

投稿類別 健康與護理類

篇名: 現代高中生睡眠行為模式及困擾之探討

作者:

范家嘉。卓蘭實中。貿三乙班

陳毅淑。卓蘭實中。貿三乙班

黃純淑。卓蘭實中。貿三乙班

指導老師

王永森老師

壹●前言

一、研究動機

人類的活動占了一天中大部分的時間，到了夜晚，是該讓腦袋、眼睛以及內部器官好好的休息，恢復身體機能，好讓自己迎接展新的明天。

隨著課業壓力繁重，上課打瞌睡，精神不濟，以至於學習無法吸收，這樣反覆循環，成爲常態，是否應尋求一些解決的方式來改善。我們針對卓蘭實中的學生爲調查對象，來探討高中生對睡眠所帶來的問題。

二、研究目的

- (一)現代高中生睡眠障礙有哪些因素。
- (二)現代高中生睡眠時間是否足夠。
- (三)現代高中生時間分配是否會壓縮到睡眠時間。
- (四)現代高中生的飲食習慣是否會影響到睡眠。

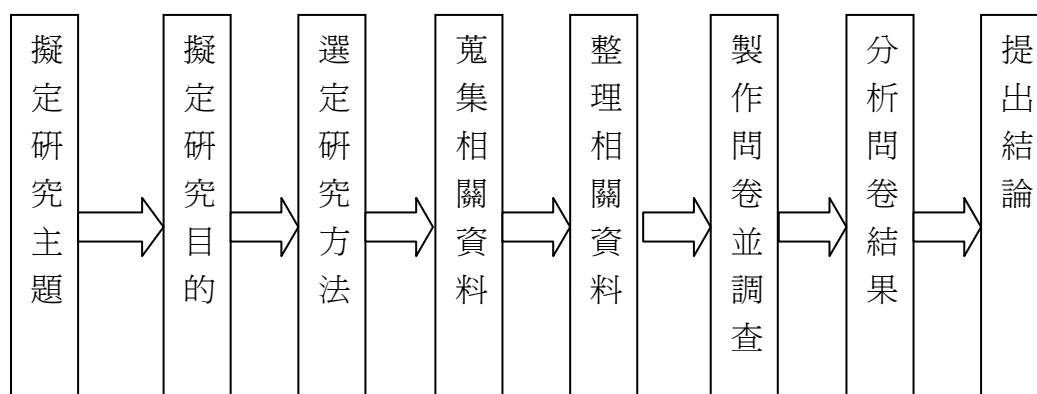
三、研究方法

- (一)文獻探討法：經由蒐集網路資訊和書報期刊等，查詢睡眠行為模式的相關資料並加以歸納、整理，提出研究看法。
- (二)問卷調查法：針對卓蘭實中的高中生進行調查，提出有關睡眠的問題，將調查結果統計並整理。

四、研究範圍與限制

因爲受限於資金及時間限制，我們僅針對卓蘭實中的一百五十位的高中生進行睡眠行為的問卷調查。

五、研究流程



(圖一)研究流程圖

貳●正文

網路上，有人說最好的睡眠時間是六個小時，又有人說是八個小時，甚至還有人說是看個人體質，每位網友的說法個個都不同，我們到底該相信哪種說法呢？希望藉由這篇專題，讓我們知道睡眠品質及時間，對我們身體的重要性。

一、睡眠的定義

睡眠的確切定義，是隨著時代的變遷，而有著不同的內涵，「**最初法國學者認為：睡眠是由於身體內部的需要，使感覺活動和運動性活動暫時停止，給予適當刺激就能使其立即覺醒的狀態。**」(註一)，而睡眠是人類不可或缺的一項活動，它可以使我們的全身肌肉放鬆，適當的睡眠是最好的休息，也是維護健康和體力的基礎。

二、睡眠的功能

(一)促進骨骼生長

青少年應有充足的睡眠時間，因為睡覺使腦下垂體會分泌促進生長的激素，「**睡眠時生長激素的分泌識清醒時的七點五倍。**」(註二)所以，半夜不睡覺、看書、玩電腦，甚至去逛夜市，都不符合健康原則。只要睡眠充分、適度補充營養，在孩子骨骼生長板尚未關閉前，都有長高的空間。

(二)消除疲勞

睡眠可以讓已經工作一天的身體及器官，好好的休息，也可以同時消除一整天的疲勞，讓明天又是體力充沛的一天。

(三)增強抵抗力

睡眠不良和免疫系統功能降低有關。「**體內的 T 細胞，負責對付病毒和腫瘤，數目會減少，生病機率隨之增加。**」(註三)在良好的深層睡眠狀態下，身體會進行修護的動作，而腦部也會產生和免疫相關的神經傳導物質，所以睡眠不足反而會降低免疫功能，影響到我們的免疫力。

