



睡眠問題 失眠及類睡症

香港人生活繁忙，容易精神緊張，影響睡眠質素，所以可能會出現睡眠問題，例如失眠及類睡症。雖然失眠不算是大病，卻會造成身心各方面的困擾。其實每個人失眠的原因都不一樣，有些是身體的疾病引起，有些是心理精神疾病造成，而大部分的失眠是由於情緒及環境的變化所引起，因此只要能保持情緒穩定及營造一個舒適的睡眠環境，便可改善失眠的情況。對於偶發性及原因不明的失眠，可以嘗試採用一些「行為治療」，養成良好的睡眠習慣，也許失眠會有所改善。另一種睡眠時出現的類睡症，如睡遊、夜驚、說夢話及速眼動睡眠行為異常，可能與腦神經細胞發育尚未成熟或受到破壞及服用藥物有關。



撰文：
香港大學李嘉誠醫學院
精神醫學系副教授
鍾家輝醫生

生理及心理因素
可影響睡眠狀態

充足的睡眠、適量的運動和均衡的飲食都是人類保持身體健康的基本條件。所謂充足的睡眠，卻會因為年齡、性別、環境或日間活動量的不同，而有不同的睡眠需求。這種需求可以是生理性的，同時也是心理性的，而反映睡眠時間的長短和睡眠的質素，如同人們會肚子餓、胃口不好或吃得太飽一樣，人們會有嗜睡、睡不著和睡眠過多等情況。

這些生理現象可能不算是疾病，只是個人生活與行為習慣出現問題而已，但有時卻是某些疾病的徵兆。要瞭解自己的睡眠狀態，往往需要由自己的經驗追溯、家人的觀察、甚至實驗室的檢查才能全面了解。

失眠

失眠是指干擾睡眠的症狀。罹患失眠的人可能有入睡困難、不能持續睡眠、清晨醒來，或睡醒後仍感到疲累。這些失眠現象可能是暫時性，也可能發展成經常性的(如每周超過三次以上)，甚至經年累月都存在失眠問題，因而影響患者的生活質素，更可能影響身心健康。

典型失眠患者會發生與睡眠問題相關的日間功能障礙，如精疲力竭、倦怠、以

及無法集中注意力的情況。

失眠的症狀：

- 精疲力竭、疲勞
- 記憶力減退的問題
- 容易發怒
- 難以集中注意力
- 難以入睡
- 睡覺時會經常醒來
- 早上過早醒來
- 睡醒後仍然疲倦、沒精打采

失眠是普遍的現象，約有15%至20%的香港成年人會出現經常失眠的情況，這可能只是身心疾病的表面症狀；也可能只是單純的失眠症，因此詳細的臨床評估和診療是很重要的，以協助釐清潛在的問題。

失眠在許多人的認知中，是一種「神經衰弱」，或是「心理反應」，這些概念都可以解釋部分失眠的原因。失眠也被認為是一種「心身症」，無論身體疾病的因素存在與否，某些心理和行為的因素都會引致失眠的持續或惡化。在精神科的疾病中，焦慮症和憂鬱症是造成失眠最常見的原因。

另外，日常生活的壓力或環境的變遷也會透過情緒反應和行為的因素而導致失眠，某些治療或藥物反應也會導致失眠。

因此透過對潛在身心疾病的評估和診治、壓力處理和情緒調適，以及認知行為

方法的練習，都有助於克服失眠的困擾。

切忌自行服用安眠藥

失眠的成因複雜，如果失眠的情況持續甚至逐漸影響日常生活，請勿自行購買安眠藥使用，因為安眠藥只能幫助入睡，對失眠的特定原因並無治療效果，且長期不適當使用會出現藥物依賴性。所以，失眠患者應培養良好的睡眠習慣；若失眠的情況仍未能改善，應盡速尋求專業醫生的協助，進行診斷及評估，以找出最適合的治療方法。

類睡症

類睡症(parasomnia)亦是睡眠時常見的問題，如睡遊、夜驚、說夢話及速眼動睡眠行為異常。這些患者不能分辨現實與夢境的現象，令意外頻生，例如過去有些個案是睡遊患者從窗戶跌下導致意外。

1) 睡遊(Sleep Walking)：大部分患者在幼年期開始出現睡遊現象，隨著年齡漸長至青少年期，睡遊現象會逐漸消失。發生睡遊時，患者難以被其他人喚醒；即使患者喚醒了，都呈現睡醒感覺混淆現象，且第二天醒來後也不知道自己曾經睡遊或被人喚醒。

2) 夜驚(Sleep Terror)：患者睡眠時突然醒來後，會出



生活繁忙，精神緊張，可影響睡眠質素。

(Getty Images)

現哭鬧、叫喊、閃躲等極度害怕的行為。如同睡遊患者一樣，患者第二天醒來後也不知道自己曾經出現哭鬧、叫喊等行為。

3) 說夢話(Sleep Talking)：患者於睡眠中不自覺地說話的現象。這情況可發生在任何睡眠階段，也會發生在任何年齡人士。說夢話通常與患者的情緒、生活壓力、環

境變化或其他睡眠異常有關。

4) 速眼動睡眠行為異常(Rapid Eye Movement Sleep Behavior Disorder)：在速眼動睡眠時，肌膚鬆弛現象間斷消失，而隨即做出一些與夢境內容有關的動作，如叫喊、撞擊、踢腿，甚至從床上跳下來等。

一般而言，睡遊、夜驚及說夢話較常見於小孩及青少年，這可能與發育時期的腦神經細胞發育尚未成熟有關；而成年人患上類睡症的機會則較少，但如果出現此問題，應接受醫生的檢查，這可能與腦部結構或腦神經性等疾病有關，而服用藥物及創傷後遺症也有可能引起成年人患病。