中醫的失眠概念與非藥物處置簡介

馬素華

摘　要

失眠不是一項立即危險的疾病。但是慢性失眠除了影響患者的日常生活及工作表現，還嚴重影響其身心健康，導致高血壓、腦中風、心肺功能受損等。目前的西醫療法對失眠之成效有限，因為安眠鎮靜劑較適用於短期治療失眠，而行為療法的成效慢，花費時間長。中醫發展出許多有效的治療失眠的非藥物方法，面對中醫療法的日漸普及，在落實中醫護理於臨床實務時，護理人員需要充實本身的中醫知識。本文所介紹的中醫失眠概念與非藥物處置，能夠提供護理人員衛教的參考。

關鍵詞：失眠、中醫、非藥物處置。