



睡眠障礙 輪班也能元氣滿滿

主講人 黃吉安
2020/10/22

自我介紹

西醫+自然醫學+中醫

- 中臺科技大學
醫學檢驗生物技術碩士
- 國家衛生研究院、臺北醫學大學
睡眠研究計畫專案經理
- 美國自然醫學會脊椎神經專業照護
健康管理師、自然醫學博士
- 中國/國家中醫藥管理局人才交流中心
中醫預防保健調理師
- 浙江寧波四明宋氏醫科(列名非物質文化遺產名錄)
師承於第三十七代**宋明燁**教授
- 廣平堂生物科技有限公司
創辦人兼總經理



我
睡
不
著

每晚夜深人靜時
你還在失眠嗎

不想再當
眾人皆睡我獨醒的**守夜人**

守夜人

Night Keepers



失眠不是病 睡不著真要命

失眠是一種**症狀**

而不是一種疾病

就像是發燒或腹痛一樣

只是一種疾病的象徵

必需找出潛在的病因加以治療

不應只是治療失眠的症狀而已



失眠型態

根據睡眠醫學會「失眠臨床指引」，失眠有分成3種類型

- 入睡困難型：上床後，需要**30分鐘**(含)以上，才能入睡。
- 夜醒困擾型：入睡後易醒來，半夜總醒來時間，超過**30分鐘**(含)以上。
- 早醒困擾型：比預計起床時間更早清醒來，超過**30分鐘**且無法再入睡。

失眠定義

「失眠」(Insomnia Disorder)

- 頻率為至少每週3個晚上
- 持續的時間超過3個月
- 出現3種失眠型態之一



失眠盛行率

主觀抱怨睡眠不好

失眠困擾每周3次以上
持續超過1個月

失眠困擾持續超過3個月
已明顯影響日常生活功能者

對睡眠感到“不滿意”

41.0%

資源來源：台灣睡眠醫學學會(TSSM)2015-2017年國人睡眠普查

失眠困擾

20.2%

慢性失眠

11.3%



睡眠管理職人

台灣輪班工作者
慢性失眠症盛行率為23.3%



輪班工作失眠高2.18倍

失眠盛行率

輪班的頻率愈快（對象為含大夜班之換班工作）

慢性失眠的盛行率也會隨之增加

若換班頻率是一周之內的話，其慢性失眠為 35.4%

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%

可見輪班工作人員的輪班制度會明顯影響其睡眠狀況





**失眠
原因**



**失眠
影響**



**解決
方案**



**成功
案例**



疾病



荷爾蒙
變化



晝夜節律
失調



3C產品



藥物



常熬夜



失眠症
原因



**失眠
原因**



**失眠
影響**



**解決
方案**



**成功
案例**

長期失眠的影響



你身心**過勞**了嗎？

生理

心理

社會

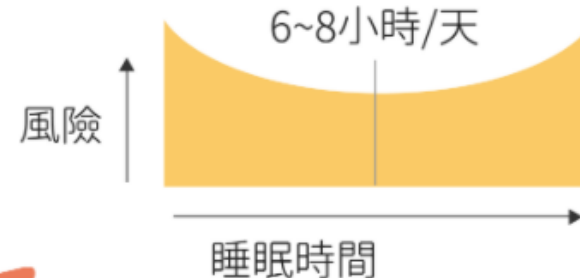
生理層面

糖尿病

一晚沒睡好
隔天就可能出現
類糖尿病症狀



- 睡眠被干擾會使交感神經活化，胰島素敏感度下降。因此糖尿病患者睡眠品質越差，糖化血色素越高。



- 睡太多或睡眠不足，會增加糖尿病發生的風險。
- 睡眠時數越少，糖化血色素越高。



沒睡好會讓早上的空腹血糖增加嗎？

良好的睡眠品質+充足的睡眠時間(6~8小時/天)

是控糖可以參考的因子！

生理層面

癌症

睡眠少於7小時者
罹癌機率比一般
人高**50%**

睡出褪黑激素好抗癌！

改善失眠先調理肝腎



華人健康網

生理層面

高血壓

長期失眠者
罹患高血壓機率
比一般人高**5倍**



71%的高血壓患者

保持良好睡眠品質有助血壓下降 16/48

生理層面

心血管疾病

失眠會增加
中風與動脈栓塞、
心血管疾病的機率
使心臟細胞加速死亡

全集

美魔女羅霈穎養生卻猝逝
睡眠障礙是致命的健

健康2.0

藝人羅霈穎 死因曝光

資料來源:網絡整理

抽血報告

證實羅體內含有多種複雜的藥物成分，研判羅可能是服用多種藥物不慎才因此身故

病史

曾因心臟病、憂鬱症就醫

睡眠障礙很致命

長期失眠恐致心血管疾病

查疾病!

