

談健康睡眠與失眠問題的處理

為什麼我無法好好睡覺？

到底要做甚麼才能讓我一覺到天亮？

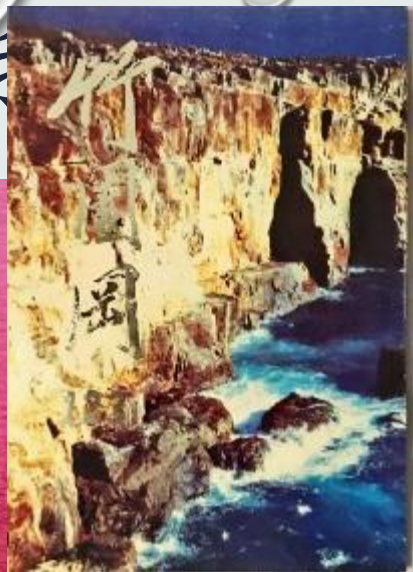
臺北榮民總醫院桃園分院

副院長 楊斯年

簡歷

- 國防醫學院醫學士
- 國立陽明大學醫務管理研究所碩士
- 國立陽明交通大學衛生福利研究所博士
- 三軍總醫院主治醫師
- 國軍桃園總醫院精神科主治醫師、精神科主任、社區醫學部代理主任、民診處主任
- 三軍總醫院北投分院院長
- 國軍桃園總醫院教學副院長
- 台北榮民總醫院桃園分院副院長
- 臺灣成癮學會理事長
- 臺灣社區精神復健發展協會理事長

竹園園



臺南一中一青社
校刊主編
1982-1985

歷程

國防醫學院
軍校生涯1985-1992



花崗石醫院
1999.12三個月



陸軍步兵117師

前身為第十一師，民國十七年成軍於湖北漢口。卅八年登陸突擊潮汕，不久參加古寧頭戰役。四十一年併編為十七師。六十五年八月復變更番號為海鵬部隊，是一支有光榮傳統的國軍勁旅。

圖案說明：

- 一、大鵬有「鵬程萬里」之意；地球儀上 意指誓必復我河山之雄心壯志。
- 二、藍色象徵正義、自由、和平。
- 三、在上方星體意指大鵬朝正義、自由的方向邁進。

海鵬部隊117師
醫官、排長、副連長
師對抗、漢光十號、部隊移防
1992-1994

我的學思歷程

三軍總醫院
1994-1998



國軍桃園總醫院
1998-2017
2023.8-2024.1.16



三總北投分院
2017-2023



桃園女子監獄



中科院
醫務所



國立陽明大學
醫務管理所碩士
2005

國立陽明交通大學
衛生福利研究所博士
2022



大綱

1. 為什麼我無法好好睡覺？
2. 認識更多的睡眠障礙
3. 到底要做甚麼才能讓我一覺到天亮？
4. 治好你的睡眠失調

1

為什麼我無法好好睡覺？

了解你的睡眠需求

睡覺時到底發生了什麼事？

到底睡多久才夠？

睡眠剝奪

年齡與睡眠的關係

了解你的睡眠需求

- 睡好覺才有健康
- 睡不著的你其實並不孤獨
- 睡不好是嚴重的問題
- 診斷與治療已大幅改善
- 設定合於現實的期望

睡眠

- 睡眠，是人類基本的生理需求，人的一生中有三分之一的時間必須花在睡眠。不論一個人如何飛黃騰達，或是如何窮困潦倒，都同樣需要睡眠。
- 睡眠發生障礙，雖不見得是什麼大病，卻常造成身體上、精神上諸多的困擾。國外的流行病學調查：百分之二十至三十的成年人有睡眠問題，老年人甚至高達百分之三十五。

睡覺、運動、飲食



睡眠的功能

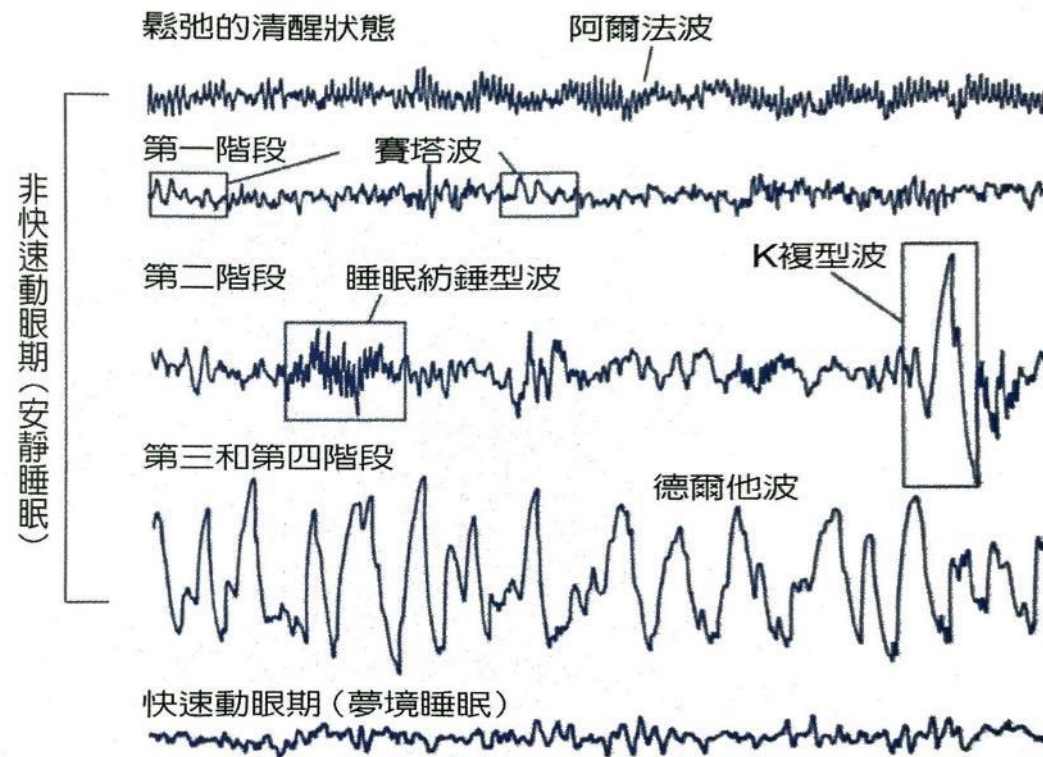
- 腦部發展
- 細胞成熟
- 生長激素分泌
- 身心發育
- 調節腎上腺功能
- 身體機能回復
- 腦部營養補充
- 修復身體組織
- 記憶貯存
- 調整體溫，儲存能量

睡眠中的動作與現象

- 打鼾、睡眠呼吸中止症候群
- 作夢、說夢話、夢遊
- 嘴部運動，嚼動，磨牙
- 揮動，抽動肢體、尖叫
- 暴力行為

睡覺時 到底 發生了 什麼事？

圖2.1 睡眠時的腦波紋路



以腦電圖記錄的腦波可用來辨識睡眠的各個階段。阿爾法波會在我們閉上眼睛但仍清醒時出現；進入睡眠第一階段的改變，最顯著的就是阿爾法波消失，改而出現賽塔波；睡眠第二階段的特徵在於腦波變得短促，稱之為睡眠紡錘型波和K複型波；深層睡眠（第三和第四階段）則出現較大、較緩慢的德爾他波。

睡眠與腦波

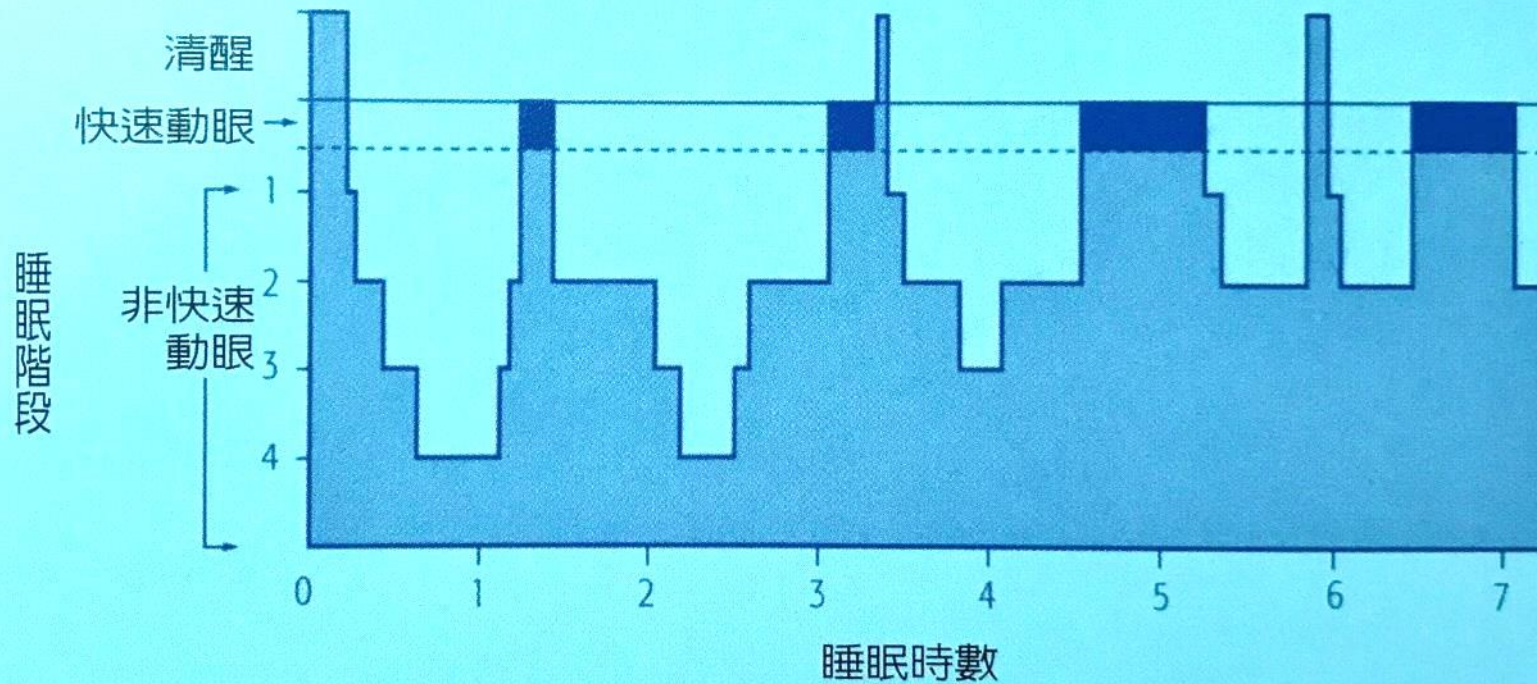
- 睡眠-深度與腦電波成對應關係
 - α 8-12 清醒、輕鬆
 - β ≥ 13 清醒、緊繃
 - Θ 4-7
 - δ ≤ 3 深度睡眠
- 睡眠腦波檢查與實驗室
 - 一般睡眠 (non-REM sleep)
 - 快速眼睛運動睡眠期 (REM sleep)

腦波與各睡眠階段之關聯

資料來源：國際腦波學會；工研院
產科國際所整理 (2018/07)

