



壓力、創傷、焦慮 睡眠病態尋根

失眠、睡不安寧、經常扎醒，會大大影響翌日的精神狀態。睡眠問題亦包括發噩夢、夢遊、打枕邊人，更有機會令家人或自己受傷，這些情況必須正視！

睡眠質素差是一個健康警號，而各種睡眠疾病，背後潛藏着很多原因，要睡得好，必須找出影響睡眠的成因！正視睡眠質素，才可活得健康！

撰文：陳旭英 設計：張均賢

► 林頌眉醫生說，能否睡得好，受很多因素影響。



無論兒童或成人，如有壓力都會影響睡眠，甚至出現睡眠病態。

經常睡得不好及扎醒。

八

歲的彤彤，去年被媽媽帶去見醫生，指她晚上

「因為她睡眠質素差，所以大大影響學習，自升上小二

後，老師發現她上課時精

神欠佳，學業成績亦大

倒退，請我要正視情

況。我問她為何會扎

醒，為何睡得不好，

她不回答。」彤彤母親

向醫生說。

接見彤彤的呼吸系統

科專科醫生，看着這個一臉

稚氣，正襟危坐的八歲女

孩，像是有苦自己知的模

樣。她知道在家長面前，兒童

未必敢表露心迹，於是請家長

暫時迴避。在初步了解睡不安寧

情況後，請彤彤說一下目前面對

的生活狀況，怎料她第一句便向

醫生說：「我很忙的！」

如果有心結、有創傷後遺症或人生遭重大打擊，都有機會引致睡眠病態。



這句說話出自一名兒童之口，着實令人驚訝。專科醫生細心追查下才知道女孩每星期要上十餘個興趣班，每天下課後與家傭姐姐趕至不同地點上課，疲於奔命。醫生聽後都感受到這小女孩子的無奈。

為了掌握彤彤的睡眠實況，醫生請她回家寫睡眠日記，包括上牀時間、夢中扎醒時間和次數、扎醒後做甚麼事情、星期六及日有否需要特別多睡眠時間等項目。

心煩躁 睡眠差

三十餘歲的徐小姐，去年底多次發現早上起牀後，住所內一片混亂，桌上放滿麵粉、雞蛋等材料，碗盤散亂地在廚房、大廳，她曾懷疑在她睡覺時有外人入屋，但問過有她門匙的家人卻說沒有半夜探訪。

徐小姐很擔心，她知道自己可能有夢遊，半夜起牀弄至家裏一團糟！為此，她約見醫生，希望能治療夢遊症。

醫生經過兩次詳細會面後，以及從徐小姐的睡眠日記中，發現徐小姐的祖父輩有夢遊病歷，而她在小時候亦曾有尿牀問題。

到底徐小姐有甚麼問題引發夢遊？

養和醫院呼吸系統科專科醫生林頌眉說，睡眠質素差是都市人常見問題。經常半夜扎醒及夢遊都是不正常情況，後者更屬睡眠病態，背後潛藏很多情緒或心理因素。

要了解為何睡

眠質素欠佳或出現睡眠病態，先要了解睡眠的真正意義。「成人每天有三分之一時間睡眠，即大約七至八小時；年幼人士需要較長睡眠時間，例如嬰幼兒需要睡二十小時，六、七歲學童應有九至十小時。」林醫生說。

睡眠除了量要足夠，亦要着重質素。惟質素較難評估，目前世界各地評估睡眠質素，是以翌日是否精神飽滿、精神及體力是否能維持一天活動包括功課及工作、是否能保持心境開朗、不煩躁、有心情應付工作以外的活動、會否經常感覺眼睏或疲倦等為準則。