生理層面

肥胖

睡不好時多餘的熱量
會變成脂肪囤積

睡眠不足導致肥胖的內分泌變化

飢餓素

Ghrelin



上升

更容易餓
想吃東西

瘦體素

Leptin



下降

食慾增加
代謝率下降

皮質素

壓力賀爾蒙



上升

長期的升高會導致
高血壓 高糖 失眠
落髮 肥胖



心理層面

容易感到疲倦、
有負面情緒

長期失眠
罹患重度憂鬱的機率
比一般人高出**6倍**



論文

影響輪班消防人員睡眠品質因子之探討

本研究對240名彰化縣外勤消防人員進行問卷調查結果發現有超過**七成的消防人員面對睡眠品質不良的困擾**。此外，疲勞較嚴重、情緒困擾、育有子女及有吸菸或喝酒習慣是睡眠品質較差的顯著獨立因子。不良睡眠品質所衍生的問題，不但直接影響消防人員的健康，甚至可能在執勤任務，間接影響防護救災的品質，危害自身及民眾的安全。



**失眠
原因**



**失眠
影響**



**解決
方案**

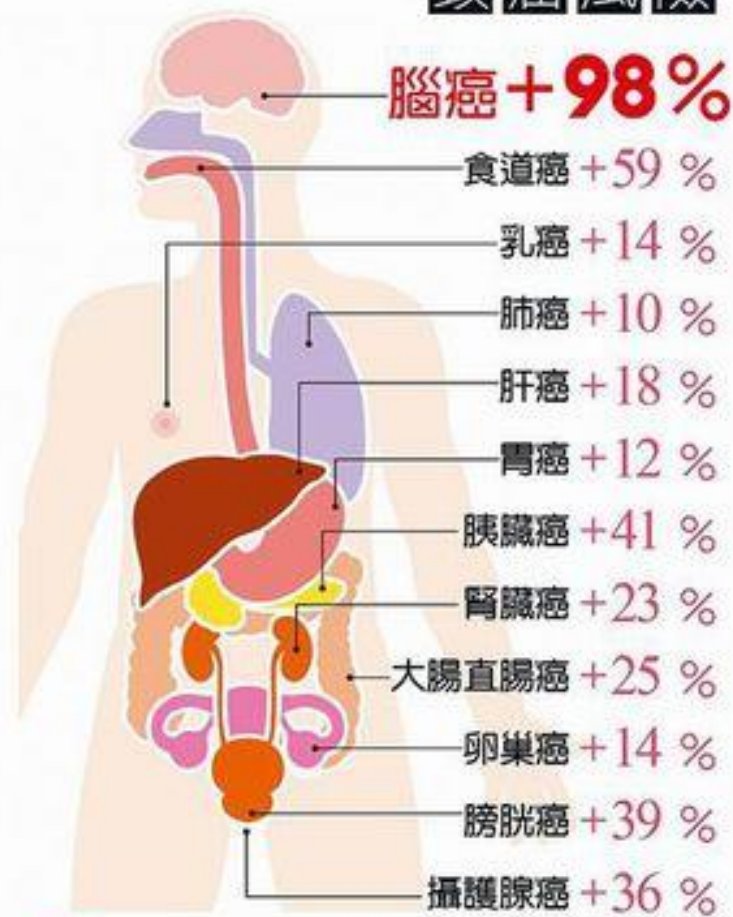


**成功
案例**

安眠藥不要？



長期吃BZD類安眠藥 致癌風險



註 表列數字為較未吃者增加的風險

資料來源：台北醫學大學醫學科技學院

健康日報

順時針排班

用「白班、小夜、大夜」的順序排班

人體內在的生理時鐘的節律是傾向大於24小時的，**人體生理的運作比較習慣往後延**，不習慣往前，班表若跳來跳去人體很難適應。

過去也有研究指出，順時鐘的輪班方式較好，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。

班表愈少變動愈好