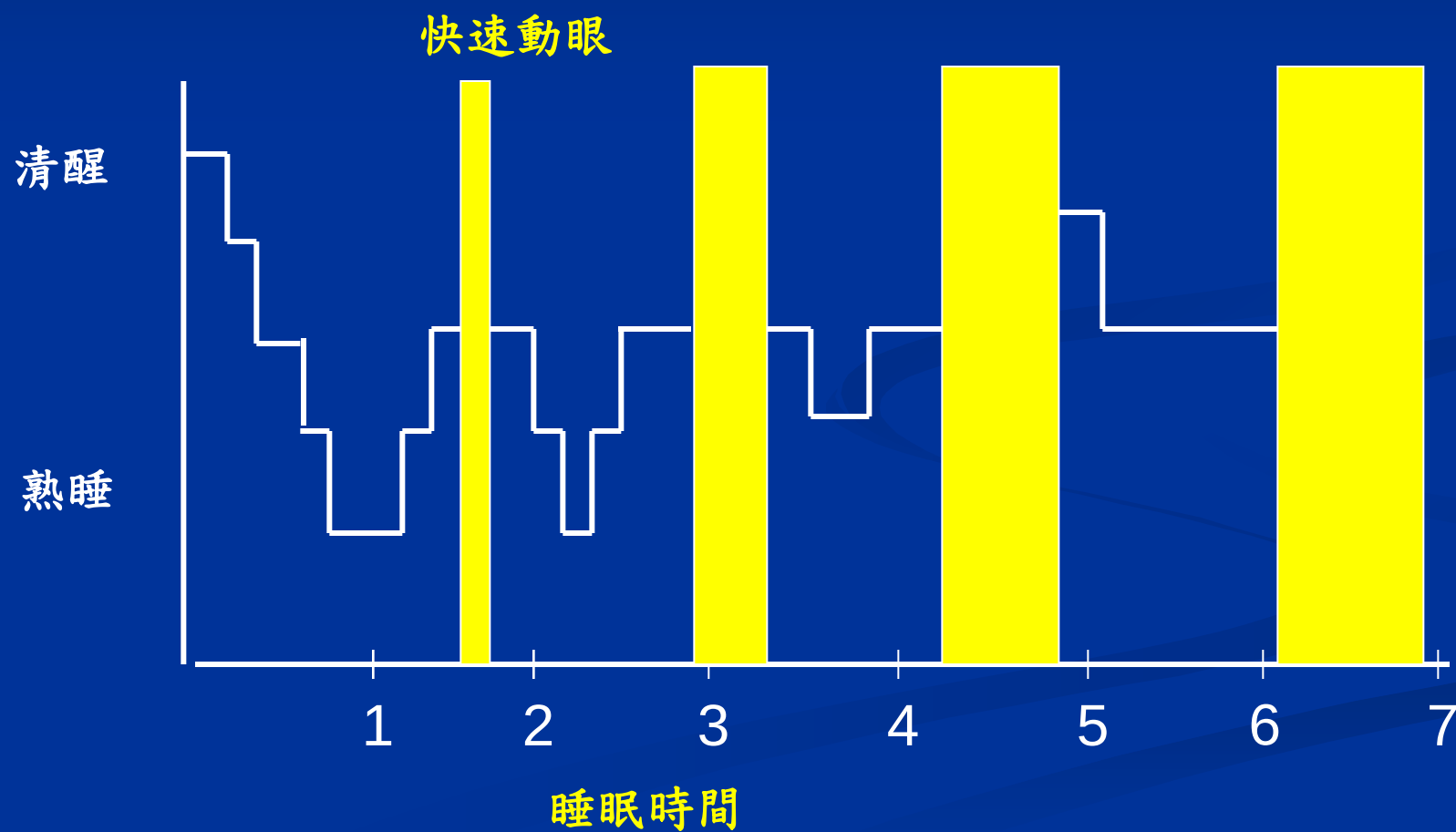
腦波 周波數 (頻率)		說明
α 波	8-14Hz	α 波為優勢腦波時，人的意識清醒但身體是放鬆的，在這種狀態下，身心能量耗費最少，相對地腦部所獲得的能量較高，運作就會更加快速、順暢、靈感及直覺敏銳，現代科學倡導 α 波是為人們學習與思考的最佳腦波狀態
β 波	14-30Hz	β 波為優勢腦波時，人的意識清醒，身體呈緊張狀態，準備隨時因應外在環境作反應。大腦尚須指揮對外防禦系統作準備，因而消滅了體內免疫系統能力，人的身心能量耗費較劇，若沒有充份休息非常容易堆積壓力。然而適量的 β 波，對積極的注意力提升，以及認知行為的發展有關鍵性助益
θ 波	4-8Hz	θ 波為優勢腦波時，人的意識中斷，身體深沉放鬆，這是一種高層次的精神狀態「入定態」，對於外界訊息呈現高度易受暗示性， θ 波與腦部邊緣系統有非常直接的關係，對於觸發深層記憶、強化長期記憶幫助極大，所以Theta波被稱為「通往記憶與學習的閘門」
δ 波	1-3Hz	δ 波為優勢腦波時，為深度熟睡，無意識狀態。人的睡眠品質好壞與 δ 波有非常直接的關聯； δ 睡眠是一種無夢且很深沉的睡眠狀態，通常一夜正常的睡眠周期會出現四至五次，而發生在睡眠初期第一個出現周期是無夢的 δ 波 (Non-REM) 狀態，如果能讓自己透過訓練召喚出近似 δ 波邊緣狀態的身心感覺，即可很快地擺脫失眠並進入深沉睡眠