(四)降低癌症發生率

睡眠狀況會直接影響到我們的免疫系統。統計指出將近 80% 的癌症患者有睡眠不佳的問題。「史丹佛大學醫學院也發現，聲中會干擾到新陳代謝及賀爾蒙的變化，影響到癌症的病情發展。」(註四)

(五)提升個人學習能力

每天都有一個好的睡眠，可以使隔天精神充沛，也可使專注力提升，這這樣就可以專心聽講，也就可以提升個人學習能力了。

(六)增強記憶力

英國研究顯示：「孩童記憶及認出新字彙的能力，在學習的十二小時過後，若這其間有充足睡眠，學習的字彙能存在大腦長期記憶中，即使一週後仍然可以維持」(註五)，可見一夜好眠能增強記憶力，對身體也有幫助。

(七)合適的睡眠時間

丹尼爾·F·克里普克博士(Dr. Daniel F. Kripke)研究結果顯示:睡眠時間平均介在 6.5 小時至 7.4 小時之間的受測者死亡率明顯較低。「每天的睡眠時間若超過或是少於 7 個小時，心臟疾病或是第 2 型糖尿病的風險都會增加，專家推論，因為心臟疾病和糖尿病跟記憶力的好壞可能有關聯」(註六)，因此我們推測睡眠時間與記憶力的好壞，應該有關係。

三、幫助睡眠的方法

「睡眠問題如果沒有獲得妥善解決，很可能會讓健康亮起紅燈。」(註七)如何營造良好的睡眠環境和良好的睡眠習慣，到吃對食物，就能夜夜好眠。

(一)多吃含鈣食物

有助於調節心跳、消除緊張壓力及安定情緒。例如:綠色蔬菜、小魚乾、牛奶、奇異果及黑芝麻……等。

(二)多吃含有色胺酸的食物

它是一種天然的胺基酸，是大腦製造血清素的原料，能減緩神經活動，讓人安定放鬆，有效促進睡眠。例如:肉類、牛奶、堅果類、豆類。

(三)睡前少吃辣味食物

這會讓快波睡眠和慢波睡眠的時間縮短，換句話說，就是讓熟睡的時間減少，輾轉反側的時間增長。

四、睡眠姿勢

(一)平躺行

是一般人最常見的姿勢，它可使全身肌肉放鬆，但容易阻塞呼吸道，造成嚴重的打呼，故此姿勢不適用於心臟有問題的患者、肥胖者。

(二)側睡型

側睡可以分為左側睡和右側睡，一般以右側睡為佳，因為心臟在左邊，故右側睡較不會壓迫到心臟，對於呼吸困難及心肺問題的患者較適合右側睡。

(三)趴睡型

趴睡為比較不佳的姿勢，因為趴睡時頭會偏一邊，長期下來造成脖子、頸椎、胸部及心臟都會造成強烈的壓迫感。

(四)半側臥型

介於趴睡跟側睡之間的一種睡姿，是最理想的睡姿，如果在雙腳間墊個枕頭，可以減少雙腳之間的壓迫，可以讓身心更放鬆，睡得更舒服。

五、常見的睡眠障礙

(一)失眠

睡得太少或睡醒後覺得沒有睡飽、難以入睡，或半夜常醒來，或睡眠品質不好。

(二)嗜睡

睡得太多，睡眠時間已經足夠，但是該清醒時還在打瞌睡。

(三)累睡症

睡眠時或前後出現異常的行為，例如：夢遊、被惡夢嚇醒、夜驚等.....。

(四)睡眠呼吸中止症

類似阻塞性睡眠呼吸暫停。入睡後的短暫呼吸停止，大多由於上呼吸道阻塞，導致打斷正常睡眠。

(五)猝睡症

猝睡症的特徵為就算前一晚睡得還不錯，還是會在白天不恰當的時間想睡覺；甚至是在走路、聊天、開車的時候入睡。

六、問卷內容分析

以下是我們針對國立卓蘭實驗高級中學所做的問卷，問卷無記名式且當面放，總共發了 160 份，篩選後有 5 份問卷無效，回收率為 96.88%。主要分析現代高中生睡眠、習慣及障礙，並統整成下列圖表。