「**生理時鐘最怕亂**」，有時早上睡，有時下午睡，睡眠時間不定，會睡不好。如果固定上夜班，固定時間睡，睡眠時間也足夠，就沒有大問題。



台灣睡眠醫學學會副理事長
政治大學心理學系主任
楊建銘

善用工作空檔小休息

夜班工作者無法在午夜長時間睡眠，
建議利用片段時間休息。

如果可以，**夜班每上1小時，就休息
10～15分鐘**，可以靜坐養神，眼睛
微閉，儘量減少思慮與情緒。



長庚紀念醫院中醫針傷科主治醫師
陳玉昇

騙過生理時鐘才好睡

夜班工作者**白天睡覺時**，**最好遮蔽所有光線**，甚至戴眼罩，欺騙生理時鐘，讓它以為是晚上。若不夠暗，褪黑激素分泌不夠，會無法入睡，睡眠品質不好。



杜克 - 新加坡國立大學醫學院助理教授
謝伯讓

長期日夜顛倒也可以

好好睡

方法一

戴墨鏡



清晨回家路上（大約是早上八、九點）戴上墨鏡。別讓陽光重新設定你的生理時鐘，延誤了睡眠週期。

長期日夜顛倒也可以

好好睡

方法二

營造高品質的睡眠環境



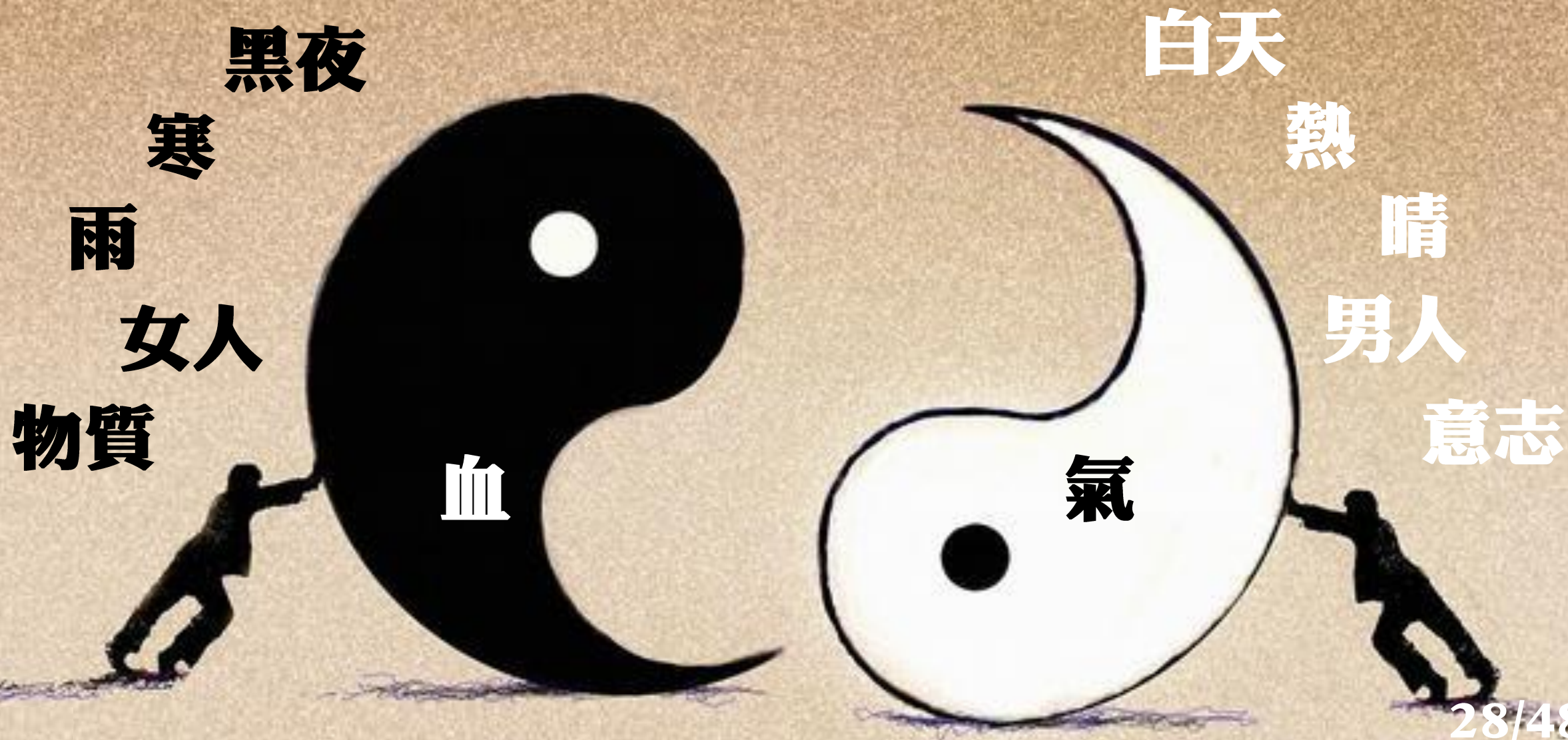
安靜、涼爽、漆黑，考慮特別厚的窗簾並提醒朋友，別在你的睡覺時間打電話進來



日出而作
日落而息



我們生活在一個**二元化**的世界裡



心火亢盛型一

失眠多夢，**胸中煩熱**，心悸怔忡，面赤口苦，**口舌生瘡**，小便短赤疼痛，舌尖紅，脈數有力等。處方導赤散加減。

心陰不足型一

不易入睡，**心悸而煩**，多夢健忘，**潮熱盜汗**，手足心熱，**口燥咽乾**，**舌紅少津**，脈細數等。處方天王補心丹加減。

肝膽鬱熱型一

