



## 了解失眠

長期失眠影響生活品質，除因精神不振可能造成意外事件及日間功能缺損外，罹患身體及精神疾病之風險亦會增高。因此詳細問診、確實鑑別診斷、及早有效治療，自屬重要。

所謂失眠，係指因入睡或睡眠維持困難，造成睡眠的品質變差或時間減少而言。依照「精神疾病診斷統計手冊 - 第四版」(DSM-IV) 的診斷標準，以每週有 3 天或 3 天以上之失眠，且白天出現倦怠、嗜睡、情緒煩躁、難以專心或身體不適等症狀，進而影響學習或工作者。其持續時間少於一個月者為急性失眠，超過一個月以上就稱慢性失眠。

失眠型態概分為三種：

- 入睡困難型：上床後超過 30 分鐘以上才能睡著
- 續睡困難型：入睡後易醒來，且清醒時間超過 30 分鐘以上才能再度入睡者
- 過早清醒型：比預定醒來時間更早清醒，且無法再入睡的睡眠困擾。

### 失眠的原因

- 急性失眠的原因：主要與壓力、身體病痛、環境變化、藥物或物質使用、睡眠時間改變等有關，此類失眠的原因比較容易被發現。
- 慢性失眠的原因：通常複雜且較難以確認，可分為下列三種，其鑑別診斷如下。

原發性失眠 Primary insomnia	
佔慢性失眠的 20-25%	
係指持續於每週三天或三天以上之失眠，期間超過一個月以上，且非由其他精神、身體疾病、物質或藥物使用、或其他特定的睡眠疾患所引發的失眠症狀而言。	
次發性失眠 Secondary insomnia	
身體疾病引起的失眠 (insomnia due to a general medical condition) (約佔 10%) - 會造成睡眠時產生身體疼痛或不適感之疾病，如慢性疾病病人常會有失眠問題。	
與精神疾病相關的失眠 (insomnia related to another mental disorder) (佔 40 ~ 50%) - 此為失眠最常見的病因，又以憂鬱症和焦慮症為造成此種失眠的主因。	
因使用藥物或物質引起的失眠 (drug or substance-induced insomnia) (約佔 10%) - 失眠症狀可以是在開始使用藥物或在改變藥物劑量時發生。	

因其他原發性睡眠障礙 (Primary sleep disorders) 引起之失眠	
	佔 20 ~ 25 %
日夜節律睡眠障礙 (circadian rhythm sleep disorder)	
	睡眠相位後延型 (delayed sleep phase type) · 晚上不易入睡和早上不易醒來 · 常見於青少年和年輕成人
	睡眠相位前移型 (advanced sleep phase type) · 晚上很早入睡和早上很早醒來而不能再睡著 · 常見於老年人
	時差型
	輪班型
不寧腿症候群 (restless legs syndrome-RLS) 及週期性肢體抽動障礙 (periodic limb movement disorder-PLMD)	
	不寧腿症候群的病人在睡前靜坐或躺臥時，腿部會有強烈想動的感覺並造成不適感。這種感覺會因腿部伸展或動一動之後而減緩，病人也常抱怨入睡困難。週期性肢體抽動障礙的病人在入睡後會有陣發性肢體抽動（較常發生於腿部），因而影響睡眠品質。
睡眠關聯呼吸疾患 (sleep related breathing disorders)	
	阻塞型呼吸中止症候群 (obstructive sleep apnea syndrome)，臨床症狀為打鼾合併睡不飽足感 (nonrestorative sleep) 和白天易打瞌睡，有少部分病人會抱怨睡眠品質不好和半夜易醒。
	中樞型呼吸中止症候群 (central sleep apnea syndrome)，臨床上較少見，常發生於重大身體疾病，如鬱血性心臟衰竭 (congestive heart failure) 病人常抱怨睡眠品質不好
猝睡症 (narcolepsy)	
	佔慢性失眠的比例小於 1%
	病人常有夜間睡眠中斷及白天過度嗜睡的症狀，也常常併發猝倒 (cataplexy) 及睡眠麻痺 (sleep paralysis)

### 失眠的共病現象 (Comorbid insomnia)

慢性失眠問題常是多重病因和共病狀態，例如因罹患憂鬱症而失眠的病人，在憂鬱情緒顯著改善後，睡眠問題卻未隨之消除。因此失眠可以是一個單獨的症狀，也可能是與其他疾病共存的一種疾病。

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡  
電話：[\(04\) 22052121](tel:0422052121)分機1559