

睡眠行為障礙

一晚的睡眠中，我們會經歷REM(快速動眼睡眠)及NREM(非快速動眼睡眠)兩個周期的重複交替。而在這兩個周期階段，都有可能出現一些睡眠行為問題，為患者以及家人帶來困擾。

睡眠行為障礙的患者入睡後，可能會出現一些奇怪的肢體動作及活動，常見的包括：

夢遊

通常發生在上半夜，患者從深睡中起床，睜開眼睛，看似清醒，但其實依然在睡眠中。有些漫無目的走來走去、有些來回擺弄家中的物件、開燈關燈、開門關門；有時喃喃自語，含糊不清的說夢話，而大部份可以自行回到床上。患者腦部由於處於睡眠狀態，所以對做過的事不會有記憶，只是發現物件位置錯亂，才醒覺可能夢遊發作。



快速動眼期睡眠行為障礙

通常發生在下半夜，病人正處於快速動眼睡眠(REM)，亦即做夢期。病人會通過肢體演繹出夢境，同時發出聲音和劇烈的全身活動，例如出手還擊在夢中襲擊自己的人。夢境一旦「成真」，便會滋擾並傷害到枕邊人。



有時患者會伴隨明顯的情緒困擾或其他精神疾病，建議可考慮精神科評估。