睡臥不寧，多夢易醒，煩躁易怒，**胸脅脹滿**，口苦目赤，**舌紅苔黃**，脈弦數等。處方龍膽瀉肝湯加減。

失眠

心
思慮勞累

脾
脾胃不和

肝
肝陽擾動

腎
心腎不交

痰熱擾心型一

睡臥不寧，多夢易醒，心煩不安，**胸悶多痰**，**噁心欲嘔**，口苦而黏，舌紅苔黃膩，脈滑數等。處方黃連溫膽湯加減。

心腎不交型一

難以入睡，徹夜不眠，**潮熱盜汗**，五心煩熱，健忘多夢，**頭暈耳鳴**，腰膝痠軟，舌紅少苔，脈細數等。處方黃連阿膠湯加減。

肝火旺盛

肝火旺的人

除了失眠、睡不好，
常伴隨有情緒不穩定、急躁易怒、
口乾舌燥等症狀。

平日飲食則建議多吃新鮮的綠色食
物，綠色入肝經，有疏肝降火之效





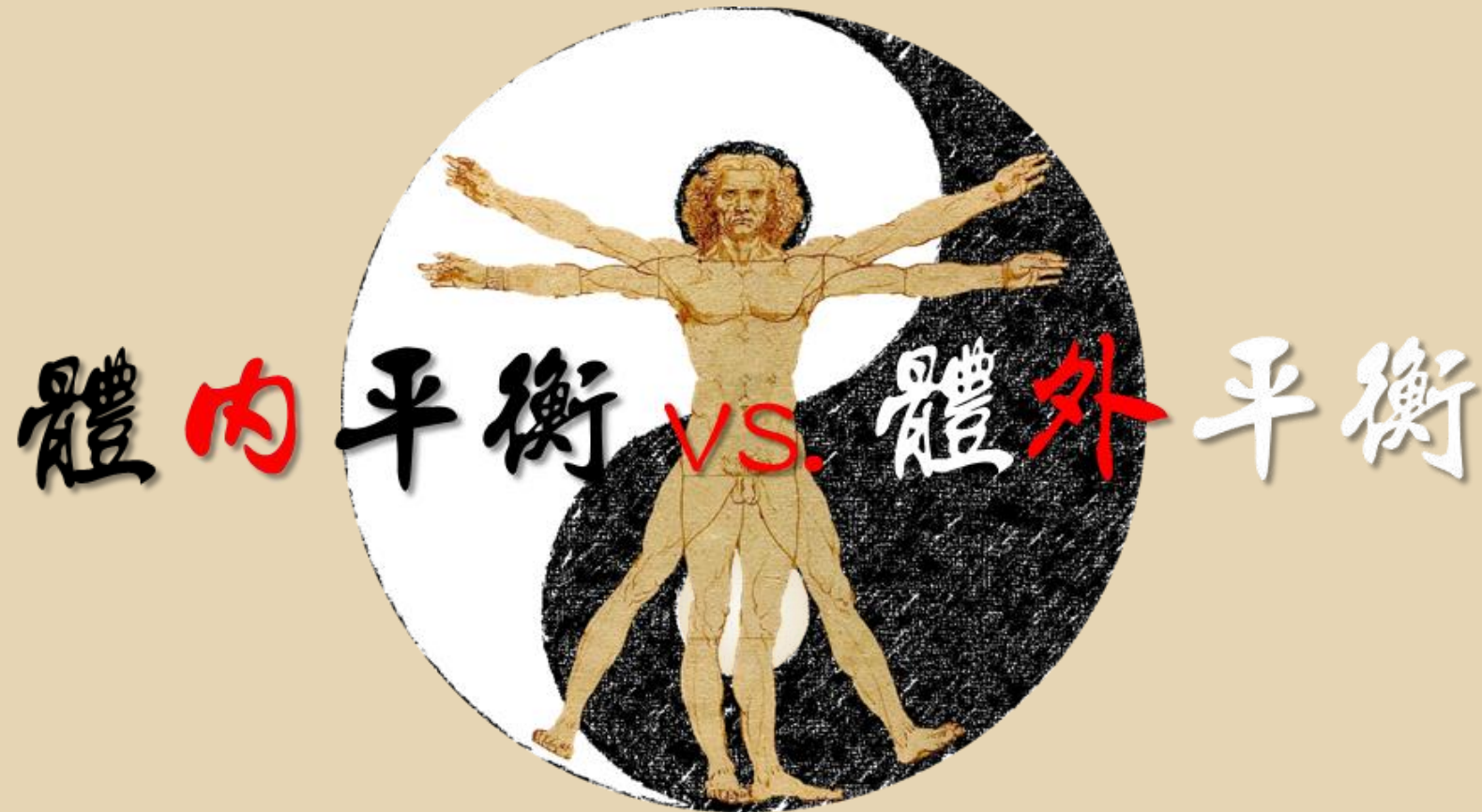
腎陰不足

陰不足體質

常有睡不好、腰痠背痛、記性差的症狀，且癌症患者容易因放電療造成口腔黏膜受損，出現口乾舌燥的現象。

平日也多吃富含色胺酸的食物，例如核桃、芝麻、香蕉、牛奶，色胺酸是人體合成褪黑激素的原料之一。

中醫講陰陽·平衡就健康



純天然中草藥食品開方

烏梅 生津止渴助消化



桔梗

以降肺熱宣肺氣
讓體內日夜分佈恢復平衡



葛根

提高脾胃吸收功能
提升獲取物質的能力



冬瓜子

清肺化痰
天然的保濕專家



麥門冬 讓全身重新開機



元參

補償去熱後脾腎的空虛
建立體內最好的正氣



甘草 補脾胃延長效果



養生多變化



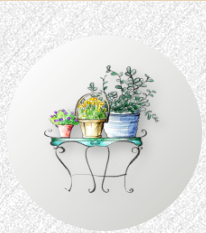
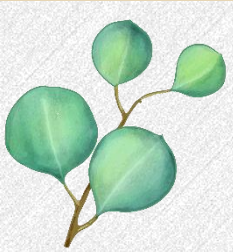
冷泡、熱沖