(一) 基本資料分析

針對回收樣本的基本資料進行統計分析，了解樣本的基本分佈情形，作為後續分析的依據

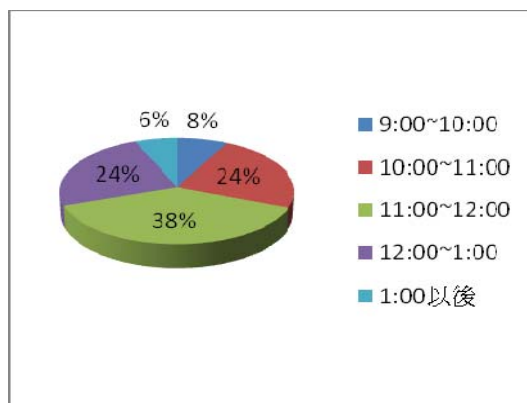
(表一) 基本資料分析表

變項	百分比分佈情形			
性別	男	42%	女	58%
年級	高一	19.35%		
	高二	40%		
	高三	40.65%		
科系	資料處理科	16.13%	國際貿易科	25.81%
	幼兒保育科	16.31%	應用外語科	19.35%
	普通科	22.58%		

資料來源:本研究彙整

(二)問卷內容分析

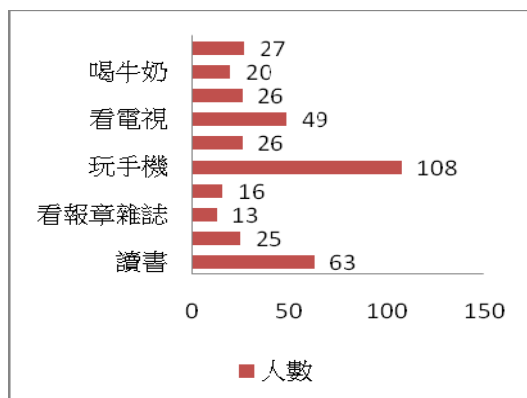
1. 請問您通常晚上幾點睡?



(圖二) 高中生就寢時間分佈

從左圖我們可得知大部分的現代高中生都在十一點至十二點上床睡覺，但還是有少數同學在一點後才睡覺。

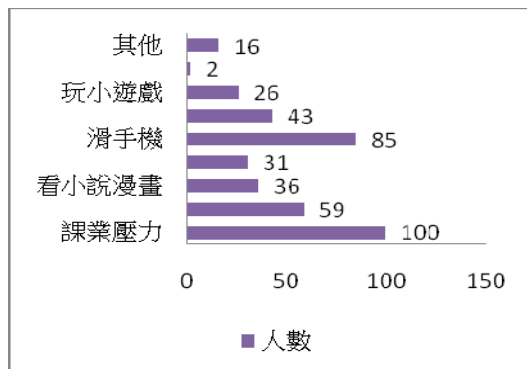
2. 請問您睡前都做些什麼事幫助入睡?



(圖三) 高中生助睡的方式

從左圖顯示大部分的現代高中生認為睡前玩手机可以使他人助睡，也有另一部分的學生會用讀書來幫助入睡。(本題為複選題)

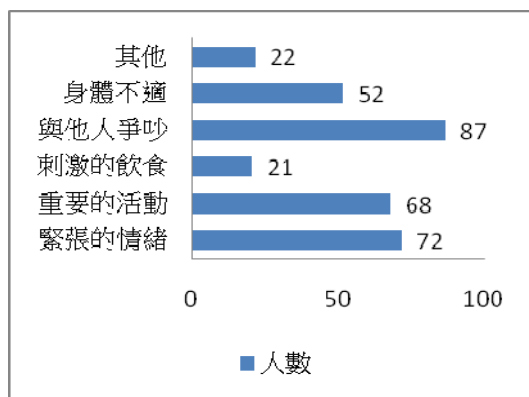
3. 請問您平常會基於何種原因而熬夜?



(圖四) 高中生熬夜的因素

由圖可知現代高中生熬夜的主因來源是課業壓力，其次則是滑手機。(本題為複選題)

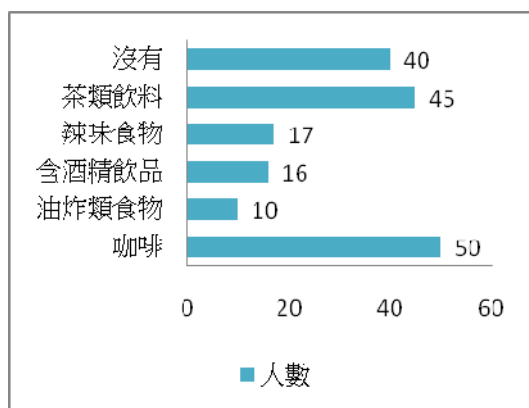
4. 請問您認為通常失眠的原因為何?