圖2.2 睡眠結構

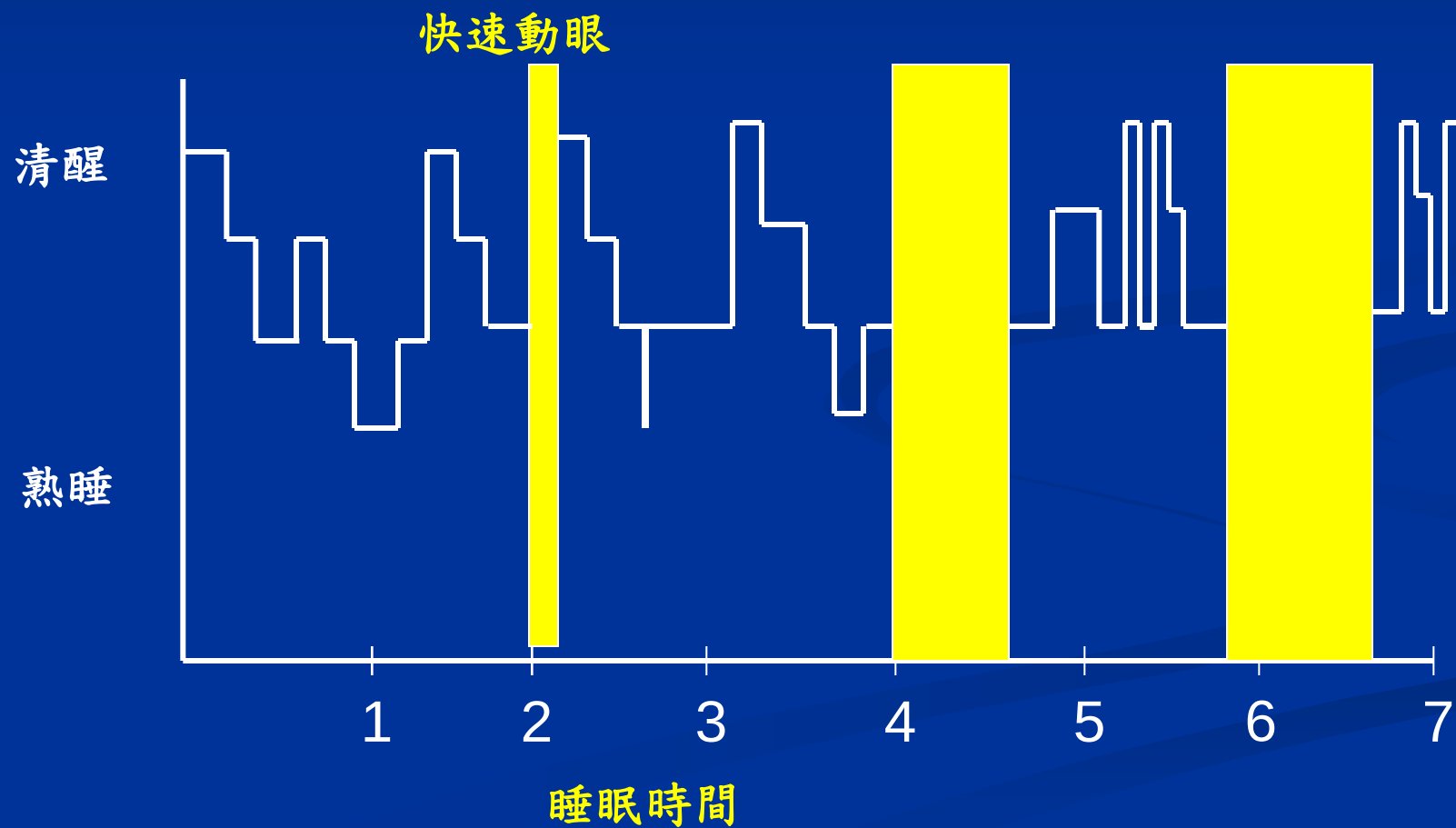


睡眠結構圖是以圖形表示夜間睡眠過程所進行的睡眠階段，圖形彷彿城市的天際線。這個模式又稱為睡眠結構。這張睡眠結構圖代表典型的一夜睡眠。

年輕成人的睡眠

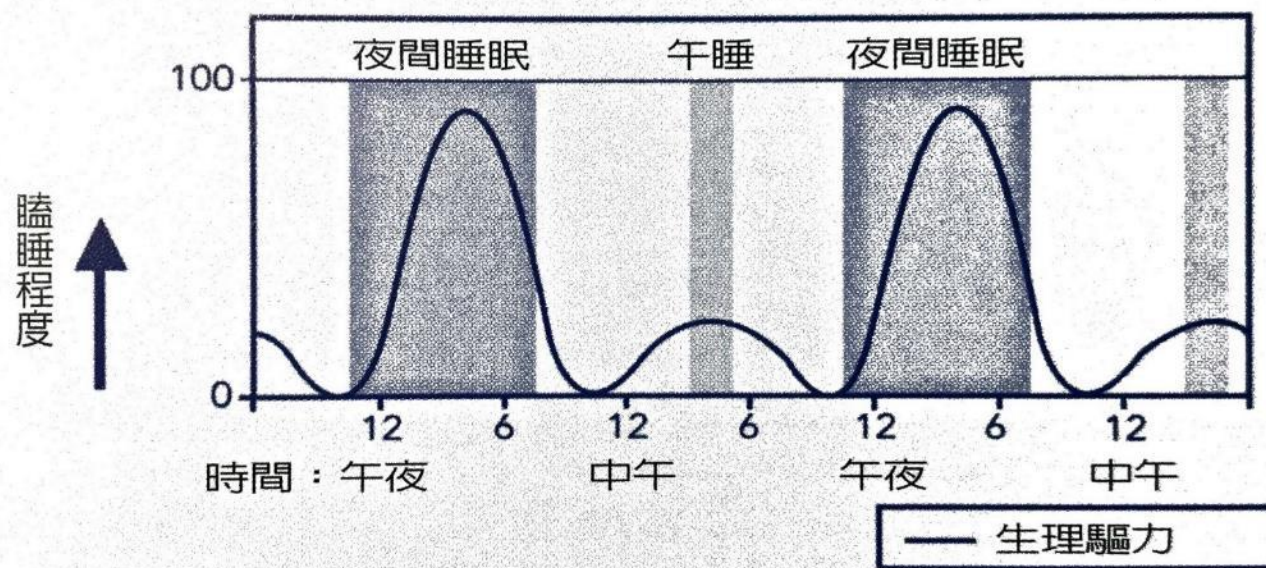


老年人的睡眠



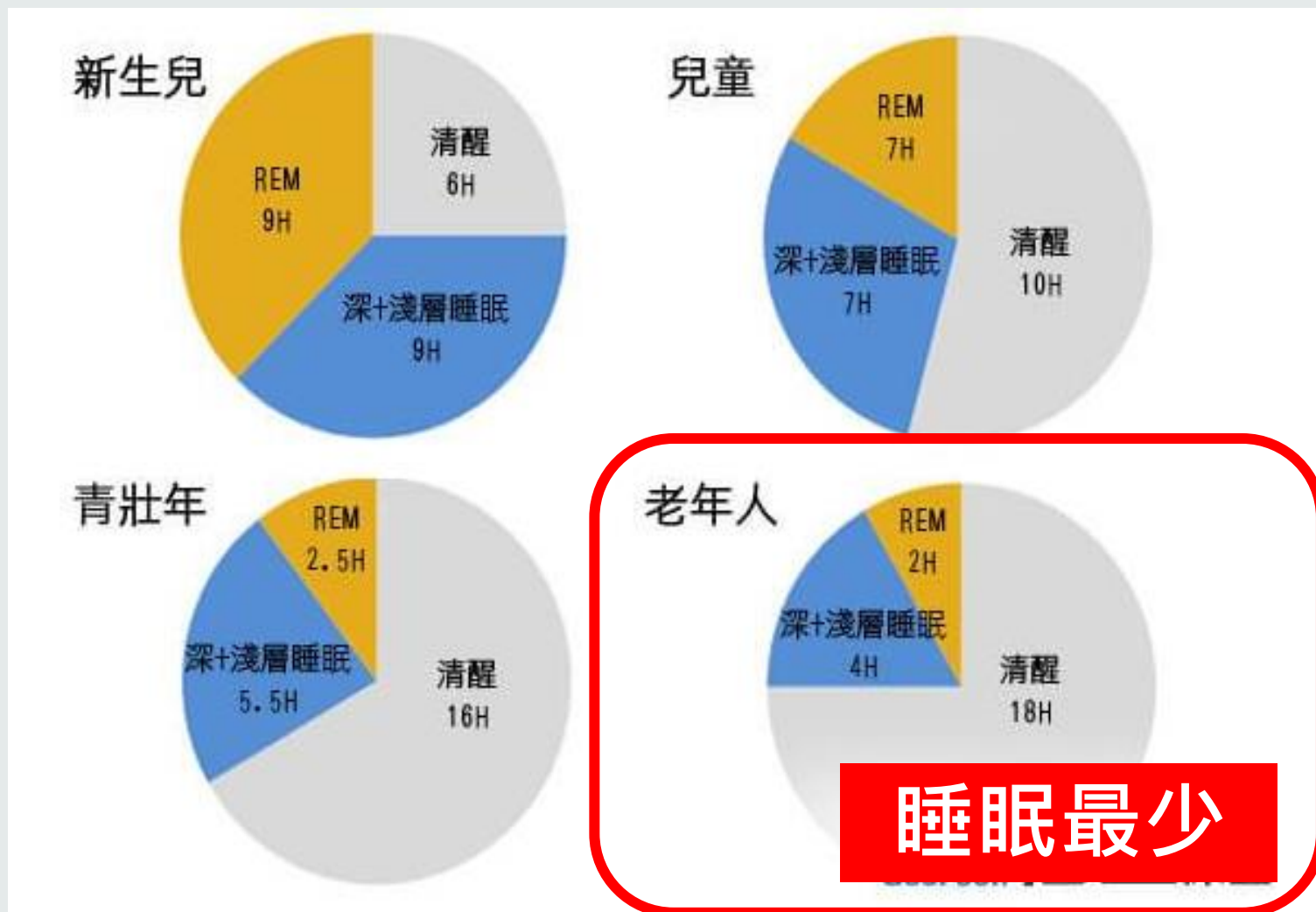
標準睡眠者、雲雀與貓頭鷹

圖2.3 生理節奏的雙尖峰模式



睡眠與清醒的生理節奏，讓一個人在午夜和黎明之間最渴望睡眠，第二瞌睡高峰落在下午時段的中期。

年齡與睡眠的關係



<https://feed.babyhome.com.tw/870093/notes/5c3boc6e5221f3c954ed48bb>

2

認識更多的睡眠障礙

睡眠障礙的診斷分類

台灣常見睡眠問題盛行率的變化趨勢

輪班工作者的睡眠問題

青少年的睡眠問題

失眠與三高疾病的關係

關於睡眠的迷思

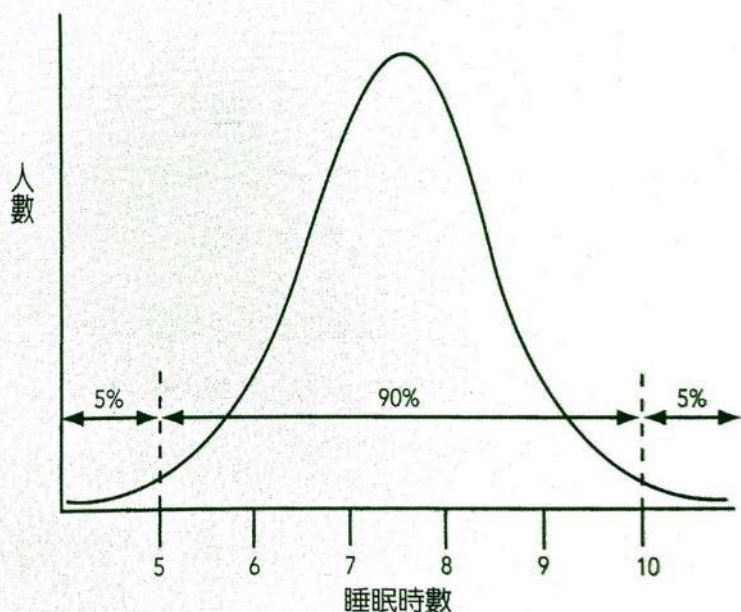
睡眠障礙的診斷分類

F51 Nonorganic sleep disorders

- F51.0 失眠 Nonorganic insomnia
- F51.1 嗜眠 Nonorganic hypersomnia
- F51.2 睡醒週期障礙 Nonorganic disorder of the sleep-wake schedule
- F51.3 夢遊 Sleepwalking [somnambulism]
- F51.4 夜驚 Sleep terrors [night terrors]
- F51.5 噩夢 Nightmares
- F51.8 其他 Other nonorganic sleep disorders
- F51.9 未分類 Nonorganic sleep disorder, unspecified

到底睡多久才夠？

圖3.1 一般人的睡眠需求



一般人的睡眠需求遵循單一鐘形曲線，大約5%的人只需要一點睡眠（不到5小時），另外約5%的人需要多一點（10小時以上），而大多數人的需求則在兩者之間（7或8小時）。

1. 你可以輕而易舉地起床
2. 你白天不會昏昏欲睡
3. 你沒有精神不集中的問題
4. 你的情緒通常還不錯
5. 你早上要掙扎很久才起得了床
6. 你經常暴躁易怒
7. 你很難集中精神
8. 午餐或晚餐後、看電視電影、開車時，你會不自禁地打起瞌睡或幾乎睡著了

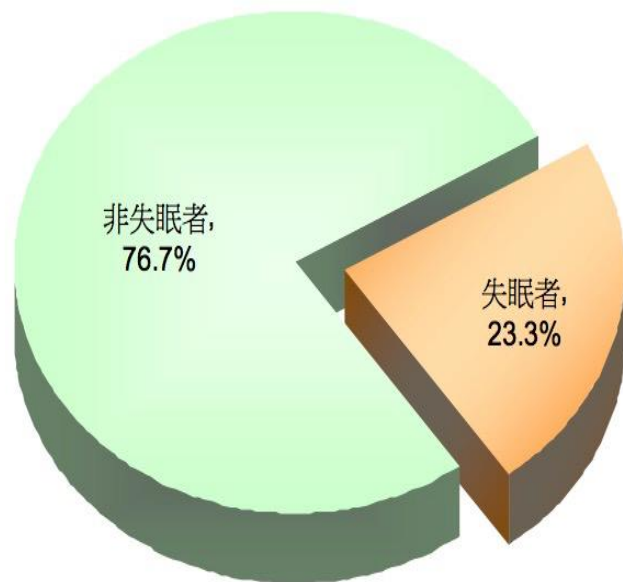
2017 台灣常見睡眠問題盛行率的變化趨勢

- 全台**1/10 人口**受慢性失眠症所苦（盛行率為11.3%）與10年前相當
 - 以平常工作日的睡眠長度是6.86 小時，假日的睡眠長度是7.51 小時；2007年只有20.2%民眾遇到睡眠問題會找專業醫療建議，到2017年則大大提高至34.7%
- **高年長者**失眠比率明顯增加、女性失眠比率高於男性
 - 50-59 歲慢性失眠有16.7%，60-69 歲更有22.7%慢性失眠比率，除了高於平均，也都明顯高於2006 年的調查結果
 - 在2006 年女性與男性慢性失眠分別是13.2%和9.9%，危險比（risk ratio）為**1.33**；2017 的資料指出，**女性與男性**慢性失眠分別是13.9%和8.6%，危險比（risk ratio）升高為**1.62**

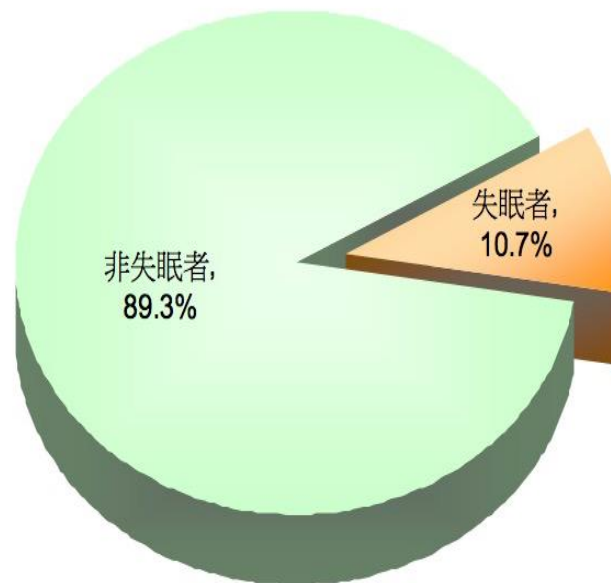
輪班工作者的睡眠問題

- 全台1/10 人口受慢性失眠症所苦

失眠者與非失眠者比例(對象:輪班工作者300份)



失眠者與非失眠者比例(對象:日班工作者300份)



引用自2019年3月台灣睡眠醫學學會第十七屆學術研討會，網路調查共全台600位工作者(固定日班工作者300位與輪班工作者300位)

台灣睡眠醫學學會年度調查- 輪班工作者慢性失眠盛行率及睡眠問題大調查

- 輪班工作者的慢性失眠為白天班的**2.18 倍**，且換班頻率快及天數多愈受失眠所苦
 - 若**換班頻率**是一周之內的話（對象為含大夜班之換班工作），其慢性失眠為35.4%，為大於1/3 的比率
 - 一個月之大夜班**天數愈高**者，慢性失眠的比率也更高，一個月13 天以上大夜班者高達30.6%

引用自2019 年3 月台灣睡眠醫學學會第十七屆學術研討會，網路調查共全台600 位工作者(固定日班工作者300 位與輪班工作者300 位)

台灣睡眠醫學學會年度調查- 輪班工作者慢性失眠盛行率及睡眠問題大調查

- 輪班工作者**生理**及**心理**上相關疾病的比例增加
 - 發生交通事故、或工作上的意外傷害增加：工作型態為固定白天者中只有2.7%，但若工作型態為輪班包含大夜班者，則有高達25.3%
 - 輪班工作者之生理及心理上相關疾病的比例都較正常白班高：心臟血管疾病（11.7% vs 3.7%）、糖尿病（8.0% vs 4.0%），精神情緒方面疾病（11.3% vs 3.0%），且近一個月內出現免疫系統問題的比例也較高，如容易感冒（32.3% vs 12.0%）

引用自2019年3月台灣睡眠醫學學會第十七屆學術研討會，網路調查共全台600位工作者(固定日班工作者300位與輪班工作者300位)

輪班工作者～

- 『**緩慢輪班**原則』

- 在換班頻率上先固定某一班表較長的時間再進行班表轉換，建議每一班表維持2週以上，讓內在生理時鐘可以與工作的外在時間同步，因生理時鐘需要調節時間，輪班班別上的變動（尤其是轉換成大夜班）建議至少有2天以上的適應或休假期間

- 『**順時鐘方向**的輪班』

- 人體內在的生理時鐘的節律是傾向大於24小時的，理論上『順時鐘方向的輪班原則』（如早班-小夜班-大夜班）應該是較逆時鐘方向的輪班（如早班-大夜班-小夜班）容易適應的，除了在心血管風險因子、平均血壓、睡眠品質與睡眠長度都有改善