入菜、燉煮



精油按摩



精油的優點

精油是從植物的不同部分萃取出來，例如根、葉、花、果、皮、幹，是高度濃縮的液體，而且有不同的複合物香味，一般都是通過蒸餾提煉而成的。

純正天然高品質精油的顯著特點是：



高滲透性

3秒鐘到達表皮層、6秒鐘到達真皮層及皮下組織、6分鐘到達血液，跟隨血液做一個全身的循環；由淋巴腺吸收，經過血液傳輸到各部位。

不滯留性

絕不會滯留在體內，會隨呼吸、流汗及排便排出體外。

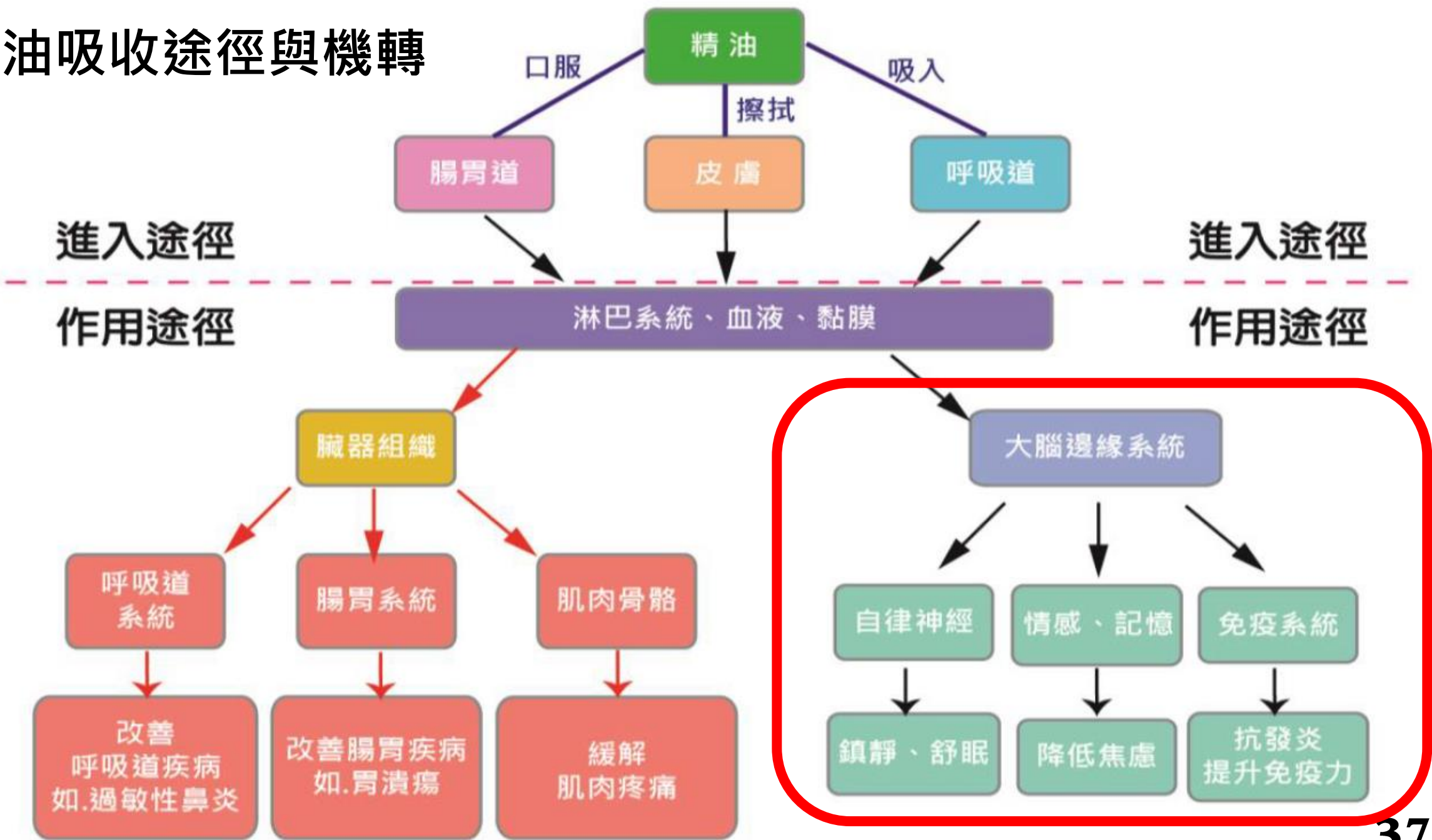


廣泛性

對肌膚的幫助是由內而外的，是從心靈的健康擴展到身體的健康和美麗。



精油吸收途徑與機轉





本研究目的在探討芳香療法介入對職業婦女**睡眠品質及生活品質**改善之成效。芳香療法介入計畫是以102位居住於台北縣、市，年滿24歲至55歲之職業婦女為研究對象，隨機抽樣分派至控制組共36人、單方精油實驗組共32人及複方精油實驗組共34人。實驗組經收案同意後，於自家進行連續四週、每週三次、每次20分鐘之超音波水氧機擴散方式進行精油吸入，三組於實驗前、後均採用「匹茲堡睡眠量表中文版(PSQI)」及「生活品質量表中文版(SF-36)」為測量工具，進行睡眠品質及生活品質檢測。資料收集後，進行各項資料處理與分析，統計方法包含描述性統計(Chi-square test)及概化估計方程式(Generalized estimating equation, GEE)。研究結果，單方與複方精油實驗組皆能改善睡眠品質($p < .001$)。在生活品質部分，僅複方精油實驗組有顯著的改善成效($p < .001$)。而複方精油與單方精油比較，在總體睡眠品質及生活品質改善成效上達顯著差異($p < .01$)，代表複方精油對於睡眠品質及生活品質改善成效具有協同作用。結論：**4週複方精油吸入可改善職業婦女整體的睡眠品質並提升整體生活品質**，研究結果可提供大眾及專業芳療人員做為選擇精油時之參考依據。

薰衣草 Lavender
(香草之后、精油之母)
促進放鬆、鎮靜、抗憂鬱
消除瘀血、降血壓
平衡油脂分泌、淡化疤痕
消炎止癢、蚊蟲叮咬、念珠菌感染



羅馬洋甘菊 Roman Chamomile

(天然的過敏緩解劑)

