



睡得著 老來好

文 / 張幸齡 花蓮慈濟醫學中心精神醫學部病房護理長
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

一早護理師巡視病房，林阿嬤即說：「我就只是睡不著，多吃了幾顆安眠藥。看看是不是可以睡得好一點！怎麼知道我先生叫我叫不醒，就以為我鬧自殺就打電話給一一九把我送到急診。唉！醫師怎麼聽他亂說就把我送進來住院……」阿嬤坐在床上皺著眉頭、表情愁苦的樣子，一邊抱怨著昨日被救護車送到急診入院的過程！

身體心理互影響 憂鬱成失眠

經過一番關切詢問之後，才知道阿嬤已經失眠多年，而且長期在精神科門診服藥治療。近日，因為下背痛愈來愈嚴重，只要身體一走動就會痛得受不了。阿嬤說原本都是女兒負責帶自己到醫院看病，但今年初唯一的女兒出嫁了，與夫婿住到外地。所以看門診的事情就由先生協助。阿嬤說：「我先生白天要上班，就只有我自己在家，我本來就有下背痛的問題。前一陣子不小心在浴室滑倒，尾椎又『蹬到』，就愈來愈痛！先生罵我不小心，連走路都不會走。我看他這麼忙！心想他帶我看病要掛號，還要等拿藥很麻煩他，就隨便到藥局拿藥吃一吃，怎麼知道吃了也沒有用，反而愈來愈痛！想想人老了還真沒用。我又沒生兒子，萬一不能動以後要靠誰……」。

護士見阿嬤邊說著話，眼角逐漸泛紅，看起來很憂傷難過的樣子！進一步詢問阿嬤：「最近您心情是不是很不好？」阿嬤說：「是啊！日子很難過，下背疼動、不能動就甚麼事都不能做。每天坐在椅子上，望著牆壁的時鐘。就等著我先生下班！女兒打電話回家又不敢跟她說，只好強顏歡笑！有時候

度日如年，沒事做太無聊就只好到床上躺，到晚上就很痛苦。半夜聽著我先生的打呼聲，自己卻只能望著天花板到天亮！」。阿嬤神情落寞，停頓了一會兒又說：「以前年輕時還可以做一些自己想做的事，結婚之後一直都沒生兒子。婆婆很在意，但是自己也很努力就是生不出來。我先生以前外遇過，本來想離婚讓他有機會看看是不是會生兒子？從那時開始我就有失眠的問題了，以前只要吃安眠藥躺一下就還能睡，最近吃了安眠藥要躺很久才能睡著。有時候一翻身脊椎一痛就睡不著了……」，阿嬤講完話時，滿臉都是眼淚。住院後，經過醫師診治及會診骨科處理疼痛的問題、護士給予的睡眠指導與安眠用藥衛教，加上規律化的生活作息與活動安排，阿嬤對照顧自己恢復信心，睡眠也獲得改善。住院期間醫院安排阿嬤與先生、女兒一起進行會談，並藉機讓阿嬤說出自己心裡的話，促進阿嬤與家人之間的溝通以彼此互相了解與接納。出院前阿嬤已逐漸有了笑容，並且允諾自己出院後要到環保站一起做環保、開開心心過日子！

老顧老壓力大 退休生活早規劃

臨床上與林阿嬤的狀況類似的情形是很常見的。林阿嬤因為睡不著想多吃幾顆安眠藥讓自己睡覺，看似單純的問題，其實背後影響睡眠的因素是多重且複雜的。

臺灣在一九九三年已成為老化國家，老化人口比率達百分之七，預估至二〇三一年會達百分之二十四。根據調查，在家負責照顧失去日常生活自理能力老人的家庭成員，多半為都落在老人的晚輩或配偶身上。二〇〇五年內政部老人生活調查結果顯示，國人認為老年人最理想的居住方式以「與子女同住（含配偶、子女配偶及孫子女）」為主。以林阿嬤來說，目前主要照顧者為先生，但因為先生還未退休且工作忙碌，女兒出嫁後阿嬤的生活處於類似獨居的狀況。阿嬤的先生雖然還在上班，但也已經是年齡超過六十五歲的老年人，家庭中老年人照顧老年人的狀況，導致照顧者體力負擔過重、自身健康狀況改變以及照顧能力不足等身心壓力，使之感到疲潰。

阿嬤的女兒婚前承擔主要照顧者的角色，但婚後移居外縣市，適應婚姻生活、家庭發展及家庭其他成員的狀況改變等壓力，雖心裡掛記著母親，卻對自己無能為母親盡到孝道而感到內疚，上述狀況為當今社會最為常見的現象。

老年人睡眠的問題歸咎起來有生理疼痛的因素、情緒憂鬱、心理調適的因素以及生活型態的改變，加上對於正確服用安眠藥物的知識不足等。改善

老年人睡眠障礙主要重點為：

1. 找出其影響睡眠的影響因素——生理、心理及社會因素並協助解決問題。
2. 協助老年人適應退休後生活及安排規律生活作息。
3. 建立正確睡眠認知及行為。(詳見「睡眠衛生指導原則」)。

因此，建議社區民衆應在青壯年期即注重個人身體及心理的健康，建立正確的醫療保健及用藥觀念；平日宜多從事有益於健康促進的活動及培養良好之個人興趣及嗜好。在退休前應積極妥善的規劃退休後之生活及休閒安排並且注意居住生活環境的安全。宜妥善運用社區及醫療資源協助家中老年人就醫，及規劃生活娛樂休閒活動，以維護其老年生活品質。

睡眠衛生指導原則

1. 維持規則之睡眠作息，每日按時上床入睡及起床。
2. 不要強迫自己入睡，如果躺在床上超過三十分鐘仍然睡不著，就起床做些溫和的活動，直到想睡了再上床。
3. 嚴格限制在床上的時間，白天連床都不要碰，只有在晚上想睡的時候才上床睡覺。
4. 維持舒適的睡眠環境：適當室溫、燈光、少噪音及舒適床墊。
5. 避免使用床或臥室做為非睡眠的活動場所，如：看電視、打電話、討論事情等活動。
6. 晚餐後禁喝咖啡、茶、可樂、酒及抽菸。
7. 為了避免夜間頻尿而起床上廁所，影響到睡眠，最好晚餐後少喝水及飲料。
8. 睡前之小點心有助睡眠，然不宜吃太飽。
9. 每日應規律運動，睡前宜做溫和及放鬆身心之活動，如泡熱水澡、肌肉鬆弛及呼吸運動，切忌睡前劇烈活動。
10. 每日應有規律及充滿活力之生活，積極參與社交活動。
11. 老年人的睡眠比年輕人短而淺，這是正常生理變化，不要過分擔心。

