

治失眠

經顱微電流刺激療法

文／鄭冉曦 攝影／盧義泓



台北慈濟醫院身心醫學科李嘉富醫師提醒，如果長期睡眠品質不好，甚至影響生活，請找醫師進一步了解尋求對治方法。

四十歲的陳女士患有重度憂鬱症，多年服用醫師開立的十多顆安眠藥物助眠，但由於情緒的影響導致陳女士仍然夜夜失眠無法入睡，嚴重時每天只睡三小時，且其間不斷醒來，長期下來情緒越發低落，甚至出現過量服藥的行為，被家屬緊急送至台北慈濟醫院急診，入住身心醫學科病房接受治療。除了調整

藥物，李嘉富醫師以「經顱微電流刺激療法」輔助治療陳女士的失眠症狀，六週之後，陳女士的睡眠情況大幅改善，每天的睡眠時間可以到七個小時，而且睡眠中斷的情形也從每晚四次下降至兩次。

睡眠是人體修復大腦與身體機制的重要時段，正常睡眠中大腦腦細胞會縮

小，使腦脊髓液能夠洗滌細胞之間的縫隙並帶走腦中有害蛋白，讓大腦於隔日能夠進行良好的運作。李嘉富醫師表示：「當持續一個月出現入眠困難或易醒的情況，並且自覺嚴重影響隔天的生活品質，即能稱之為『失眠』，主要以病人主訴作為診斷依據。而失眠對大腦影響甚大，當大腦廢棄物無法排出時，情緒與認知功能會受到影響，出現憂鬱低落、專注力下降等反應。」

依臺灣睡眠醫學會統計，失眠在臺灣的盛行率為百分之十點七，任何年齡層皆有可能因學習、工作等各式原因而出現失眠症狀，若未正視失眠問題，可能會對人體造成心血管疾病、記憶力衰退、內分泌失調等危害。

傳統治療失眠的方式多半為鎮靜安眠藥物的使用，李嘉富醫師指出，長期使用鎮靜安眠藥物容易出現藥物依賴，逐漸喪失大腦自然入睡的能力。因此在科技日新月異的發展下，經顱微電流刺激療法也成為治療失眠的方法之一，其原理是運用極低的微安培安全電流，透過耳夾將電流傳遞至腦部，直接誘發主管心理及情緒活動的大腦產生「腦內啡」、「血清素」等人體可自行合成的神經傳導物質，以達到調節情緒認知等效果，從而改善失眠症狀。李嘉富醫師指出：「微電流療法屬於物理性的調節，透過電流訊號增強大腦 Alpha 波的功率，讓大腦得以降低壓力、舒緩放鬆。而一次治療週期為四到六週，即能達到症狀緩解的目標。」經研究顯示，微電流療法



經顱微電流刺激療法是利用耳夾將電流由兩側耳垂傳遞至腦部的安全療法，透過機身按鍵能調整適合自身的電流強度。

安全性高、沒有上癮風險且幾乎沒有副作用，適用於大部分不想使用鎮靜安眠藥物或使用藥物後效果不彰的族群，唯患有癲癇症狀或裝有心臟節律器的患者，不適合採用此療法。

李嘉富醫師提醒，失眠預防大於治療，建議民眾在日常中能夠「健康吃、安心睡、快樂動」，多攝取香蕉、堅果及大豆等含有色胺酸的食物、固定每日的作息並且多多出門運動晒太陽。若民眾出現失眠症狀，建議尋求專科醫師協助，切勿貿然服用鎮靜安眠藥物。👤