安撫焦慮、歇斯底里、夢魘等情緒

抗痙攣、緩解經前綜合徵（PMS）

季節性過敏症狀相關粘液阻塞

安定中樞神經系統

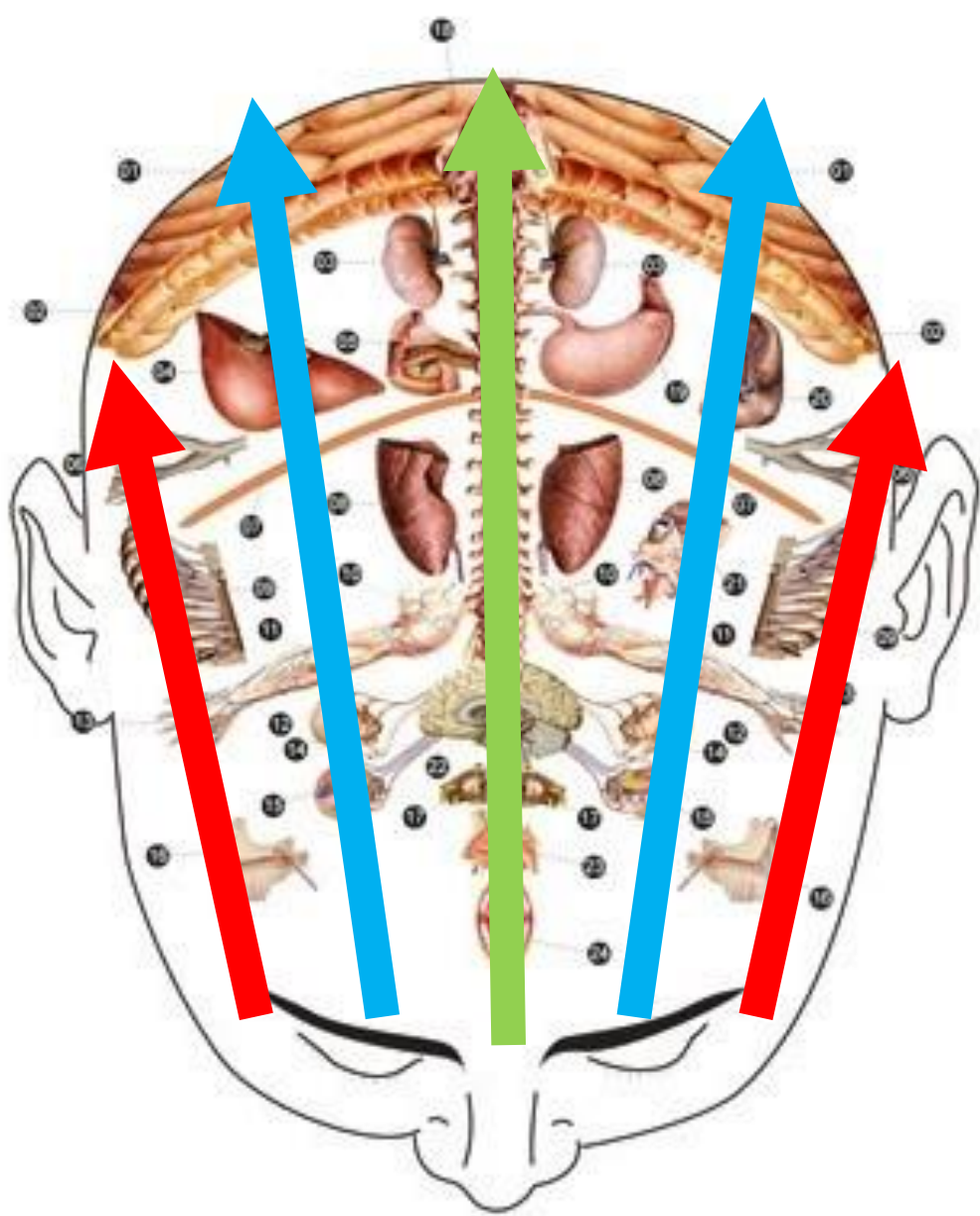
減少失眠的症狀

促進心臟健康



北非雪松 Cedarwood
(精油界的天然安眠藥)
安撫神經緊張和焦慮狀態
刺激松果體分泌褪黑激素
調節體內濕氣幫助粘液排出
調節腎功能、壯陽
減輕慢性風濕病





頭部被中醫譽為「精明之府、諸陽之會」，集中了很多重要穴位，人體十二經脈和奇經八脈都匯聚於頭部，可以說頭部掌管著身體各個部位的健康。

大多數時候，失眠通常和神經衰弱聯繫在一起。症狀較重時，我們稱之為失眠，症狀輕時，就叫它神經衰弱。對於普通人來說，緩解神經衰弱最好的方式就是——梳頭

1. 督脈
2. 膀胱經
3. 膽經



神奇4大助眠穴

解決失眠好入睡!

