

躺著睡不著 坐著一直睡 老人失眠其來有自

文／精神醫學部 主治醫師 黃于真

王伯伯由兒子陪同進來診間，才一坐下，王伯伯就懊惱地說：「我好幾天都睡不著了！」他兒子接著說：「我爸爸晚上說睡不著，便跟別人要了安眠藥回來吃，結果半夜起來上廁所時，頭暈、走路走不穩，一個不小心還跌了一跤。」

隨著年紀的增長，睡眠的狀況會有所改變。例如：老年人的睡眠需求比年輕時少，睡眠結構也不同，深層睡眠的比例會下降，比較淺眠且睡眠容易中斷。再加上許多老年人白天的活動量減少，更使得晚上睡眠不佳的狀況惡化。

醫師詢問王伯伯的睡眠狀況，發現他有入睡困難的問題，半夜也會因為上廁所而中斷睡眠。了解睡眠問題之後，醫師開始詢問王伯伯的生活作息、情緒狀態、身體狀況及藥物使用情形。他兒子在一旁不禁疑惑的說：「睡不好與這些問題有關係嗎？為什麼要問那麼多？」

藏在老人失眠背後的問題

除了原發性的失眠之外，失眠背後常常有著許多潛藏的問題，諸如：

- **生活習慣**：白天活動量不足、飲用茶類或咖啡等含咖啡因的飲料、過長的午睡…，這些生活習慣都會造成失眠。
- **情緒問題**：憂鬱症、焦慮症都可能影響睡眠，除了失眠症狀外，患者會有情緒上的變化，如：心情低落、容易擔心緊張、負面的想法；動力變化，如：食慾改變、失去興趣或活力。要特別注意的是，老人憂鬱也常以抱怨身體多處不適來表現。
- **失智症**：除了記憶力、認知功能退化外，睡眠障礙也是失智症常出現的精神行為症狀。患者的生理時鐘不穩定，睡眠型態混亂。
- **生理問題及藥物**：許多生理問題造成身體不適，也會影響睡眠。例如頻尿、夜尿、疼痛、咳嗽、呼吸不順等，這些問題都會使睡眠中斷而影響睡眠品質。另外，老人家常常合併使用多種藥物或是自行服用來路不明的藥品，有些藥物也會使精神較亢奮而造成失眠。

醫師評估後，發現王伯伯的情緒及身體狀況都還不錯。王伯伯提到從鄉下搬來兒子這裡住，因環境不熟悉，白天多半待在家裡，活動量較少。接著，醫師問王伯伯：「您睡不著時都怎麼辦？」

對睡眠常見的錯誤認知

人們對睡眠有些錯誤的認知，略舉數端如下：

- 我一定要睡足8小時。其實每個人對睡眠的需求原本就不同，如同前面提到，年紀增長後，睡眠的需求會比較少，因此如果太執著於每天一定要睡足8小時，反而會給自己帶來壓力。
- 過度擔心睡眠的問題。在固定時間就寢是個好習慣，但許多人一旦睡不著便反覆看時鐘，擔心自己不知道何時才能入睡。更嚴重的是，隔天起床後，從白天就開始擔心晚上睡眠的狀況，焦慮度愈來愈高，如此一來，晚上的睡眠便受到影響，因而加深了對失眠的恐懼，造成惡性循環。
- 過度及錯誤的補眠。許多人如果前一晚失眠，隔天就會延後起床，或是想在午睡時把前一晚缺的睡眠補回來，結果白天睡覺時間過長，活動量下降，晚上更是難以入睡，久而久之就日夜顛倒了。

醫師發現王伯伯過度擔心自己睡眠的問題，睡不著時會一直盯著時鐘看。王伯伯問：「那我該怎麼做？醫師您一定要開藥讓我好好睡覺！」

如何才能擁有良好的睡眠？

- 白天有足夠的活動量，適度的運動或是較為靜態的柔軟操都是不錯的選擇。白天參加活動也可轉移注意力，避免過度擔心睡眠的問題。要注意的是，睡前不要做激烈運動，也不要進行刺激或須高度注意力的活動。
- 避免飲用茶類或咖啡等含咖啡因的飲料，晚上（尤其是睡前）減少飲水量，可降低半夜起來上廁所而中斷睡眠的機率。

- 盡可能固定時間就寢，建立好自己的生理時鐘。如果真的睡不著，可以暫時離開床鋪，做些放鬆的事情，待有睡意後再就寢。即使前一天沒睡好，還是要固定時間起床，避免生活作息混亂。
- 藥物治療只是治療失眠的一部分，過度依賴安眠藥易出現濫用或成癮的問題，老年人使用安眠藥也容易引發副作用，包括頭暈、跌倒、夢遊與影響認知功能，所以一定要依照醫囑小心使用。除了安眠藥，有些抗憂鬱藥物也有幫忙睡眠的效果，是另一種治療藥物的選擇。

在藥物使用及建立良好的生活作息及睡眠習慣後，王伯伯的失眠狀況逐漸改善。王伯伯還主動與醫師討論減少使用安眠藥的方法。最後，雖然有時候還是需要使用安眠藥，但王伯伯終於重獲良好的睡眠。🌙

