

Sep 2021 Vol. 11

★ 規律睡眠

迎向健康

嘉義市政府
員工協助方案電子報
睡眠保健專刊

ABOUT COVID-19 「新冠失眠」

台灣睡眠醫學學會大眾教育委員會主委、台北醫學大學醫學院睡眠研究中心主任李信謙醫師表示，過去一年受新冠肺炎疫情衝擊，全球出現睡眠障礙的人數大增，從美國市售助眠物品褪黑激素的銷售量暴增超過4成，就可知睡不好困擾無數人。

你是否也出現睡眠障礙的問題呢？
一起來檢測自我的睡眠品質吧！

自我評估睡眠品質

睡眠品質自我評量表

※作答說明	是	否
請您根據您自己的狀況，圈選最符合的一項。		
計分	0	1
不容易入睡		
躺在床上，腦海裡仍想著許多事情。		
當我半夜醒來時，很難再次入睡。		
有很多事情困擾著，所以不能輕鬆下來。		
即使經過整夜的睡眠，早上醒來我仍然感到疲倦。		
有時候我害怕閉上眼睛或入睡。		
早上過早醒來。		
需要約一小時以上才能入睡。		
早上醒來感到僵硬及腰酸背痛。		
當不能入睡時，我會覺得沮喪。		

最低分數	分數簡述	分析描述
0	1~3 個選是	您可能沒有失眠問題。生活中偶爾出現一些睡眠困擾是很平常的。
4	4~6 個選是	您可能有些許失眠問題。請參考床上十招，給我好睡眠。如果未能改善，請和精神專業人員協談。
7	7~10 個選是	您可能患有失眠症，亟需精神專業人員的協助。

內文摘自【原香健康網】

<https://www.qchicken.com.tw/Health/NutritionContent/353>

睡眠到底有多重要？



好眠10招 助你好入眠



(圖片來源 / 台灣睡眠醫學學會提供)

內文摘自【擺脫失眠、養好睡眠 10招教你好入眠 - 康健雜誌】

<https://www.commonhealth.com.tw/article/83855>

「挑好食」助你「睡好眠」

NO

失眠的人少碰的4種飲食

午後少含**咖啡因**的飲食
例如：咖啡、茶、可樂、巧克力



不要養成睡前**喝酒**的習慣



睡前不要吃**過度辛辣**的食物



晚餐不要太晚吃、
或是過食易**胃脹氣**的食物



蔡承玲 中醫師

YES

九種助睡眠的食物 分享給需要的朋友



牛奶

富含鈣質及色胺酸
助血清素合成
神經安定



洋甘菊茶

富含芹菜素
為一種黃酮類
助抗氧化



雞肉

色胺酸含量高的肉類
助血清素合成



香蕉

富含色胺酸
助血清素合成



櫻桃

富含褪黑激素
助睡眠



奇異果

富含色胺酸及維生素C
助血清素合成抗氧化



杏仁

富含褪黑激素及鎂
助睡眠



魚肉

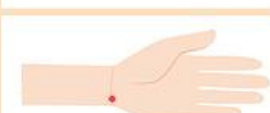
富含維生素D
及 ω -3脂肪酸
助血清素合成



核桃

富含 α -次亞麻油酸
與DHA合成有關
助血清素合成

按穴道 安神鎮定

心脾兩虛	心火熾盛	肝鬱化火
症狀 臉色蒼白、四肢倦怠、 多夢易醒、心悸、胃口差	症狀 心煩氣躁睡不著、口乾舌燥	症狀 急躁易怒、難入睡、多夢
		
按穴道助改善	按穴道助改善	按穴道助改善
內關穴 手腕橫紋中央 往上約3指寬	神門穴 手掌與手腕交界 處橫紋靠小指那 側的凹陷處	太衝穴 大拇指和第二趾 中間第1、2趾骨 間凹陷處
		
功效: 安定心神、減少雜夢 平緩心悸、緩解壓力	功效: 寧心安神、理氣活血	功效: 疏肝理氣、清肝火、 促進血液循環、助睡眠

六 伸展 放鬆身心



失眠、淺眠怎麼辦？
睡前6招伸展好入眠



英雄式
hero pose
20秒



嬰兒式
child's pose
20秒



駱駝式
camel Pose
20秒



抱膝式
knee-to-chest
20秒



上犬式
upward dog
20秒



脊椎扭轉式
supine twist
20秒

睡“好眠”
+
睡“對時”
養生更加成



睡眠保健

特定的生活方式與飲食習慣皆可增進睡眠品質，我們統稱這些行為或習慣為「睡眠保健」。適當的睡眠保健能改善我們的睡眠品質，但您若是有失眠困擾，且自己嘗試修正睡眠和日間習慣後仍無明顯改善時，就須要考慮諮詢專業的睡眠醫學領域相關之醫師或心理師。

睡不好生百病， 失眠3大型態盡早檢查

3大型態



入睡困難型

上床超過30分鐘
還持續清醒著



續睡困難型

入睡後容易醒來，
超過30分鐘無法入睡



過早清醒型

比預定時間還早清醒，
且無法再度入睡

診斷標準



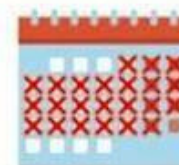
失眠次數

每週失眠次數
達3天或以上



白日狀態

倦怠、嗜睡、煩躁
難以專心等不適



持續狀態

少於一個月：急性失眠
超過一個月：慢性失眠

資訊來源：精神科 楊聰財醫師

EAP多元諮詢服務

發行單位：嘉義市政府人事團隊

員工協助專線：05-2770482#274

信箱：s150201@cyc.tw



更多內容請詳
員工協助專區