1

神門穴

手腕橫紋，靠小
指側的凹陷處

2

合谷穴

虎口併攏，位於
肌肉凸起最高處

3

內關穴

手腕橫紋中點
往上三橫指寬

4

心包區

手掌中心區域

神門穴：

安定心神，改善失眠的問題

合谷穴：

調暢氣血，治療淺眠易醒或不易入睡狀況

內關穴：

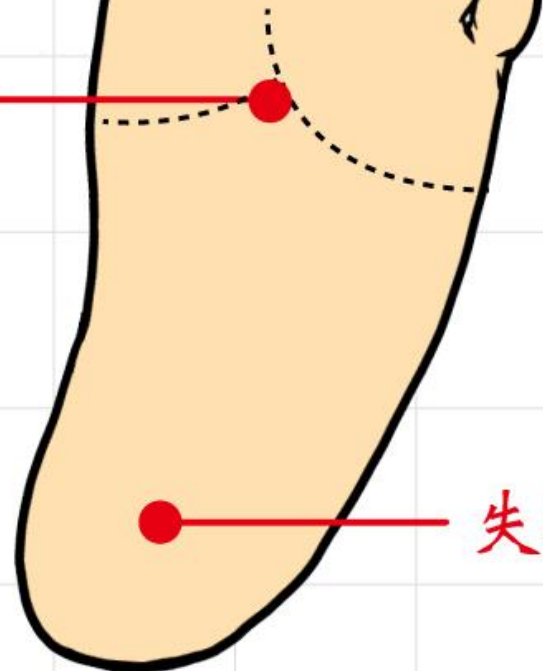
安定心神，改善淺眠、整夜失眠症狀

心包區：

補益心腎，穩定心神、促進睡眠

解失眠穴位

湧泉穴



失眠穴



照海穴

申脉穴

失眠穴

鬆懈緊繃的神經，使人放鬆產生睡意

湧泉穴

幫助放鬆、產生睡意之外，也能消除疲勞、活絡腎氣

