

就是一種幸福

睡得好

睡覺對一般人而言，是再簡單不過的事了，但是對許多睡眠障礙患者來說，「想要好好睡上一覺，為什麼竟是這麼難啊？」本院睡眠中心黃春森小組長接觸過各式各樣為睡眠所苦的人，深深覺得每天能夠安穩的睡覺，就是一種幸福。

黃春森組長說，在林林總總的睡眠障礙中，最危險的就是猝睡症，平均每個月有3名患者到睡眠中心接受檢查，年紀最小的是國小學童。他們說起自己嗜睡、能睡的程度，無奈中有著難以言喻的辛酸。

猝睡時的危險

有的學生在課堂上，頭一低就旁若無人的呼呼大睡，老師不知道他們其實是罹患了猝睡症，氣到不行；有的患者正走著路，毫無預警的四肢一軟，倒地便睡，甚至在騎車途中也能睡著，撞上電線桿，醒來發現受傷，還不清楚是怎麼回事；就連高興大笑或任何情緒波動，都可能啟動他們的睡眠開關。不擇時地的睡，嚇得家屬整天提心吊膽。

文／陳于媯



黃春森表示，猝睡症與遺傳基因有關，好發於15歲至25歲的年輕人，發作頻率各有不同，有的患者一年只發作幾次，有的卻一天來個一兩次。診斷猝睡症必須在白天進行睡眠檢查，從早上9時至下午5時，每兩個小時讓他們小睡一次，觀察是否在入睡後15分鐘進入作夢期，如果5次中有2次如此，並且平均入睡時間在8分鐘以內，通常即可判定為猝睡症。

猝睡症一旦診斷確定，除了服藥控制，醫師會建議患者不要從事任何有危險性的工作，開車、騎車自然也在禁止之列。正因連出門買個東西都可能在半路睡著，因此許多猝睡症患者找不到適合的工作，生活中所面臨的壓力絕非僅僅健康而已。

### 鼾聲中的失落

他說，到睡眠中心接受睡眠檢查的病人以打鼾最為常見，其中不乏事業頗有成就的人士，並以體型肥胖的比率較高。他們按平常就寢時間住進睡眠中心，睡著以後，鼾聲奇響，甚至能夠穿透隔音牆傳送到檢查室外。常有病人苦笑表示，另一半就是因為被鼾聲吵得受不了，要求分房睡，夫妻感情日漸疏離。

不少打鼾嚴重者合併睡眠呼吸中止症，睡眠中常處於半窒息狀態，有時還被自己噙醒。他們在治療好轉後，不僅氣色好多了，記憶力和專注力也增強，即使與配偶的感情都獲得某種程度的改善。

### 失眠下的警訊

各種睡眠障礙的類型中，失眠所占比例最高，但醫師並不建議失眠接受睡眠檢查。黃春森表示，精神壓力造成的失眠相當普遍，除了服用藥物之外，最重要的還是接受心理治療，一旦心結解開，自然不再輾轉難眠。

睡眠中心有8間附設衛浴的套房，每天都有帶著滿臉疲憊，拖著沈重腳步的睡眠障礙人士前來接受儀器檢測，睡眠檢查並已列入本院健檢項目之一，可見良好的睡眠已成為現代人另一個重要的健康指標。🕒