

失眠

李應紹博士

- 睡眠是健康，生活品質及身體效能之基本
- 正常睡眠包括二種情況：
 - (1) 非眼球活動‘靜態’睡眠 (Non-rapid eye movement NREM quite sleep) :

佔睡眠**75-80%**，併有同步的腦電圖，低肌肉張度，低心理活動，分爲第一至四期
 - (2) 眼球活動‘動態’睡眠 (Rapid eye movement REM active sleep) :

佔睡眠**20-25%**，併有非同步的腦電圖，無肌肉張度，突發性眼球快速活動，造夢
- **NREM及REM**在夜間睡眠時約每**90**分鐘交替

- 失眠的症狀=日間嗜睡，晚間失眠及睡眠相關症狀(如打鼾，呼吸中止，幻想，痲痺，行爲失常等)
- 年老 → stage 1增加，stage 3/4及REM減少。65歲以上老年人常見失眠，30%是維持睡眠及50%是延長進入睡眠問題
- 老年人約19-38.4%失眠，與慢性疾病，心理因素有關
- 老年人日間小睡會影響晚間睡眠不良

- 很多誘發因素
會導致失眠。
但如果失眠持
續，必定還有心
理及行為因素。

失眠

= 進入或維持睡眠困難 + 日間不良損害
(如疲勞.工作能力不好或情緒改變) .

■ 失眠的危險因素 :-

年老.女性.婚姻狀態.低收入.低學歷.工作狀態及工作壓力.健康狀態(如神經.心血管.胃腸.肺.心理或精神疾病如憂鬱.心情.壓力.焦慮.濫用藥物).行爲及環境因素(如生活形態壓力.缺乏活動.不規律睡眠時間.酗酒.咖啡因.抽煙).氣候改變.社會及職業.生理時鐘(輪班.旅遊等) .

■ 失眠的誘發因素:-

年老.女性.低收入.低學歷.心理.精神(緊張.焦慮.神經質.暴躁.疲勞.不能放鬆心情.煩惱.憂鬱)或慢性疾病(如神經.心臟.肝.腎.胃腸.肺病)。

■ 失眠的分類:-

- 1.原發性失眠：心理.生理. 逆理.調整.睡眠環境不良.行爲或不明原因之失眠。
- 2.繼發性失眠: 因生理或精神疾病，其他睡眠障礙或藥物／毒品濫用.熬夜.安眠藥依賴等引起。

失眠的評估

■ 臨床面談：

睡眠史.藥物.病史.精神病
史.誘發因素.入睡-睡醒模
式.日間症狀.睡眠環境.生
活型態等。

■ 問卷

■ 心理測試

失眠病生理

- 生理：易喚醒如新陳代謝率.心跳率.神經內分泌值等。
- 認知：生活事件及壓力 → 熟慮.煩惱 (扮演誘發及持續因素)。
- 行爲：睡眠環境
- 神經認知：身體.認知及大腦喚醒

而受等穩性及生理時鐘影響調節

失眠之心理及行為治療

1. 限制睡眠時間：

縮短床上至實際入睡時間(不少於5小時) → 輕度睡眠剝奪 → 更有效睡眠

2. 激勵控制睡眠：

重新結合睡房/床與睡眠，及入睡-睡醒方式。譬如：想睡才上床. 睡不著便下床. 取消與睡眠無關的活動(如進食. 看電視. 思考問題等). 不管晚間睡多久要早上定時起床. 避免日間睡眠。

3.心情放鬆：

放鬆心情以減少壓力.緊張.焦慮
(如肌肉放鬆.冥想.停止思慮等) .

4.認知治療：

- 睡前更正打擾睡眠的思慮 · 更正對睡眠，失眠及日間症狀的觀念 ·
- 緩和因煩惱及對失眠恐懼產生的焦慮 ·
- 阻斷[引起失眠認知不良及更難入睡]的惡性循環 ·

5. 睡眠環境教育:

日常生活型態(飲食.運動.不濫用咖啡因.尼古丁.酒精).
環境因素(燈光.噪音.溫度.規律睡眠時間)。

失眠的藥物治療

(1) Benzodiazepine receptor agonists:-

- = 第一線安眠藥 ·
- 縮短入眠時間及延長睡眠時間 ·

a. Benzodiazepine 安眠藥:

triazolam (halcion)

flunitrazepam (rohypnol)

lormetazepam (loramet)

b. 非benzodiazepine 安眠藥:

zolpidem

zopiclone (imovane)

c. 幫助睡眠的非安眠藥:

diazepam (valium)

chlordiazepoxide (librium)

■ 作用機轉：

激活前下視丘的**preoptic**位置**GABA-benzodiazepine**受體→抑制**GABA** →
抗焦慮·肌肉鬆弛·使入睡作用(縮短入眠時間及延長睡眠時間)

■ 副作用：

- 日間剩餘鎮靜作用→嗜睡.精神運動能力失常
- 記憶障礙
- 停藥後比之前更失眠
- 安眠藥物依賴
- 跌倒及認知衰退風險

(2).鎮靜抗鬱藥:-

如: trazodone, amitriptyline, mirtazapine

- 作用機轉: 激活serotonin及 norepinephrine 受體
- 副作用: 口乾. 冒汗. 便秘. 尿滯留. 癲癇. 譫妄

(3).其他安眠作用藥物 (非安眠藥):-

抗精神藥 (quetiapine, olanzapine)

抗組織胺 (hydroxyzine, diphenhydramine)

肌肉鬆弛劑 (cyclobenzaprine)

黑色素