引用自2019年3月台灣睡眠醫學學會第十七屆學術研討會，網路調查共全台600位工作者(固定日班工作者300位與輪班工作者300位)

[大陸](#) [美國](#) [香港](#) [國際](#) [台灣](#) | [即時](#) [評論](#) [專題](#) [視頻](#) | [科技](#) [財經](#) [娛樂](#)

[首頁](#) > [副刊](#) > [正文](#)

往東或往西飛哪個更難調時差？專家這樣說

更新 2016-07-14 3:45 PM [人氣 2993](#)

標籤: [旅客](#), [時區](#), [時差](#), [生物鐘](#)

[f 分享](#) [t 分享](#) [w 分享](#) [複製鏈接](#) [打印](#)

[正體](#) [簡體](#) **【字號】** [大](#) [中](#) [小](#)

【大紀元2016年07月14日訊】坐國際航班由於在短時間內跨越多個時區，往往會打亂人體的生理時鐘。調整時差所花時間有時會比預期來得長，新的研究發現，由西往東飛的旅客調整時差較費勁。

青少年的睡眠問題

- 青少年平均每5人就有1人有失眠的經驗！
- 平日睡眠時數平均為7.12小時，當夜間睡眠總時數低於七小時便會有明顯的經常上課遲到(63.5%)和上課打瞌睡(75.5%)的問題出現
- 學子在上網、玩遊戲的時間較長者有較高的失眠經驗與學業表現落於後段三分之一

失眠與三高疾病的關係

- 每 4個慢性失眠者中，就有一人有三高之一的疾病
- 2009年全台慢性失眠症盛行率為21.8%
- 有三高慢性失眠患者之盛行率，分別為心臟血管疾病37.9%、糖尿病31.7%以及高血壓28.7%，均明顯高於目前21.8%的失眠盛行率
- 不僅是三高疾病與失眠共情形嚴重，慢性症患者身體健康的比例也較非慢性失眠者高出 3.5倍(22% vs 6.2)

關於睡眠的迷思

1. 老人需要的睡眠比較少？ X
2. 酒精能幫助睡眠？ X
3. 打鼾惱人但無害？ X
4. 如果不記得夢境，一定有問題？ X
5. 我睡五、六個鐘頭就綽綽有餘？ X
6. 經由學習可以習慣少量睡眠？ X
7. 失眠者幾乎不睡覺？ X
8. 白天睡覺是懶惰的象徵？ X
9. 邊睡覺邊聽錄音帶幫助學習？ X
10. 小睡一會兒是種壞習慣？ X
11. 睡得越多越疲累？ X
12. 睡眠品質對健康沒有影響？ X

短暫性失眠

大部分的人在下列狀況下可能短暫性失眠障礙。

- 壓力：新的環境適應，問題解決
- 刺激：外在物理聲光，美色
- 興奮：畢業旅行
- 焦慮：經濟，不確定課題
- 生病，疼痛
- 至高海拔（低氧）的地方
- 睡眠規律改變時（如時差；輪班的工作等，週末症候群）

大部分隨著事件的消失或時間的拉長而改善。

短期性失眠

嚴重或持續性壓力下，失眠會拖久一點

- 重大身體疾病或開刀
- 親朋好友的過世
- 嚴重的家庭、工作、或人際關係的問題

未接受適當處理，部分的人會變成慢性失眠

慢性失眠

- 剛開始可以是任何原因：身體的、心理的、甚至環境上的。
- 但這些因素一直未改善，或未能接受適當的治療，使失眠持續下來。
- 睡前就開始擔心睡不好，越擔心越緊繃，更睡不著—預期性焦慮。
- 如此形成惡性循環，睡不著更擔心，擔心更睡不著，以致長期失眠。

失眠的型態

睡不著(入睡困難型)

躺在床上，輾轉反側，往往一兩個小時才能睡著。
緊張、焦慮、或身體不舒服引起的失眠常屬此型

睡不穩(睡眠維持困難型)

早醒型

時睡時醒，醒過來就難以入睡，有些人甚至半夜醒來就未再闔眼。憂鬱、身體疾病引起的失眠常屬此型。

失眠的影響

- ◎ 注意力減退，容易出現意外事件
- ◎ 做事不順，挫折容易憂鬱
- ◎ 容易曠課曠職，影響客觀表現
- ◎ 影響身體健康，常需跑醫院
- ◎ 反應變鈍，影響對事情的瞭解及判斷
- ◎ 脾氣轉暴躁易怒，EQ下降，造成人際障礙
- ◎ 影響生活品質，快樂能力減退

3

到底要做甚麼 才能讓我一覺到天亮？

如何睡一夜好覺？

1. 體認睡眠的重要性
2. 遵循健康的生活方式
3. 保持良好的睡眠習慣
4. 創造最佳的睡眠環境
5. 留意破壞睡眠的因素
6. 若有持續的睡眠問題，務必尋求協助

摘錄自：哈佛醫生的優質睡眠全書 [The Harvard Medical School guide to A Good Night's Sleep](#)

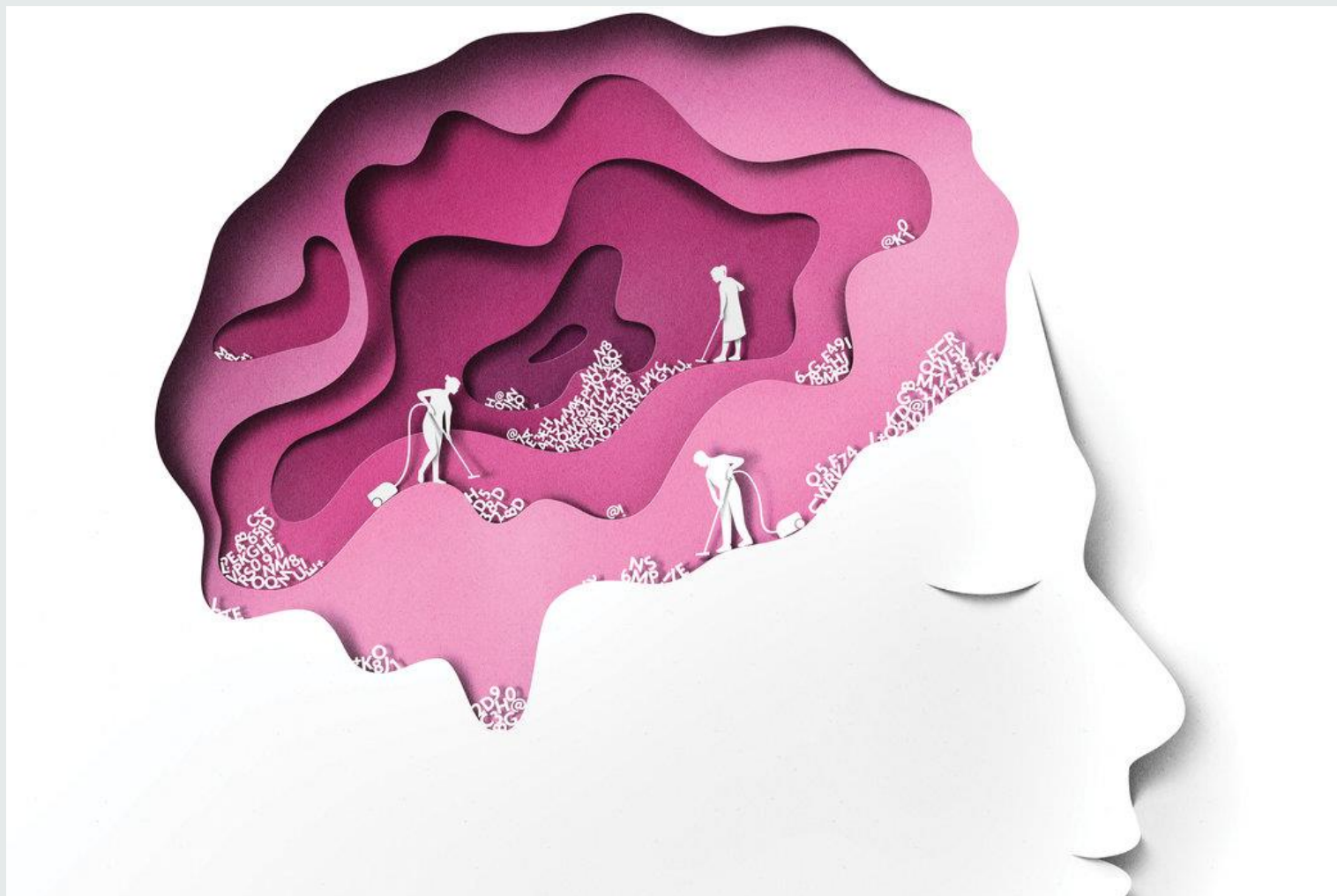
如何睡一夜好覺？

1. 體認睡眠的重要性
2. 遵循健康的生活方式
3. 保持良好的睡眠習慣
4. 創造最佳的睡眠環境
5. 留意破壞睡眠的因素
6. 若有持續的睡眠問題，務必尋求協助

體認睡眠的重要性

- 睡眠必定有其演化意義上的基本功能，否則它絕不可能在自然選擇下存留至今
- 睡眠在大腦生理層面的「維護保養」中作用舉足輕重。當你的身體陷入沉睡，你的大腦依然盡職盡責地擔任着你的「精神管理員」，替你把你白天思維活動時累積起來的「垃圾」清掃得乾乾淨淨
- 丹麥生物學家麥肯·尼德佳德(Maiken Nedergaard)提出腦部類淋巴系統(glymphatic system)發揮「神經管家」的功能

「神經管家」



Adapted from: <https://cn.nytimes.com/health/20140430/t3osleep/zh-hant/> on 20 November 2020

遵循健康的生活方式

- 規律運動
- 維持健康飲食
- 避免抽菸酗酒

保持良好的睡眠習慣

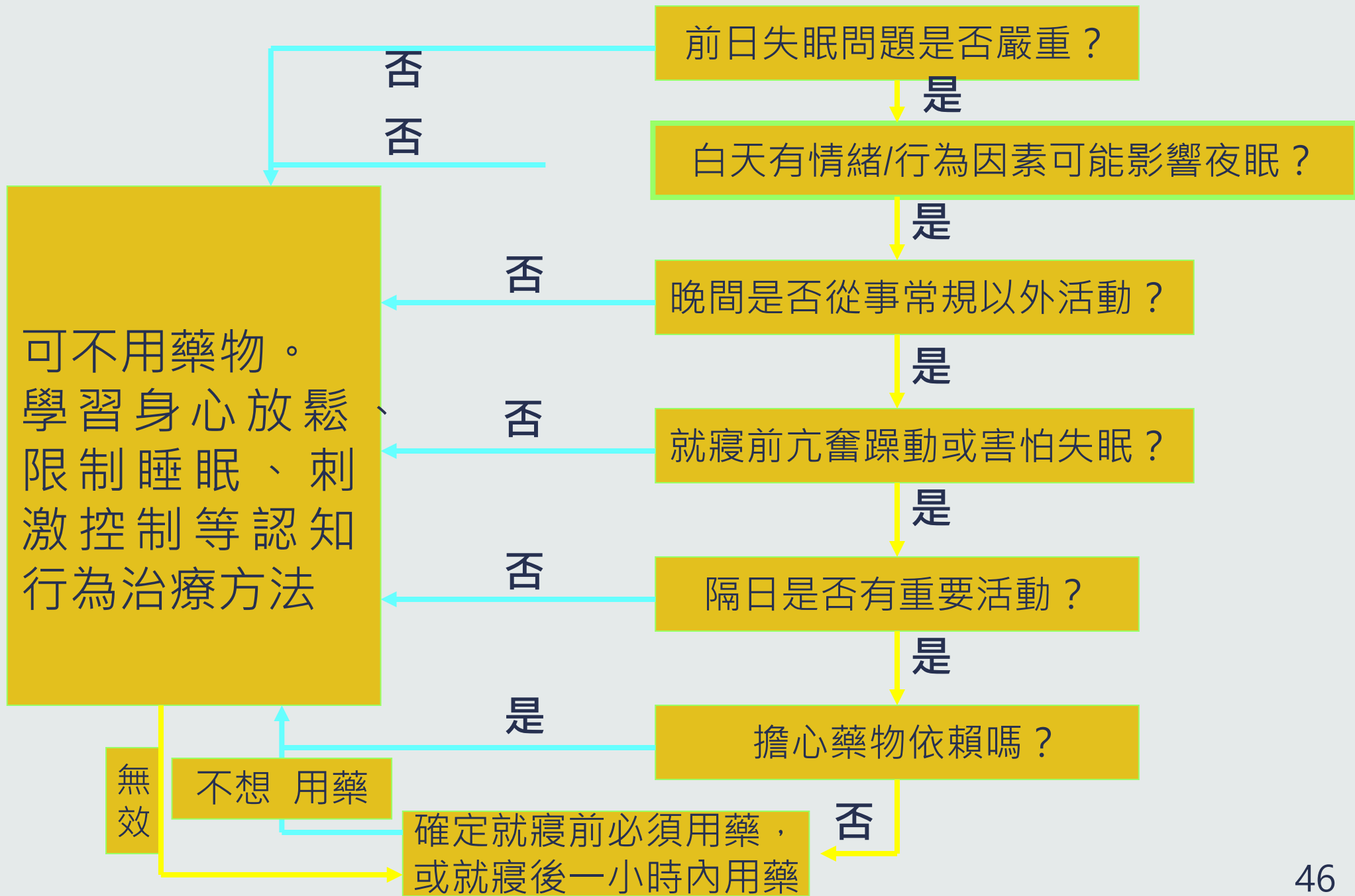
- 保持**規律**的清醒 / 睡眠作息
- 發展就寢之前的例行儀式
- 讓臥室僅用於睡眠和親密的空間
- 避免經常小睡
- 睡不著就起床

