

2023 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：為什麼睡不飽

摘要：為什麼睡不飽

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

不論日常工作忙不忙，總是會有睡不飽、壓力巨大的感覺嗎？這可能不只是睡眠品質差的問題，而是已經衍伸到生活習慣、身心健康...等層面，讓我們一起來檢視一下，到底是什麼原因讓你永遠覺得沒睡飽！

睡不飽 8 大原因

1. 疾病

● 慢性疲勞症候群

很多人工作很努力、或是為家人打理生活，長時間處在緊繃、操勞的環境下，無形中造成身心壓力超過負荷，引發慢性疲勞症候群，導致內分泌失調、活動力低下，所以不管怎麼休息都還會覺得疲倦。

● 貧血

這是很多人忽略的，因為缺少紅血球將氧氣提供給身體，容易導致各個器官氧氣不夠，除了頭暈、手腳冰冷...等情況之外，睡不飽、疲勞感無法消除，也是典型的症狀之一。

● 憂鬱症

憂鬱症患者通常有很多思緒在腦中亂竄，壓力荷爾蒙因此提高，所以很難入睡，就算睡著了也很容易被中斷，陷入睡眠品質差、不能好好休息的惡性循環中。

● 糖尿病

血糖高讓血液變得濃稠，造成氧氣不容易通過血管提供給各器官，出現缺氧的情況；或是因為胰島素阻抗，讓葡萄糖沒有完全被利用，導致身體缺乏能量。

● 呼吸中止症

呼吸中止症會讓深層睡眠不停被打斷，造成睡眠品質下降，輕則睡不飽，嚴重的話還可能引發猝死。

● 甲狀腺疾病

甲狀腺和身體的新陳代謝息息相關，一旦甲狀腺素低於正常值，就會出現嗜睡、疲勞...等症

狀。

2.睡眠沒有剛剛好

每天的睡眠總量太短或太長都不好喔！大多數人上班日可能經常加班、熬夜，周末想說一定要補回來，於是睡睡醒醒就到中午，但，這樣混亂的睡眠時間，反而會讓身體更勞累，還因此陷入晚睡晚起的深淵！

3.缺乏運動

白天努力上班、處理事情，用腦無極限，很多人也會把問題帶上床繼續思考，當然就無法真正的休息。如果能「規律運動」，讓大腦分泌腦內酚，產生快樂的感覺，讓我們暫時沒有煩惱，加上運動完你會感覺到放鬆和身體疲憊，也能使大腦代償性的刺激人體，身體會更容易進入深層的睡眠狀態，讓你能好好睡一覺。

4.營養不均衡

平常愛吃甜食、加工食品、高碳水化合物...等，可能會造成胰島素迅速上升、血糖下降，引發疲勞、注意力渙散的感覺。

5.水分補充不足

身體缺水可能會讓電解質失衡，造成血容量減少，帶氧的紅血球傳輸速度也會變慢，導致各器官的工作效率下降、體力變差，也容易感覺到勞累、有睡沒有飽

6.壓力過大

當我們遭受到壓力攻擊，體內也會產生大量的自由基，身體為了保護自己，就會命令腎上腺分泌能提高能量對抗壓力的皮質醇（壓力荷爾蒙），不過，壓力沒有辦法排解，腎上腺就會出現超時工作而功能低下的問題，最後導致自由基沒有辦法被消除，身體越來越疲累。

7.用眼過度

一直盯著電腦螢幕，眼睛會覺得乾澀，甚至頭昏腦脹，造成想睡覺的錯覺。

8.用藥的副作用

吃感冒藥、抗憂鬱藥品...等，也會讓我們覺得昏昏欲睡，但這類型的倦怠感，通常會在停藥之後消失。

參考資料

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，**將不予審查**。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，**將不予審查**。

PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。

3. 建議格式如下：

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
- 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
- 字體行距，以固定行高 20 點為原則
- 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