(圖五) 高中生失眠的因素

由圖可知現代高中生通常失眠的原因來自於與他人爭吵，顯示高中生很重視同儕之間的友誼。也有一部分顯示“重要的活動”以及“緊張的情緒”會影響到高中生的睡眠。
(本題為複選題)

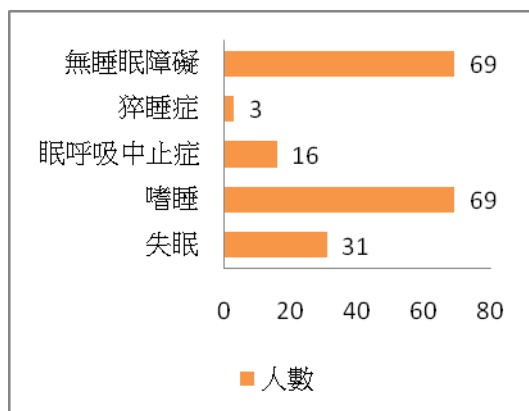
5. 請問您吃(喝)哪些東西會造成失眠?



(圖六) 影響失眠的飲食種類

由圖顯示，咖啡和茶類飲料是造成現代高中生失眠的主要原因。但也有很多的高中生並沒有這些困擾。
(本題為複選題)

6. 是否有下列睡眠障礙的症狀?



(圖七) 睡眠障礙的原因

由圖顯示可以分為兩大部分，一部分的高中生並無睡眠障礙；另一部分的高中生有嗜睡症的狀況，可能是因為熬夜的關係，造成睡不飽而有了嗜睡症。
(本題為複選題)

參●結論

一、結論

我們都知道現代高中生失眠的主因是課業壓力，然而隨著科技的發達，使現在高中生有更大熬夜的誘因，睡眠時間越縮越短，睡眠品質日易變差。根據我們所統整出的資料，得到以下的結論：

- (一)在這個重視社交關係的時代下，與他人爭吵會是造成現代高中生失眠的主因；也有另一部份的人會因為緊張的情緒或是隔天有重要活動導致失眠。
- (二)根據統計，現代高中生有足夠的睡眠時間及良好的品質，是少之又少；大部分的高中生睡眠時間都沒有很長，是因為外在及內在的因素。
- (三)根據調查結果顯示，現在高中生的時間分配有明顯的壓縮到睡眠時間，只有 6%的高中生在十點前睡覺，大部分的人都在十一點至十二點之間睡覺，然而熬夜的原因大部分都是忙於課業或是滑手機。
- (四)根據調查結果顯示，咖啡和茶類飲料是造成現代高中生飲食習慣會影響到睡眠的主因，而這兩項的飲品裡面都含有咖啡因的成份；但是也有一部分高中生不會因為任何飲食習慣而影響睡眠。由這可知，是因個人體質而定。

二、建議

根據上述的結論,對於目前造成高中生睡眠困擾的現象，本小組在此提出項建議，做為未來進行相關研究的一些參考:

- (一)我們可以利用下課或是通勤.....等零碎時間來看書或是背單字，另外回到家可以再作張時間分配表，並確實執行。如此一來，一方面可以避免熬夜，另一方面也可以讓隔天的精神達到充沛。
- (二)睡眠時間視個人而定，以身體舒適、頭腦清晰為主，睡前 6-8 小時盡量不要飲用干擾睡眠的飲食，例如:含咖啡因和茶類的飲料。另外長期抽菸不利於身體健康，也會影響睡眠。規律的運動可以幫助入睡，但不宜再睡前 2-4 小時做劇烈運動。
- (三)良好的睡眠品質勝於吃任何的營養食品。建議易醒及淺眠的人盡量早起，睡多了反而對身體不好，要找出適合自己的睡眠時段去做調整。

肆●引註資料

註一:醫學百科。(檢索日期:2014年12月2日) 取自

<http://cht.a-hospital.com/w/%E7%9D%A1%E7%9C%A0>

註二:台灣中醫網。(檢索日期:2014年12月2日) 取自

<http://www.tcm.tw/questionview.php?id=2144>

註三:yahoo 奇摩知識。(檢索日期:2014年12月2日) 取自

<https://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1405102515352>

註四:好健康生活網。(檢索日期:2014年12月2日) 取自

<http://www.howhealth.org.tw/article-1636-1.html>

註五:健康醫療網。(檢索日期:2014年12月2日) 取自

<http://www.healthnews.com.tw/readnews.php?id=6795>

註六:王秀伯(2012)。睡眠時間過多過少都不好,可能讓記憶變差。美麗佳人,911。

註七:李信達(2014)。救命睡眠。台北市:平安文化出版社。