創造最佳的睡眠環境

- 控制臥室的噪音
- 隔絕光線
- 保持房間涼爽通風
- 把時鐘「藏」起來
- 把床弄得很舒服

留意破壞睡眠的因素

- 限制咖啡因攝取
- 謹慎飲酒
- 戒菸
- 找出適當的液體平衡值
- 避免讓你胃灼熱的食物



全國睡眠檢查地點(北區)

國立臺灣大學醫學院附設醫院 (02)2356-2755 ,
(02)2312-3456#63611 、 62755

永愉診所 (02)23218799

臺北醫學大學附設醫院 (02)2737-2181#2155

新光吳火獅紀念醫院 (02)2833-2211#2933

台北榮民總醫院 (02)2875-7564

基隆長庚紀念醫院 (02)2431-3131#2657

臺北市立萬芳醫院(02)2930-7930

馬偕紀念醫院淡水院區 (02)2809-4661#2863

桃園長庚紀念醫院 (03)3196200#2680

衛生福利部雙和醫院(02)2249-0088#70213

三軍總醫院 (02)8792-3311#88202

馬偕紀念醫院台北總院 (02)2543-3535

臺北市立聯合醫院陽明院區 (02)2835-3456#6224

康寧醫院思維睡眠醫學中心 (02)2634-5500#10601

佛教慈濟綜合醫院台北分院(02)6628-9779

恩主公醫院 (02)2672-3456

亞東紀念醫院(02)8966-7000

天主教耕莘醫療財團法人耕莘醫院(02)22193391

汐止國泰綜合醫院睡眠中心(02)2648-2121#2081

衛生福利部桃園醫院03-3699721#3791 、 3792



三軍總醫院 睡眠醫學中心



林口長庚醫院 睡眠醫學中心

臺北榮總睡眠醫學中心

檢查地點：台北榮總中正樓十五樓健診科A153睡眠檢查室

檢查時間：晚上八點三十分至翌日五點三十分

聯絡電話：02-2875-7564、02-7735-3422



4

治好你的睡眠失調

睡眠問題的癥兆
失眠的非藥物治療
失眠的藥物治療

睡眠問題的癥兆

- 我睡不著
- 我沒辦法入睡(入睡期失眠、睡眠週期延遲失調、輪班工作、不寧腿症候群、弔詭失眠、其他)
- 我半夜會醒來(睡眠難以持續、輪班工作)
- 我早上太早醒來(睡眠難以持續的失眠、睡眠週期前移失調、憂鬱症、其他)
- 我白天老是打瞌睡(猝睡症、睡眠呼吸中止症、週期性肢體抽動症、輪班工作、睡眠週期提前、其他)
- 我早上起不來(睡眠呼吸中止症、睡眠週期延遲失調、其他)
- 我睡覺時會做奇怪的事(夢遊、夜驚、意識不清的覺醒、率速動眼睡眠行為失調、噩夢、飲食失調、磨牙)
- 我的伴侶害我沒辦法睡覺

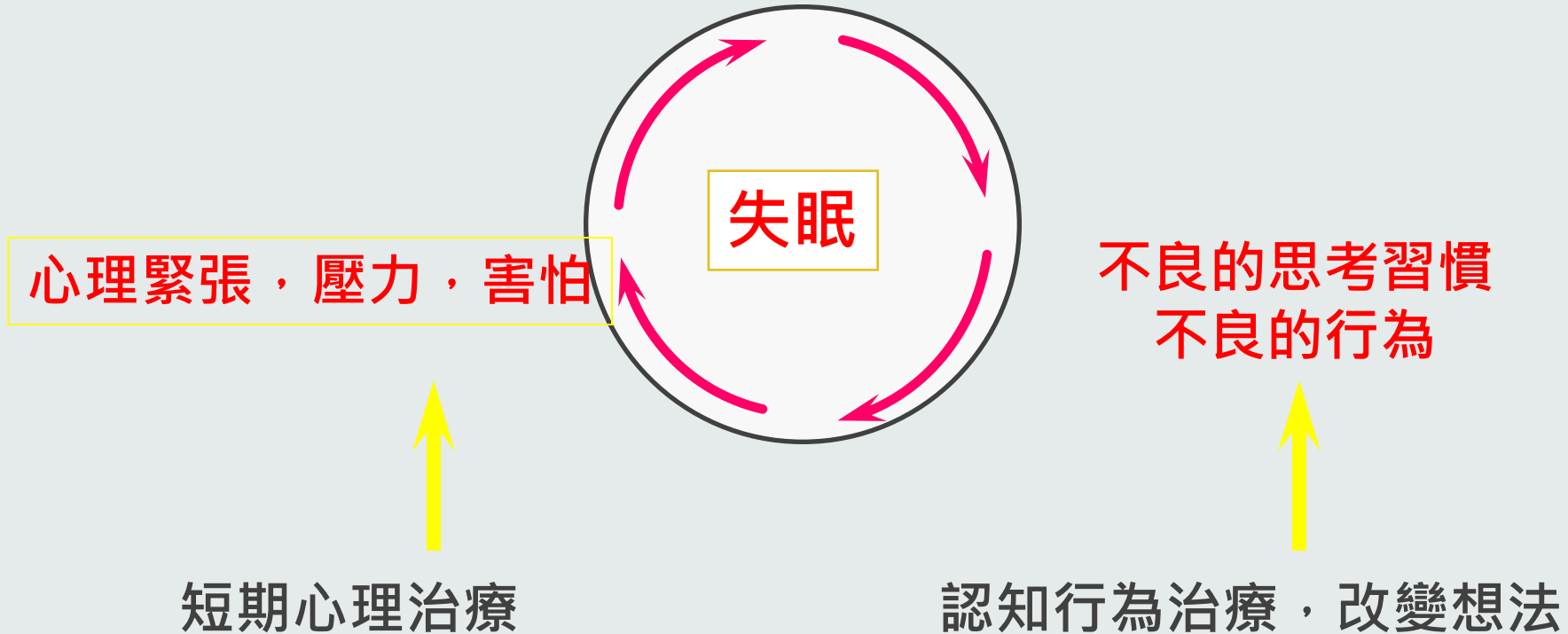
若有持續的睡眠問題，務必尋求協助

- 失眠者僅有 **23.5%** 使用助眠藥物的經驗
- 有 8 成以上的民眾擔心**藥物成癮** (85.8%)，以及藥物對肝臟、腎的負擔 (83.0%)
- 超過 5 成民眾覺得使用藥物**認知功能**會受到影響 (67.9%)，並導致隔天感到昏沉 (57.5%)，整體而言 64.5% 的失眠者對使用藥物助採負面看法
- 失眠者有高達 67.3 % 願意透過失眠之非藥物治療 - 『失眠認知行為治療』來治療失眠的問題，其中最主要的原因可能是 77.5% 的民眾同意可以不需吃藥，不用擔心藥物**傷身、傷肝腎**等

藥物，放鬆訓練，身心治療



生理清醒，戒備狀態



如何打破睡眠不良的惡性循環

失眠的治療

- 肌肉放鬆訓練
- 自我催眠訓練
- 認知行為治療
- 失眠團體
- 睡眠日記
- 生理回饋訓練
- 藥物治療



失眠的非藥物治療

- 睡眠衛生
- 重新制約、限制睡眠的時間
- 放鬆技巧：
 1. 漸進式肌肉放鬆
 2. 腹式呼吸(深呼吸)
 3. 視覺化想像
 4. 冥想
 5. 生理回饋
- 認知行為治療

摘錄自：哈佛醫生的優質睡眠全書[The Harvard Medical School guide to A Good Night's Sleep](#)

失眠的藥物治療



理想的安眠藥

- 快速幫助入睡
- 不會影響睡眠結構
- 不會影響記憶力
- 不會抑制呼吸
- 不會產生耐藥性
- 不會產生依賴性
- 不會引起反彈性失眠
- 沒有白天的殘餘效應
- 不會和酒精及其他藥物發生作用

