



## 睡眠衛生護理指導

2001.01 制定  
2020.02 修訂  
2022.11 審閱

睡眠是人類的的基本需求，也是保持健康的重要因素。良好的睡眠習慣會使您神清氣爽，身體機能亦會達到最佳狀態；但如果經常睡眠不好，身體各方面的機能都有可能受到影響。

### 一、找出自己需要的睡眠時數：

試著找出自己最適宜的睡眠週期（何時睡？何時醒？睡多久最舒服？），睡眠的時間以能夠使次日頭腦清晰，身體舒適為原則。

### 二、養成良好的睡眠習慣：

#### 1. 固定時間就寢及起床：

即使在假期或週末也不要改變，午睡只要小睡就好（約 15 分鐘），不要睡太久。

#### 2. 保持房間環境的舒適，床只用來睡覺：

房間清爽、乾淨、光線不宜太強。太熱太冷都會影響睡眠，最理想的寢室室溫應在 25°C 左右。不要在床上做其它活動，如看書報，看電視等；臥室及床只能用於睡眠！進入臥室後宜馬上關燈睡覺。

#### 3. 保持心情平靜、放鬆自己：

睡前儘量放鬆心情與肌肉，建議您洗個熱水澡。若無法放鬆，可以作一些肌肉鬆弛訓練，即坐在家中寧靜角落，閉上眼睛，由雙腳開始，慢慢放鬆全身肌肉，鼻子吸氣，嘴巴吐氣，重覆此動作約 10-20 分鐘即可。當您生氣、緊張、操煩，心情不好而無法入睡時，千萬不要躺在床上勉強入睡！建議您起床做些別的事，心情平穩想睡時再上床入睡。

### 三、培養健康的生活方式：

1. 晚餐避免太晚進食或太豐盛，晚上 8 點以後也不要喝大量液體；飢餓可能影響睡眠，適量的宵夜或加了糖的溫牛奶可能幫助入睡。

2. 每天有規律的運動（每週至少 3 次，每次至少 30-40 分鐘），可以幫助您的睡眠，但睡前 1.5~2 小時必須結束運動，以免過度興奮而影響睡眠。

3. 避免在下午三點以後飲用茶及咖啡因飲料（咖啡、可樂）。

4. 戒菸、戒酒。

四、失眠藥物使用注意事項：

- 1.有失眠問題應與醫師討論，切勿自己買藥。亂吃，反而會造成失眠。
- 2.請按醫師指示服藥，服藥有問題請與醫師討論。
- 3.吃了安眠藥請立即上床睡覺。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，任何疑問可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03) 5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康