如果上述內容大部分能達到，這人的睡眠質素便是好。相



▶ 如有睡眠疾病或睡眠病態，可進行睡眠測試評估。

◀ 嬰兒需要長時間睡眠，每天大約睡二十小時以上。



反，就是欠佳。

睡眠的重要性

一個人是否睡得好或患上睡眠疾病，可透過進行睡眠測試，了解是否有足夠的深層睡眠時間，或不正常的睡眠病態。

何謂深層睡眠？林醫生解釋，睡眠狀態周期分開兩個層次，第一層次是非快速眼動睡眠 (Non-rapid eye movement sleep)，即是淺層睡眠狀態，分一、二、三階段。一比較淺層，隨時被叫醒；二是已入睡的狀態；三是相當熟睡並準備進入第二層次的快速眼動睡眠 (Rapid eye movement sleep，即REM sleep)，即是非常熟睡和完全放鬆的深層睡眠。在睡眠過程中，能夠有四分之一時間達到深層睡眠狀態，即是若八小時睡眠時間中，有兩小時是快速眼動睡眠，便屬良好的睡眠質素。

質素好的睡眠之所以重要，是因為它會直接影響健康。「睡眠的作用是：大腦活動可以休息，讓我們鞏固記憶，重整一天做過的事，心肺工作可以慢下來，讓身



體進行新陳代謝及進行細胞修補，並幫助荷爾蒙調節，免疫系統亦可加強。」

「一般人上半夜是淺層睡眠，下半夜才達到深層睡眠，以十一時上牀入睡計算，大約凌晨二至三時後便是深層睡眠狀態。有些人很快便可進入深層睡眠，就算晚上期間醒了也毋須再經過三個階段的淺層睡眠便能直接進入深層睡眠狀態，翌日精神很好。」林醫生說。

夢中打人心理創傷

一個人睡眠質素差，主要原因為無法放鬆進入理想睡眠狀態，而背後很多時潛伏了情緒病。林頌眉醫生說，不少父母帶子女求診，指他們睡眠質素差，典型徵狀是發噩夢及扎醒，令致學業成績受影響。經了解後，發覺子女們承受很大壓力，而壓力來自學業、同伴或父母。

為何發噩夢？林醫生解釋當人入睡時仍想着日間發生不愉快的事情及記憶，便有機會發噩夢，然後扎醒，記得夢境內容。「噩夢其實是一個人情緒受壓抑的表現。如有人說從來不發夢，其實不是沒有夢，多是因為一直

都維持在深層睡眠中，睡眠質素很好，醒後不記得夢境內容。」

如果在睡眠中出現異常情況，例如手舞足蹈或夢遊，就是睡眠病態。林醫生說：「大部分睡眠病態會在非快速眼動睡眠中出現，但亦有些會在快速眼動睡眠中出現。」

發噩夢會在快速眼動睡眠（即深層睡眠）發生的，往往與過往不愉快的經歷有關。常見的有曾經當兵的長者夢見戰場上的情景，同時間肌肉動作有所反應。在正常情況下當人處於深層睡眠時，全身肌肉放鬆而並不會有動作反應。但這類人士由於所累積的精神創傷壓力無處釋放，因而從睡眠中反映負面情況，他們所夢見的大多是不開心的事。

這類情況，患者夢中引發的行為具侵略性，故需要治療，服用放鬆肌肉藥物或將睡眠停留在淺層睡眠的第三階段，深層睡眠

▲燈光及環境顏色柔和的睡房布置，有助入睡。



▲人在整個睡眠周期中，只要有四分之一時間進入深層睡眠中，就是有質素的睡眠。



夢遊症可遺傳

時間減短，便能解決問題。這些病症與創傷後遺症有關，如患者曾遭遇大災難、衝擊或人生大起大跌，故長遠來說，患者需要接受心理輔導治療。

另一種常見睡眠病態「夢遊」，在非快速眼動睡眠期發生。林醫生說，夢遊大多在上半夜發生，患者未進入熟睡階段，在夢中見到影像同時，行為上配合動起來。因為未進入深層睡眠狀態，身體未完全放鬆，故手腳會有所反應及動作。「小朋友夢



