嗽作喘難眠、躺時腰酸背痛易作以致眠差、甚至各種壓力以致睡前思慮多等都是治療睡眠障礙時，需要一起處理的問題。

此外，生活飲食作息習慣也要注意。例如睡前少吃油膩、難消化、過鹹的食物；睡眠容易受茶、咖啡影響的病患須盡量避免；較容易緊張、焦慮或壓力大者，須適度調適；白天適當運動及選擇適合的枕頭皆有助於睡眠品質更進步。另外，也可利用按摩、推拿給予穴位刺激(百會、四神聰、神門、三陰交、安眠、耳神門等)，達到安神效果。

門診時間	一	二	三	四	五	六
上午	廖祥琳	李艾玲	廖祥琳		廖祥琳	李艾玲
下午	廖祥琳	李艾玲			李艾玲	
夜診	廖祥琳	李艾玲		廖祥琳	廖祥琳	