

讀者 Q&A

問題： 這兩個月來我時常感覺自己睡得很淺，不是睡不著的那種喔！我是睡不好，而且早上起床都還是覺得很累。坊間有很多標榜可以提升睡眠品質的保健食品，我都試過了，但效果還是很有限，請問這樣的情況真的有需要吃到安眠藥嗎？

回覆： 睡眠問題受到許多因素影響，包括病人的潛在疾病、日間活動狀況、用藥及飲食等，都將直接或間接影響睡眠狀況。您可掛診精神醫學部，由醫師詳細為您評估，進一步討論出適合您的作法，切勿擅自服用安眠藥。

有睡眠呼吸障礙問題的病人，容易在睡眠期間發生缺氧的情況，導致越睡越累。若您有明顯打鼾或睡眠呼吸中止等症狀，可掛診胸腔內科李佩玲醫師、林明澤醫師，或耳鼻喉部中治療睡眠呼吸障礙的醫師們亦可。

問題： 我媽媽下禮拜要去開刀裝心律調節器，聽說裝了心律調節器之後要避開電器用品，請問家裡原本裝的網路 wifi 分享器是不是需要拆掉？微波爐是不是也不要比較好？

回覆： 裝有人工心律調節器的病人，大致上日常生活不受太多影響，一般家用電器（包括電視、吹風機、微波爐、電腦及家用網路設備...等）並不會干擾人工心律調節器的運作，但須避開高電流、高電壓及強輻射的場所（例如：變電箱、發電站、高壓電塔...等）即可。

人工心律調節器相關衛教資訊可參考：[淺談人工心律調節器](#)

健康教育中心