遊時多數坐起身或站起來，沒有太多動作，因為他們的肌肉未算發達；但成人則有所動作，例如去開門或做其他危險動作。」

夢遊有遺傳因素，如父母其中一人曾經有夢遊，子女可能有一半機會患夢遊症；如父母二人都有，子女大多會遺傳得到夢遊症。

大約七至八成兒童患者到了青少年階段，夢遊自然會消失。而成人患夢遊症，大多是兒童時期曾經有夢遊，或曾經出現尿床問題。

「一般兒童在三、四歲後就停止尿床，但夢遊的兒童到五六歲依然尿床。兒童夢遊動作較簡單，而且隨着年紀稍長夢遊狀況會消失，所以父母毋須太擔心。惟成人就擔心夢遊期間或會進行危險動作，故必須治療。」林醫生說。

睡前使用電子產品接觸屏幕發出的藍光，會影響入睡。



睡眠衛生好重要

若要睡眠質素好，其實不是太困難，但偏偏很多人無法享受深層睡眠。究其原因，除了無法做到放鬆外，亦與睡眠衛生差有關。甚麼是睡眠衛生？林頌眉醫生說包括以下各項：

- ① 睡房顏色太鮮艷和黑沉，如紅、橙或黑，令人難以入睡。
- ② 室內溫度太高或太低，並非十分舒適進入睡眠狀態。
- ③ 睡前進行刺激活動，例如游水、跑步。腎上腺素激增，心卜卜跳，自然難睡着！
- ④ 睡前不應進食刺激和醒神的食物，如辛辣食物、飲咖啡。
- ⑤ 睡前在牀上使用智能電話、平板電腦來上網、打機、看電影等，使腦部不停在轉動，難有入睡的感覺。
- ⑥ 電子產品屏幕發出的藍光，透過視力進入腦部，遏抑大腦分泌褪黑激素（Melatonin），令人沒有睡意，打亂生理時鐘而失眠。

所以要容易入睡和睡得好，必須戒除以上壞習慣，撥亂反正，將生理時鐘調校至正常。

生說。

成年人夢遊，特點是會完成一連串動作，完成後自然會回到牀上睡，例如起牀、下牀、取門匙、開門、關門、上鎖、再回到牀上睡覺，在未完成動作前不會轉醒。夢遊人士在過程中，腦海有影像持續發生，但影像與他們正經歷的事情沒有關係。

解開心結 病態消失

另外有一種睡眠病態是夢中搖腳，發生在非快速眼轉動睡眠期，患者因為搖腳令自己搖醒過來，然後又要重新再入睡，故睡眠質素斷斷續續不好，翌日醒來欠精神。若這類人士在白天都會有腳部不適，這種病症稱為「不靈腿症候群」（restless legs syndrome）。患者需要接受藥物

治療，讓他進入深層睡眠階段及令肌肉放鬆。研究發現，患者身體可能缺乏多巴胺，而多巴胺水平的多寡與帕金森症有關，故患者日後或有機會患上帕金森症。

因為經常半夜扎醒，學業成績倒退的彤彤，在林醫生細心引導下，彤彤透露每星期上十多個課餘興趣班的苦況，而父母從來沒了解她到底喜歡甚麼，只求她取得證書。當她想向父母傾訴心事時，父母卻說很忙，結果在情緒得不到抒發下，每晚發噩夢扎醒，醒後孤伶伶地哭泣。

林醫生請父母與彤彤加以溝通，聆聽女兒所想，觀察她上興趣班的情況，最終父母在深入溝通後，以諒解及尊重的心態讓女兒自己選擇，結果減少了興趣班的數目。彤彤在不用服一粒藥的情況下，問題迎刃而解，彤彤沒有再發噩夢了。

而患夢遊症的徐小姐，在林醫生細心了解下，徐小姐透露她經營的烹飪學校面對加租問題，令她十分苦惱。由於壓力大，無法釋放，最終藉夢遊抒壓。林醫生說，患者在了解到自己問題後，決定結束生意旅行去，夢遊症不藥而癒。

▶ 睡眠測試可量度在深層睡眠的時間，以客觀數據評估睡眠質素。