藥物治療的原則

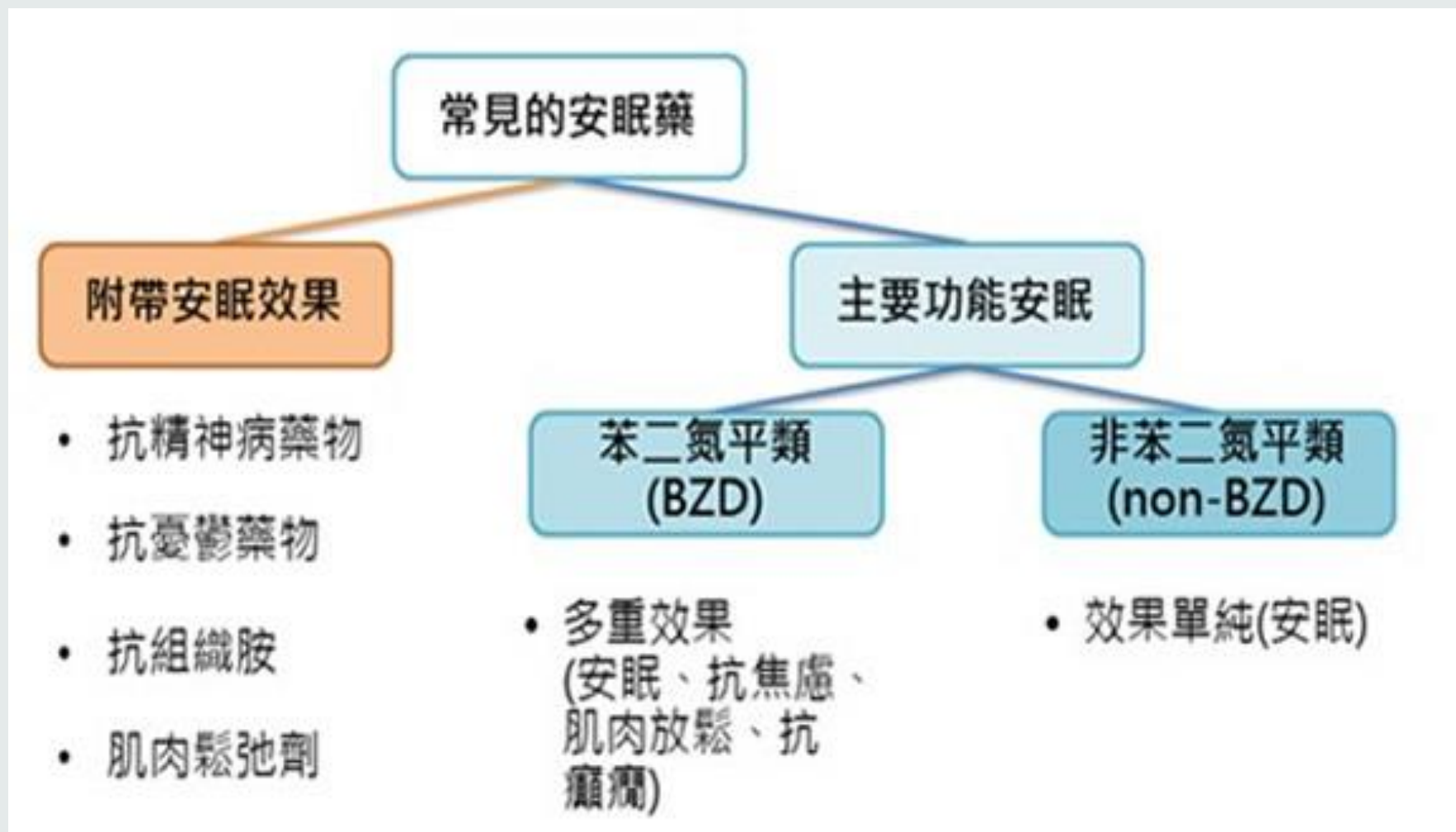
❖ 短期用藥

1. 縮短入睡時間
2. 壓制作夢時間
3. 加強睡眠深度
4. 延長睡眠總時數

- 單純的用藥
- 小心的開始
- 小心的結束

❖ 配合其他的行為改變，使療效延續

常見的安眠藥



短效安眠鎮定劑

- Halcion酣樂欣, Dormicum導眠靜, Erispam(易舒錠), Lendormin戀多眠
- 快速導眠, 但不易持久(2-3小時), 易產生抗藥性及造成記憶不佳



中效安眠鎮定劑

- Ativan (安定文), Eurodin(優樂丁), Lexotan (立舒定), Rivotril (利福全), Xanax (贊安諾)
- 安眠效果適中,導眠效果不強,但相對副作用(抗藥性及記憶力喪失作用)較弱

Ativan 0.5mg/tab



Eurodine



Lexotan®
Bromazepam
Tabletas
3 mg



景安寧錠
0.5mg
KINAX Tab.
(Alprazolam)



長效安眠鎮定劑

- Valium(煩寧), Librium(豐爾靜), Rohypnol羅眠樂 (Fluzepam復爾定, F2), Calmday康眠定
- 安眠作用長效且持久, 副作用(抗藥性及記憶力影響較強)



新一代安眠藥(Z-drugs)

- Imovane (宜眠安), Stilnox (史帝諾司), Onsleeper (入眠順)
- 較少影響白天清醒程度



Stilnox:使蒂諾斯

- 舒眠諾思(semi-nax), 樂必眠(zolnox), 樂眠(zolman), 柔眠(zolpidem), 舒立眠(stimin), 若平(zopim), 若得(zoldox), 安眠若登(zodem), 舒夢眠(sleepman), 若定(zolpi), 左易眠(zorimin), 伏眠(zipsoon), 悠眠(zolpidem)
- 可能會引起夢遊、暴食、幻覺和記憶力下降等副作用，澳洲一名三十七歲男子服藥後，爬上露台從十二樓的居所一躍而下死亡，當地警方正調查死因是否與藥物有關，澳洲藥物監管機構提醒要留意病人服食「Stilnox」後，可引致的異常睡眠行為



Stilnox CR 6.25mg/Tab

使蒂諾斯長效錠



管制藥(毒)品

- 「毒品」與「管制藥品」是一體之兩面，非醫療使用目的而濫用藥物即為「毒品」，而由醫師診斷開列處方供合法醫療使用則為管制藥品。
- 「毒品」：依毒品危害防制條例第二條，毒品指具有成癮性、濫用性及對社會危害性之麻醉藥品與其製品及影響精神物質與其製品。
- 「管制藥品」：依管制藥品管理條例第三條，管制藥品係指下列藥品：
 - 一、成癮性麻醉藥品。
 - 二、影響精神藥品。
 - 三、其他認為有加強管理必要之藥品。



違反「毒品危害防制條例」相關罰則一覽表

分級	第一級毒品	第二級毒品	第三級毒品	第四級毒品
	海洛因 嗎啡 鴉片 古柯鹼	安非他命 MDMA(搖頭丸) 大麻 LSD(搖腳丸、一粒沙)	FM2 小白板 丁基原啡因 Ketamine(K他命) Nimetazepam(一粒眠、紅豆)	Alprazolam(蝴蝶片) Diazepam(安定、煩寧) Lorazepam

違 法 行 為

1.製造、運輸、販賣	死刑或無期徒刑 (一千萬元以下)	無期徒刑或七年以上 (七百萬元以下)	五年以上 (五百萬元以下)	三年以上十年以下 (三百萬元以下)
2.意圖販賣而持有	無期徒刑或十年以上 (七百萬元以下)	五年以上 (五百萬元以下)	三年以上十年以下 (三百萬元以下)	一年以上七年以下 (一百萬元以下)
3.強暴脅迫 瞞或非法方法使人施用	死刑無期徒刑或十年以上 (一千萬元以下)	無期徒刑或七年以上 (七百萬元以下)	五年以上 (五百萬元以下)	三年以上十年以下 (三百萬元以下)
4.引誘他人施用	三年以上十年以下 (三百萬元以下)	一年以上七年以下 (一百萬元以下)	六月以上五年以下 (七十萬元以下)	三年以下 (五十萬元以下)
5.轉讓	一年以上七年以下 (一百萬元以下)	六月以上五年以下 (七十萬元以下)	三年以下 (三十萬元以下)	一年以下 (十萬元以下)
6.施用	六月以上五年以下	三年以下	-	-
7.持有	三年以下拘役或 (五萬元以下)	二年以下拘役或 (三萬元以下)	-	-

三級管制藥

- Fluzepam/Modipanol/Rohypnol (FM2)
- Halcion
- Lavol (一粒眠)
- Ritalin / Concerta (治療過動症)
- 管制用藥專用處方簽：
專科醫師開立，
領取人簽章

姓名：	病歷號碼：	CS:192)	身份證
日期：98年12月 日	科別：精神內科	就醫序號：00	出
碼：31400,	醫院代號：1101100011		
馬偕紀念醫院淡水分院 第三級管制藥品專用處方單			
藥品名稱及規格		劑量	用法
30 管Ritalin* 10mg		3 T	84
1.5顆,午餐 1.5顆,【飯後】			
領藥號	領受人簽章：		醫師管
	聯絡電話：		(代領時應出示身份證件)
藥師	領受人身份證號：		醫師簽
	住址：		護理人

老人藥物治療原則

- 1.隨時注意生理跡象(vital sign):意識、體溫、活動、飲食及排泄
- 2.若有狀況:
 - 保護病患安全
 - 停所有藥物
 - 通知醫護人員
- 3.沒事少吃藥

台灣的服用安眠藥人口



數字看健康 / 台灣人依賴安眠藥恐因疫情加劇，摘自康健雜誌2020/05/01·作者 / 陳俊辰·康健雜誌第258期

2016-2018年國內安眠鎮靜藥品使用情形

	2016年	2017年	2018年
服用人數	411.7萬人	418.3萬人	426.5萬人
數量	8.53億顆	8.84億顆	9.18億顆
金額	20.5億元	20.6億元	20.9億元

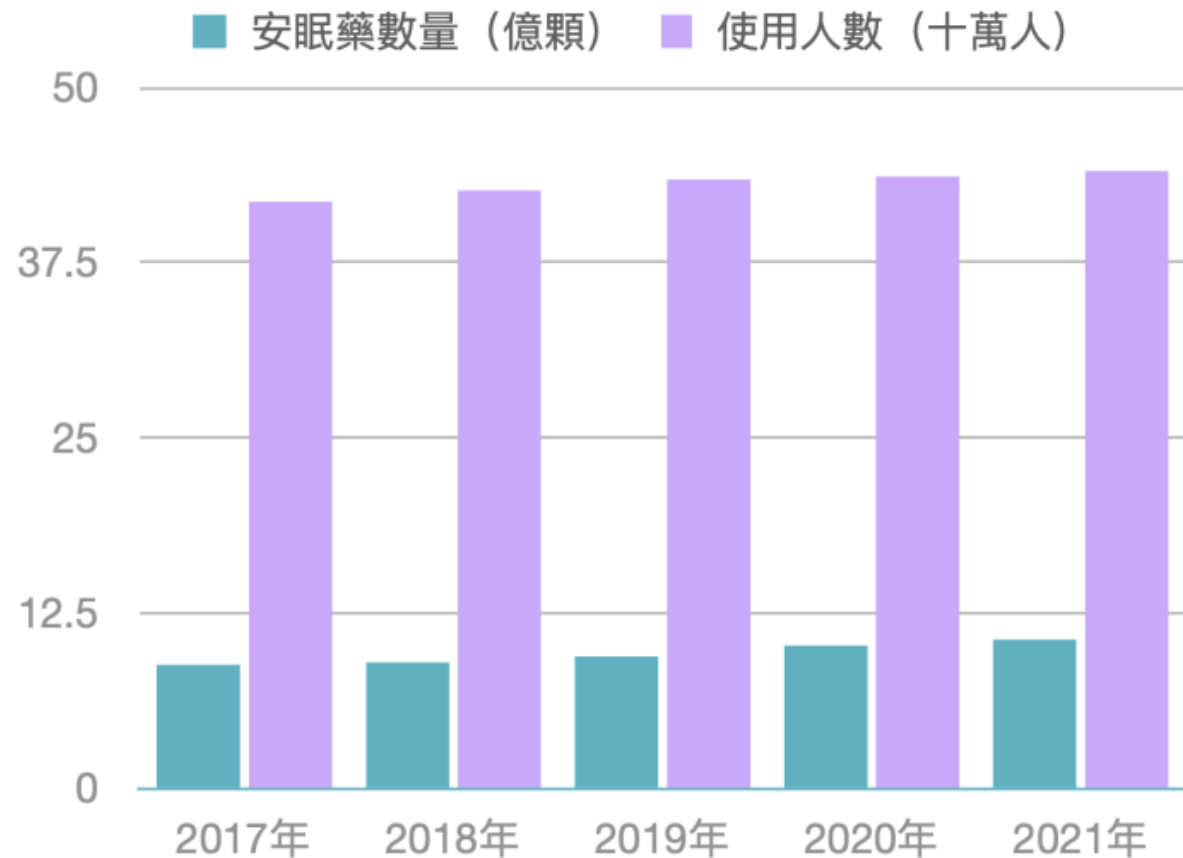
資料來源：衛福部健保署

摘自自由時報電子報2019/03/31
06:00逾400萬人依賴藥物入睡
記者林惠琴、吳亮儀 / 專題報導

台灣安眠藥使用量較 5 年前成長 22 萬人，突破 10 億顆

衛福部統計 2021 年台灣安眠藥用量突破 10 億顆，較 5 年前成長了 22 萬人，相當於每 5 人就有 1 人吃安眠藥。調查指出，台灣 5 分之一的成年人為失眠所苦，高達 8 成中年人有睡眠障礙。

