



養和杏林手記

2017年5月26日



養和醫院呼吸系統科專科醫生

## 《無形的睡眠殺手》

| 撰文：林頌眉醫生

文章刊於 2017 年 5 月 26 日《信報財經新聞》健康生活版《杏林手記》專欄

睡眠是生活的一部分，成人每天有三分一時間在睡眠中。睡眠狀態可分為不同深度的層次，稱為「非快速眼動」和「快速眼動」睡眠。「非快速眼動」睡眠層次中只是淺層睡眠，很容易會被吵醒。至於在「快速眼動」睡眠層次裏，身體會全身放鬆，心臟和肺部也可以放慢「工作」，真真正正進入全面休息的狀態，令人體生理和心理各方面都得以重修和調節。

睡得好會使人翌日起來精神煥發，積極地面對新挑戰。好的睡眠質素不但有助我們消除疲勞、加速新陳代謝、調節荷爾蒙，還可以鞏固記憶和加強免疫系統功能。但若睡眠不足或質素欠佳，的確會影響日常生活和長遠的健康，例如經常感到疲倦、注意力不集中、心情煩躁、容易肥胖、血壓和血糖上升、免疫力下降和內分泌失調等。過往曾有案例，患者因睡眠時缺氧或心臟承受不了壓力，在睡夢中猝死。

### 睡眠窒息致血管病變

睡眠窒息症是最常見的睡眠疾病，此症是指在睡眠期間，上呼吸道被阻塞或肌肉鬆弛而下陷，空氣無法進出氣道，使身體缺氧，病人反覆地「扎醒」，總是不能進入深層睡眠狀態。翌日醒來，感到非常疲倦和無精打采。肥胖是睡眠窒息症的主要「元兇」，近年更有年輕化的趨勢。在現今社會，生活環境大大改善，食物營養比從前豐富，全球人口肥胖指數不斷上升，令睡眠窒息症患者的數字也漸漸增加。另外男性和年紀漸長也是重要因素。

患者在睡眠時會有嚴重的鼻鼾，鼻鼾聲會間中停止，或會中斷 10 秒以上，然後突然再大聲響起。在世界各地普查中，這病例愈來愈多，100 個人中有 8 至 10 人患上，男性比女性高出一倍。再者，在睡眠窒息症研究論文的綜合總結，這疾病可引致高血壓、心律不正、心臟病、糖尿病、高血脂、荷爾蒙分泌失調、中風、新陳代謝綜合症等，與很多長期病患有著密切的關係。時至今天，很多醫學研究都發現，睡眠窒息症是一個慢性病，很大機會引致身體內血管病變。

睡眠是人類不可缺少的，成人每日須睡覺 6 至 8 小時，當中約四分之一時間必須是深層睡眠，身體細胞才能得以修復和達到平衡點。如果無法達到以上的睡眠狀態，便屬於睡眠障礙。我們不只是着重睡眠的時間，睡眠的質素也相當重要的。

如果每天只睡數小時，必定會感到疲倦，上班時精神欠佳、時常打瞌睡、工作效率低及難以思考。對香港人而言，「一覺瞓天光」是相當奢侈，香港人無論是上班或是下班後也很忙碌，生活節奏緊張，晚間還有很多消閒活動，例如玩網上遊戲或追看電視劇集等，直至深夜後才睡覺，導致睡眠不足，這是一種壞習慣。

另外，有些人即使每天有 10 小時睡眠時間，但翌日早上起來仍然很累。這可能是睡眠質素欠佳，整個晚上都沒有進入深層睡眠吧！

### 100 萬港人患壓力失眠

失眠是指無法進入休息或睡眠狀態，亦可能是醒來後無法再入睡。失眠可分為短期性或長期性的，成因各有不同。短期性多是要面對突如其來發生的事，心情起伏大而憂慮和擔心。長期性多發生在老年人身上，也許是藥物或長期病患引致。

根據中文大學於 2011 年的社區統計顯示，本港約有 100 萬人患有失眠；大部分患者都是日間的情緒問題而導致睡眠障礙。若要提升睡眠質素，先要找出根本原因，例如消除日間의 焦慮情緒才能睡得好。港人生活壓力大，因此約七成失眠個案的成因都是壓力大及精神緊張，腦部不願意停下來休息，亦可能因為工作關係而令睡眠習慣不規律。當中不少失眠個案背後更可能隱藏着情緒問題，如抑鬱症或焦慮症。其實，由情緒問題引致失眠的患者是「有跡可尋」的，他們大多沒有良好的睡眠規律，晚上不願意睡覺，日間才休息或打瞌睡。而且他們或會較內向，不願意外出，性格亦會較激動或容易動怒。

若要改善睡眠障礙，必須先找出背後成因，治標又治本。因此，患者應及早求醫。睡眠檢查可以確診睡眠窒息症和其他睡眠疾病，通過監察整夜的睡眠狀態，能準確分析心肺、腦部、眼球和肌肉功能。治療方案也是百分百針對打開氣道，令它於睡眠時保持暢通，正氣壓睡眠呼吸機可大大改善睡眠質素。這部呼吸機很小巧，利用一個小摩打，把空氣打入大氣道，使大氣管整夜都可以暢通無阻，空氣壓力把上呼吸道的肌肉撐起來。

睡眠充足是非常重要的，不只是睡得足，質素也不能忽視。安眠藥不是靈丹妙藥，不應該長期服用，以免依賴。以焦慮情緒引致的失眠為例，最有效還是「心病還須心藥醫」，應選擇同時針對焦慮症並改善睡眠問題的抗焦慮藥物，再配合行為治療，學習減壓及正面思考。

睡眠衛生也應注意，這就是指養成良好的睡眠習慣，培養睡眠情緒。睡眠障礙患者應注意房間的顏色及溫度、睡眠前避免進行劇烈運動、看激烈的電影或喝濃茶咖啡。亦應養成「上床就是睡覺」的習慣，不要於床上玩電話。平板電子產品屏幕發出的藍光，會透過視力進入腦部，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，以放鬆的心情入睡。

| 撰文：林頌眉醫生

養和醫院呼吸系統科專科醫生