申脈穴

調理心神、補陽益氣，主治失眠、頭痛、眩暈、怯寒症、腰腿痠痛等病症

照海穴

能強腎降火，治失眠、神經衰弱、高血壓、咽喉乾燥不適、月經不調、痛經、小便淋澀、腳跟痛等病症



**失眠
原因**



**失眠
影響**



**失眠
解決**



**成功
案例**

成功案例



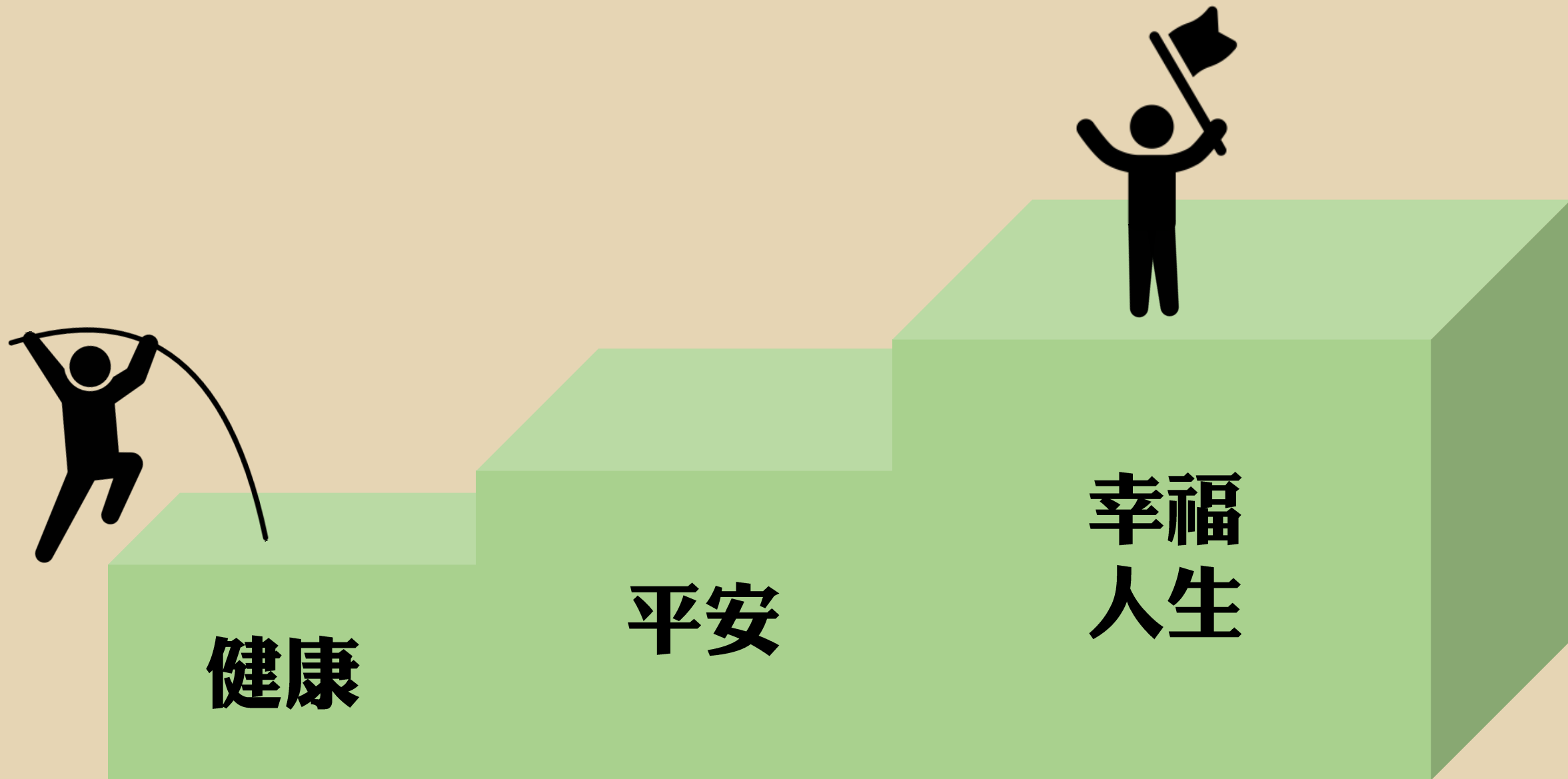
烘焙冠軍得主



拉丁舞蹈國手



科技業工程師





傳承中醫 立足台灣 放眼世界





台北市信義區莊敬路289巷4-2號



0986-664-375



baymaxhmp@gmail.com



謝謝大家