

## 透析患者睡眠問題

睡眠問題在慢性腎病的患者中是很常見的，包含失眠、不寧腿症候群以及睡眠呼吸中止症等導致的睡眠障礙，研究中統計中洗腎的病患罹患失眠的盛行率為 65- 70%，其中失眠可能和情緒不穩、貧血、不寧腿、憂鬱症有關。而睡眠呼吸中止症可能與腎病引起的上呼吸道水腫有關。



失眠(Insomnia)的定義：為無法入睡、無法保持睡眠狀態，或即使有足夠的睡眠時間仍感到疲倦，而影響到情緒認知功能及生活品質。

睡眠障礙的致病機轉：末期腎臟病患者的失眠致病機轉目前尚未完全釐清。

研究指出影響透析病患睡眠品質的可能原因包括：電解質、缺鐵、貧血、體液過多、藥物、服用酒精及刺激性的飲料或吸菸等，心理方面的因素，例如焦慮、擔心、悲傷、和憂鬱症病史，都是與睡眠障礙有關的重要危險因子。

睡眠障礙的治療包括非藥物的治療及藥物治療，最近的研究顯示，針灸也可以針對失眠的透析病人降低疲勞、改善睡眠品質及憂鬱情緒，使用這些藥物要非常小心。



以下有一些改善睡眠方法建議，以供參考：

1. 生活作息要規律：保持規律而固定的就寢及起床時間不要故意長期睡過多、過少、或太晚睡、避免日夜顛倒的生活。



2. 佈置良好的睡眠環境、減少不必要的干擾。



3. 勿在就寢前 3~4 小時內運動，但在下午或傍晚可做規律有氧運動。（身體可負荷的運動）

4. 盡量不在白天小睡，如果一定要睡，也盡量不要超過 30 分鐘。

5. 平時減少咖啡因的攝取、戒菸、戒酒, 尤其就寢前避免咖啡因、酒精或尼古丁。

6. 只有想睡覺才上床，睡不著應馬上離開床鋪，想睡再上床，才不會翻來翻去睡不著，更加懊惱。

7. 此外應針對其病因予以適當的治療，包括藥物治療：需經過醫師的診治再針對不同病因給予適當的藥物；行為治療：調整生理時鐘、放鬆練習。

