

睡眠精神醫學～ 失眠睡不著！

◎林口長庚精神科系系主任 許世杰



一生大約有 1/3 的時間在睡覺，睡眠好壞不僅影響白天的精神，甚至對身心健康和白天功能都有極大的影響。林口長庚睡眠中心調查，國內大約每 4 人就有 1 人認為自己有睡眠問題，但是求醫比例反而很低。林口長庚精神科很早就與林口長庚睡眠中心合作，提供民眾跨領域的整合性睡眠障礙治療，因治療效果顯著，已成為國內首屈一指的睡眠障礙治療重鎮。睡眠精神醫學主要卓越表現包含慢性失眠、生理節律睡眠障礙和兒童睡眠障礙等領域。

● 最常見的慢性失眠問題

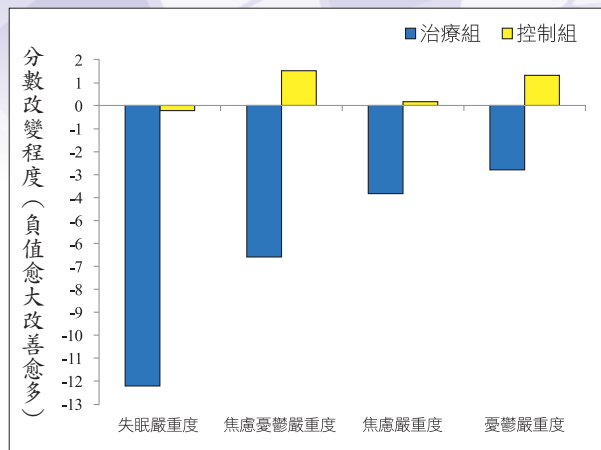
失眠是最常見的睡眠障礙，約有 1/3 的民眾曾經有失眠問題，而每 10 位民眾就有 1 人深受慢性失眠（失眠超過 3 個月以上）之苦。慢性失眠最常見的是與精神疾病（特別是焦慮、憂鬱症）合併產生的，占約 4 成。而身體疾病、睡眠生理時鐘障礙、藥物及酒精等物質使用、不寧腿症候群和睡眠呼吸中止症等病狀，也可能會導致慢性失眠，此外仍有約 2~3 成慢性失眠病人無合併上述問題。

失眠治療，醫師除了評估病人慢性失眠的原因外，常會使用鎮定安眠藥物或其他有助睡眠的藥物改善失眠。但藥物除了需注意藥物副作用如疲倦、注意力差、動作協調差或跌倒等，長期使用可能具耐受性高（容易愈用愈沒效）、成癮性、依賴性且無法治癒失眠。

因藥物治療有其侷限度，林口長庚精神科和睡眠中心的醫師及心理師，為目前國內少數能夠提供失眠非藥物治療，和整合性治療最完整的醫療機構。藉由調整對睡眠的想法與行為，例如身心放鬆的訓練、睡眠行為的改變和失眠信念的調整等，改善 6~8 成病人的失眠症狀，且有超過 6 成的病人安眠藥物使用有顯著減少。

● 生理節律睡眠障礙

當光線從眼睛進來之後，訊息傳達到大腦的松果體，進而抑制褪黑激素的分泌，意即當接觸的光線多時，身體就不會分泌褪黑激素；到了夜晚沒有接觸光線時，身體開始分泌褪黑激素，於是這樣的過程形成人體的生理時鐘。但充滿彈性的睡眠穩定裝置「生理時鐘」，



附圖 夜間輪班護理人員經光照治療後睡眠和情緒改善程度（負值愈大改善愈多）

常因工作時間（輪班）或是環境產生了變化，而出現生理時鐘紊亂的睡眠問題，如：常見於年輕人晚睡晚起且睡不著的貓頭鷹族、或是常見於老年人過於早睡早起也太早醒來的雲雀族，這般的睡眠節律紊亂而影響日常生活的人，也常使用安眠藥物幫助睡眠，但因沒有調整生理時鐘，也容易有藥物副作用和成癮性。

目前藉由「光照治療」或戶外陽光接觸，使生理時鐘與環境時間同步，可改善病人睡眠和醒來後的精神。我們的研究發現，藉由晚上的光照治療合併下班後使用墨鏡減少陽光接觸，明顯改善夜班護理人員的睡眠和情緒（附圖），此研究也發表在美國知名睡眠期刊（*Journal of Clinical Sleep Medicine*）上，該論文並榮獲 2013 年美國睡眠醫學會圈選為睡眠專科醫師繼續教育必讀的論文之一。要提醒民眾的是，以光照治療調整生理時鐘的紊亂，應經由專業睡眠醫療人員精細的計算與評估，才能給予患者正確光照方式與光照時間。

● 兒童睡眠障礙影響甚巨

「睡眠」對兒童非常重要，不但影響小孩的生長發育，更會因睡眠障礙影響其白天的學習能力、人際關係，甚至造成情緒行為問題。研究報告與臨床觀察均指出，兒童青少年睡眠呼吸中止症、嗜睡症及失眠等之睡眠障礙疾患，均呈現多方面的認知功能障礙，甚至情緒與人格也有顯著負面影響，然而病人通常無自覺，甚而影響其就診與接受治療之意願。

本科系兒童青少年精神科黃玉書教授領導的兒童睡眠醫學團隊，可以針對睡眠障礙患者進行全面性評估和治療，評估內容包含睡眠問題診斷、學習能力相關認知功能評估、生長發育評估及提供合適治療，可持續追蹤個案接受治療後的恢復情形。因治療和研究的卓越表現，目前領先台灣為世界兒童睡眠障礙治療知名機構。也因其卓越表現在台灣主辦 2016 年第 4 屆國際兒童睡眠醫學大會（IPSA）（參與國家：37 國，參與人員超過 1 千人），黃玉書教授為該屆主席，實為台灣之光。☺



現職：林口長庚精神科系主任

林口長庚精神科系助理教授級主治醫師

學歷：台北醫學大學醫學系
日本滋賀醫科大學睡眠醫學參訪學者

專長：精神醫學、睡眠醫學、職業心理健康、酒藥癮治療