台灣歷年使用安眠藥數量與使用人數趨勢



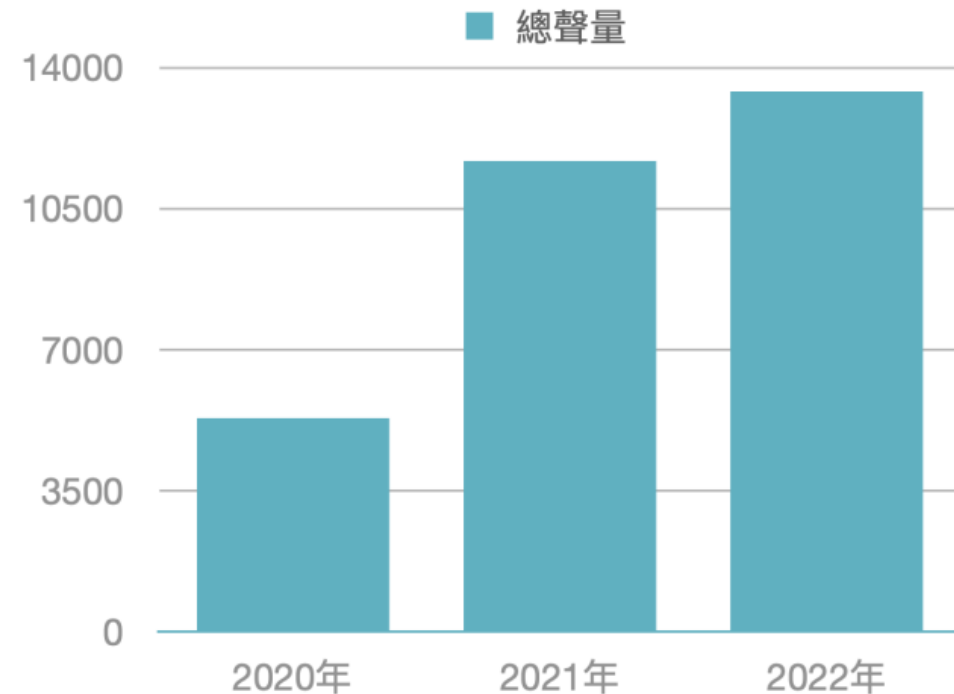
[台灣成失眠之島，助眠保健品聲量 3 年來成長率達 152%，相關團購文比例成長 4.7 倍 - QSearch Blog](#)

疫情年國人失眠比例上升16.8%，助眠保健食品聲量大增 2.2 倍

隨著睡眠障礙人數越來越多，人們也開始尋求能幫助入睡的保健食品，與 3 年相比助眠保健食品的網路聲量年成長率驚人達 152%，以 2021 年成長最多，總聲量從 5,321 大幅成長至 11,702，年成長率達 120%。

失眠保健食品討論總聲量

統計 FB、IG 與論壇文章數與留言數加總數量，得出總聲量數據



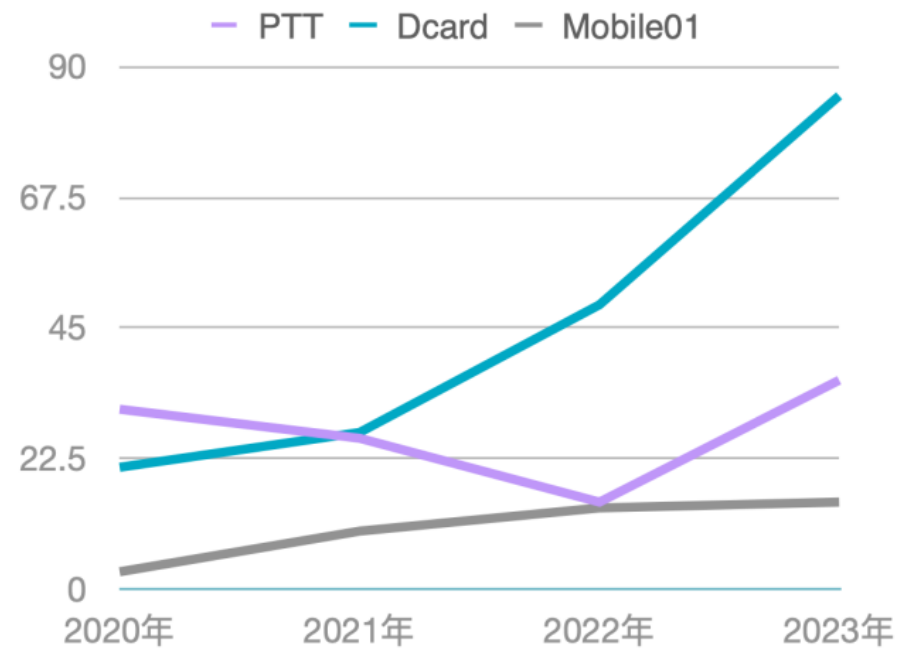
台灣成失眠之島，助眠保健品聲量 3 年來成長率達 152%，相關團購文比例成長 4.7 倍 - QSearch Blog

論壇文章聲量來源第一為 Dcard，助眠保健品文章成長 4 倍

進一步分析最能貼近網友討論的論壇聲量，助眠保健品聲量前三大論壇分別為 Dcard、PTT 與 Mobile01，以 Dcard 成長幅度最為穩健，討論助眠保健品的文章數已較 3 年前成長約 4 倍，2023 年論壇聲量來源高達 48% 都來自於 Dcard。

歷年三大論壇文章聲量變化

2023年統計至10/26，統計 FB、IG 與論壇文章數與留言數加總數量，得出總聲量數據。單位：篇



QSearch

[台灣成失眠之島，助眠保健品聲量 3 年來成長率達 152%，相關團購文比例成長 4.7 倍 - QSearch Blog](#)

論壇討論助眠保健品以女性相關版最多，失眠主因多為工作壓力大

關於助眠保健品的討論，最多來自於閒聊主題的版，值得注意的是女性相關版也佔大宗，例如 Dcard 的女孩版（Girl）、美妝版（Makeup）與 PTT 的女孩版（WomenTalk），討論主題普遍與工作壓力大有關。女性版討論助眠保健品的文章數較高，可能與女性慢性失眠率較高相關。國健署的報告顯示，台灣人慢性失眠盛行率為 6.7%，其中又女性比例又高於男性。

2023 年 Dcard 與 PTT 討論助眠保健品版名與文章數量

2023年統計至10/26，統計 FB、IG 與論壇文章數與留言數加總數量，得出總聲量數據。單位：篇

Dcard 版名	文章數	PTT 版名	文章數
Talk	14	Gossiping	8
Girl	14	WomenTalk	5
Makeup	11	e-shopping	4

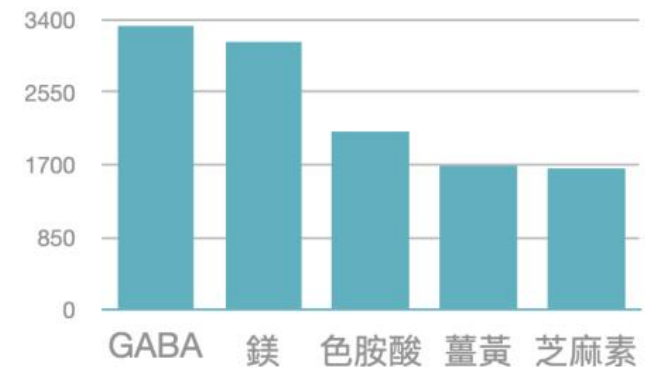
[台灣成失眠之島，助眠保健品聲量 3 年來成長率達 152%，相關團購文比例成長 4.7 倍 - QSearch Blog](#)

助眠保健品成分以 GABA 聲量最高，助眠 功效被廣泛應用於益生菌、美顏保健品

坊間助眠保健品與配方百百種，市面上常見的助眠保健品成分，以能維持情緒穩定及幫助睡眠的 GABA 聲量最高，其次為鎂、色氨酸。

失眠保健食品討論總聲量

統計 FB、IG 與論壇聲量



GABA 成分助眠產品文字雲



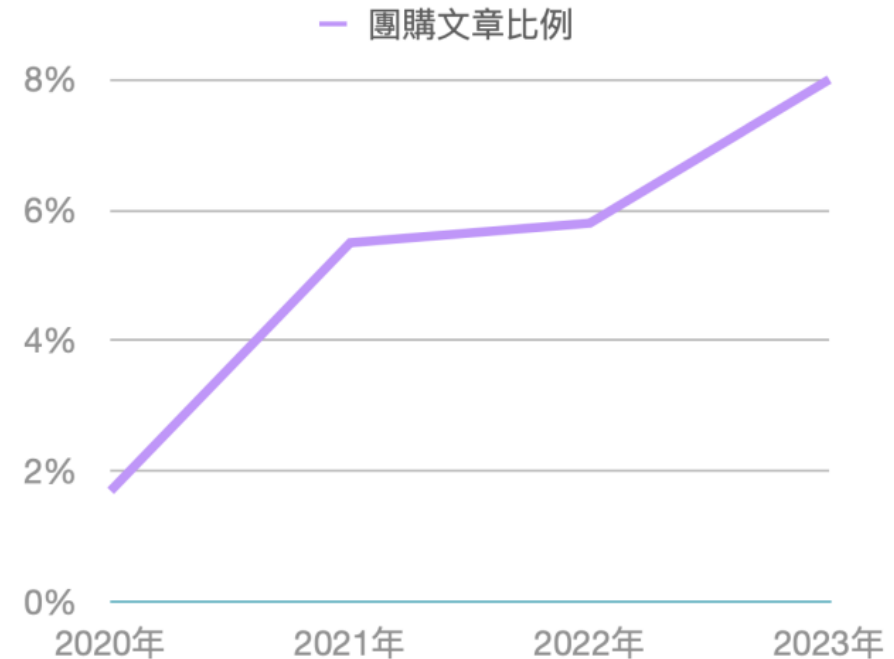
在 GABA 成分的文字雲中，可看出不少品牌名，例如 Simply 新普利夜酵素飲、活沛多好眠三益菌等。除了助眠外，GABA 也被應用於睡眠美顏產品，例如 m2 的膠原夜亮飲。GABA 助眠功效廣泛被應用於不同保健品，推估可能就是聲量高的原因。

台灣成失眠之島，助眠保健品聲量 3 年來成長率達 152%，相關團購文比例成長 4.7 倍 - QSearch Blog

保健品團購正夯！助眠保健品團購文章比例上升

由於保健食品單價不低，品牌或行銷端會已與網紅合作的方式開團，以低價衝高客單數。觀察 FB 文章聲量，歷年團購文比例自 2020 年已成長 4.7 倍。2023 年助眠保健品的前十大熱門貼文，團購文就佔了一半，提及團購的貼文佔整體貼文的 8%。

助眠保健品團購文章聲量比例

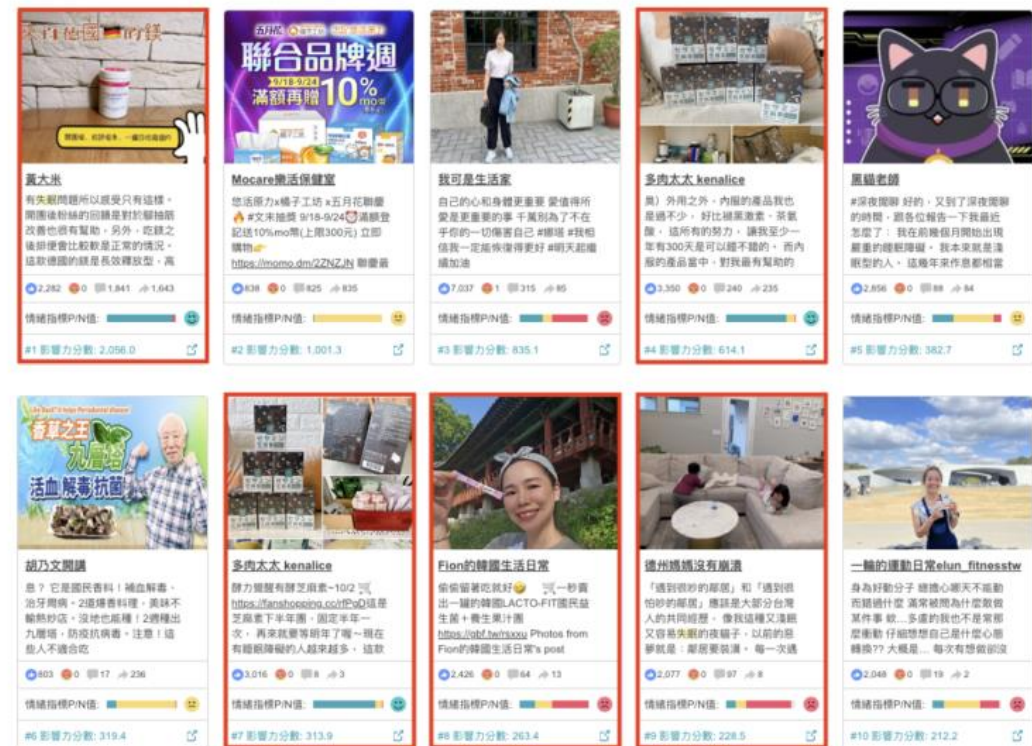


QSearch

[台灣成失眠之島，助眠保健品聲量 3 年來成長率達 152%，相關團購文比例成長 4.7 倍 - QSearch Blog](#)

助眠保健品團購文佔 FB 前十大熱門貼文一半，團購價格低有效吸引消費者

FB 團購文第一名為作家黃大米分享的鎂助眠保健品團購文，打出保健品團購價 68 折，獲得 2,448 個讚、1,481 則分享聲量驚人。網紅多肉太太則有兩篇芝麻酵素團購文也打入前十，皆標榜最低價。可見在保健品價格昂貴的狀況下，團購價格低是有效吸引消費者的手段。



台灣成失眠之島，助眠保健品聲量 3 年來成長率達 152%，相關團購文比例成長 4.7 倍 - QSearch Blog

團購主以女性網紅居多，團購產品多元不僅限一種保健品

文中提及助眠產品或成份的團購文熱門來源，幾乎都是女性網紅，產品從鎂、芝麻素到睡前益生菌等都有，部分團購文不單賣單一種保健品，而是會同品牌多種產品同時開團販售，搭配滿額贈活動。

助眠保健品團購文熱門前十名

- | ☐ | # | 粉絲專頁 名稱 |
|--------------------------|----|-------------------|
| ☐ | 1 | 黃大米 |
| ☐ | 2 | 多肉太太 kenalice |
| ☐ | 3 | Fion的韓國生活日常 |
| ☐ | 4 | 陳雪 |
| ☐ | 5 | 柯基阿肥懶洋洋 |
| ☐ | 6 | 小湘 x COBIE |
| ☐ | 7 | 潔媽 |
| ☐ | 8 | 雪橇犬麥可嘆優和緬因喬妮喵 |
| ☐ | 9 | Aiko愛可。愛生活 |
| ☐ | 10 | 艾琳的日常Erin's Diary |



柯基阿肥懶洋洋

益口醇益生菌、邁立佳葉黃素、Omega魚球、強健檸檬酸鈣、睡前益生菌、保護力益生菌。🕒開團日期：8/24~9/3，23:59。🛒購買連結：

👍 505 🗨️ 0 💬 7 ➡️ 3

情緒指標P/N值：📊 😊

#7 影響力分數：57.8



雪橇犬麥可嘆優和緬因喬妮喵

之隔上最後要分享給各位姐妹姊妹們，這款私密處保養的益生菌，這是培力代理進口的法國私密益生菌No.1品牌 - Physioflor普舒美，深受婦產科醫師推薦的法國私密處

👍 466 🗨️ 0 💬 3 ➡️ 2

情緒指標P/N值：📊 😊

#9 影響力分數：49.1

台灣成失眠之島，助眠保健品聲量 3 年來成長率達 152%，相關團購文比例成長 4.7 倍 - QSearch Blog

睡眠科技：新型態睡眠健康解決方案

睡眠科技 (Sleep Technology)

融合數位健康生態系多個面向以傳遞其健康醫療價值，包括行動數據、居家及遠端數據、整合醫療資訊之使用者平台及相關組件，橫跨數位健康各重要市場區塊



資料來源：Frost & Sullivan；工研院產科國際所 (2018)

睡眠科技：創新腦電活動監測裝置之發展與應用

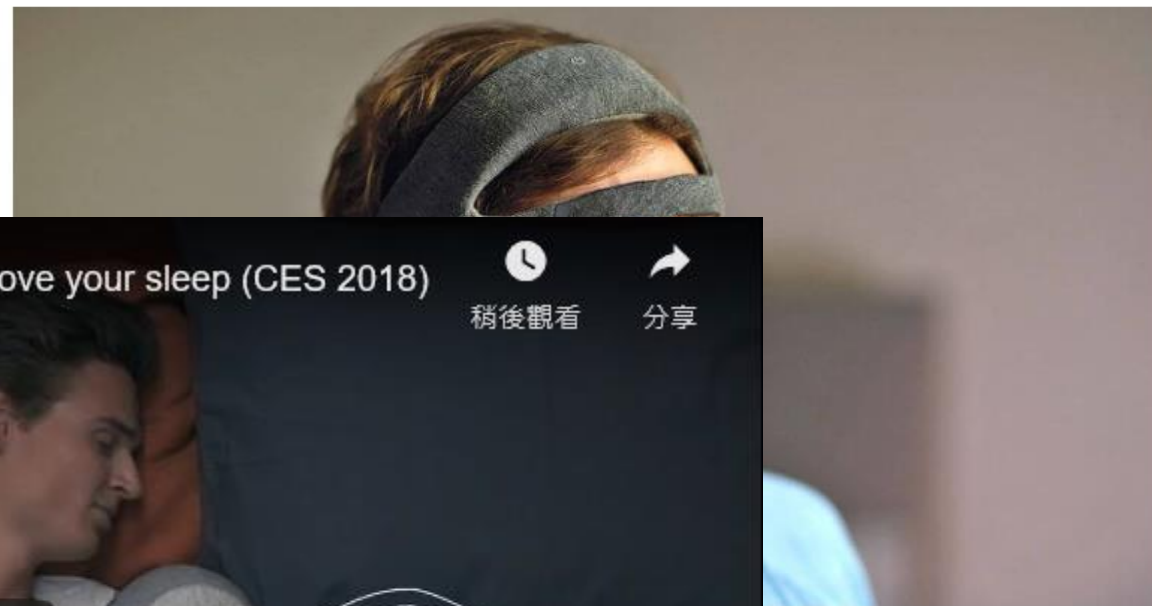
產品名	樣式	功能說明	廠商
MINDSET		Mindset是一個穿戴式EEG系統，可監測使用者的腦波，當專注力降低時，會即時透過耳機發出提醒訊號。持續使用此系統，可訓練使用者辨識造成分心的因子。此外，此裝置可連結個人電腦或手機，追蹤歷史記錄。	Mindset
EMOTIV INSIGHT		Emotiv Insight是一個穿戴式EEG頭環，可將腦波資訊無線傳輸至手機或電腦。此裝置有5個EEG感測器及2個參考感測器，可提供詳細的腦電活動資訊。此量測基於六大認知與情緒指標，包含專注、壓力、興奮、放鬆、興趣及參與。這些指標量測可讓使用者監測自己的認知健康(Cognitive Health)及心理健康。	Emotiv
NEUROON		Neuroon是一個穿戴式睡眠眼罩，結合醫療級感測器及分析軟體，可讓使用者從單階段睡眠切換至多階段睡眠。此裝置有4種感測器，可量測腦電活動(EEG)、眼動活動(EOG)、脈搏、體動及體溫。所有資料可傳輸至 iOS或Android裝置，讓使用者可監測自己的生理節律(biorhythm)，以協助找出睡眠問題。	Inteliclinic
SMART CAP		Smart Cap是一個工業用途的疲勞監測系統，主要設計給卡車司機，以增加行車安全。疲勞監測器安裝於 Smart Cap的邊緣，並連接到遠端管控中心，提供即時資訊。Smart Cap運用EEG感測器及獨家演算法分析腦電訊號，判斷使用者的睡意。若司機開始出現睡意，會傳送視訊及聲音提醒。	Edan Safe

4D FORCE		4D Force是一個穿戴式裝置，可監測腦波並轉換成電訊號。4D Force所開發的平台可取得高品質EEG / EOG / EMG訊號，讓使用者可運用意識控制遊戲。4D Force 也可用於醫療用途，透過分析身體的電訊號，提供生活型態調整的建議。	4D Force/hr
MINDWAVE		MindWave是一個穿戴式頭環，主要設計用來監測學生的腦波訊號及專注力，資料可傳輸至電腦，以評估學生學習成果。此裝置可搭配十種軟體程式，提供從娛樂遊戲到高階學習的功能。	NeuroSky
EPOC NEUROHEADSET		EPOC Neuroheadset是一個用於人機互動的個人裝置，運用EEG感測器擷取腦部訊號，以偵測使用者的意識、感覺及情緒表現。此裝置可無線連接至大多數的個人電腦，用來控制電動輪椅、電腦鍵盤，並可無手操作遊戲。	Emotiv
MUSE		Muse是一個心理活動監測的頭環裝置，可幫助紓解壓力及沉靜心靈。此裝置使用7個感測器，偵測腦電活動，並轉譯成可操作數據，傳送至手機或電腦。Muse幫助使用者理解情緒並管理情緒，以改善認知心理健康，而更能夠加專注與鎮靜。	InteraXon
IMEC EEG HEADSET		IMEC EEG Headset是一個可監測腦電活動的穿戴式健康監測裝置，可於一般日常活動配戴，提供舒適、連續式的健康監測，所蒐集到的資料數據可即時傳輸至藍芽裝置。IMEC目前正在尋找OEM製造商合作量產此裝置。	IMEC
SMARTSLEEP HEADBAND		SmartSleep Headband是一個穿戴式睡眠輔助頭套，主要是設計給因生活習慣不良而造成睡眠問題的青少年族群所使用。此裝置內建EEG感測器及活動式薄型喇叭，可監測睡眠週期。當偵測到使用者慢波減弱時，會用音調刺激，促進慢波釋放，以維持睡眠深度。獨家演算法可客製化慢波促進的時間點及音量，讓使用者有較長的深眠期。	Philips
DREEM		Dreem是一個穿戴式睡眠輔助頭套內建EEG 感測器及脈搏血氧計，可偵測腦波、心率和呼吸。此裝置使用骨傳導式喇叭，可撥放僅讓使用者聽到聲音，且內建加速規可偵測睡眠期間的活動狀態。Dreem透過聲音的方式引導使用者進入冥想狀態，可有效放鬆並幫助入睡，並維持較長的深眠期。	RYTHM

Nokia Sleep



Phillips SmartSleep



Sleepace

Booth Number: 43520, Sands

Smarten Your

work with
amazon alexa

Smart Pillow

Nox

Smart Mattress

Smart Mattress

Humidifier

Smart Plug



https://www.youtube.com/watch?v=Mzrg3q2_-aA&feature=youtu.be



這一年，你睡得好嗎？

- 社群媒體貼文中許多人表示出現各種與新冠病毒有關的夢，做夢變多且夢境怪異
- 多項線上調查結果顯示，疫情期間人們在家時間變長，睡眠時間也隨之拖晚並延長學者推測，快速動眼睡眠期進而相對增加並伴隨多夢
- 疫情期間的壓力和憂慮可能使夢的情緒調節機制失靈，夢魘因此出現
- 與此同時，媒體可能也強化了大眾對做夢的反應



夢境與COVID-19

- 許多與新冠肺炎有關的夢境都直接或隱喻式反映出可能遭感染的恐懼，以及保持社交距離所造成的困擾
- REM睡眠所負責的功能之一：幫助我們找出答案，其他功能還包括把前一天的事件鞏固為長期記憶、把過去事件融入自己正在進行的人生故事中以及調節情緒
- 一般認為夢還有另外兩種功能：消除恐懼記憶以及模擬社會情境，這兩種功能都與情緒調節有關
- 隱喻式的夢境影像可能是人們為了理解負面事件而努力做出的心理重建，有一種類似的心理活動就是透過創造出新的「安全記憶」來解消恐懼
- 新冠肺炎大流行最終如何影響個人的夢，會因個人是否受創、受創程度以及心理韌性而有所不同.....

討論時間