

## 失眠： 一個複雜的問題

鍾家輝醫生  
香港大學精神醫學系臨床副教授  
瑪麗醫院精神科顧問醫生



## 失眠的定義

- 根據美國〈精神疾病診斷與統計手冊-第五版〉(DSM-5)
- 失眠代表一星期三晚或以上難以入睡，經常醒或太早醒

### 失眠嚴重指數

(Insomnia Severity Index)

1. 請評估閣下現時(過去一星期)失眠問題的嚴重程度

	沒有	輕微	普通	嚴重	非常嚴重
a. 入睡困難	0	1	2	3	4
b. 難以維持睡眠	0	1	2	3	4
c. 太早醒醒的問題	0	1	2	3	4

2. 你有幾滿意/不滿意你現時的睡眠狀況?

非常滿意					非常不滿意
0	1	2	3	4	

3. 你認為你的睡眠問題妨礙你日常運作(例如:日間疲勞、處理工作/日常事務的能力、集中力、記憶、情緒等等)到那一個程度?

完全沒有妨礙	少許	頗為	非常	極之明顯
0	1	2	3	4

4. 你的睡眠問題在降低生活質素而言, 在其他入眼中有多明顯?

完全不明顯	頗為	頗為	非常	極之明顯
0	1	2	3	4

5. 你對你現時的睡眠問題有幾憂慮/苦惱?

完全沒有	少許	頗為	非常	非常犬
0	1	2	3	4

總得分:

0-7 正常  
8-14 輕微  
15-21 中等  
22-28 嚴重

## 失眠的嚴重性

- 很多人認為失眠是一個小問題，不用理會，或想像成一個社會常見的問題，見怪不怪，這可以看成一種逃避的心態。

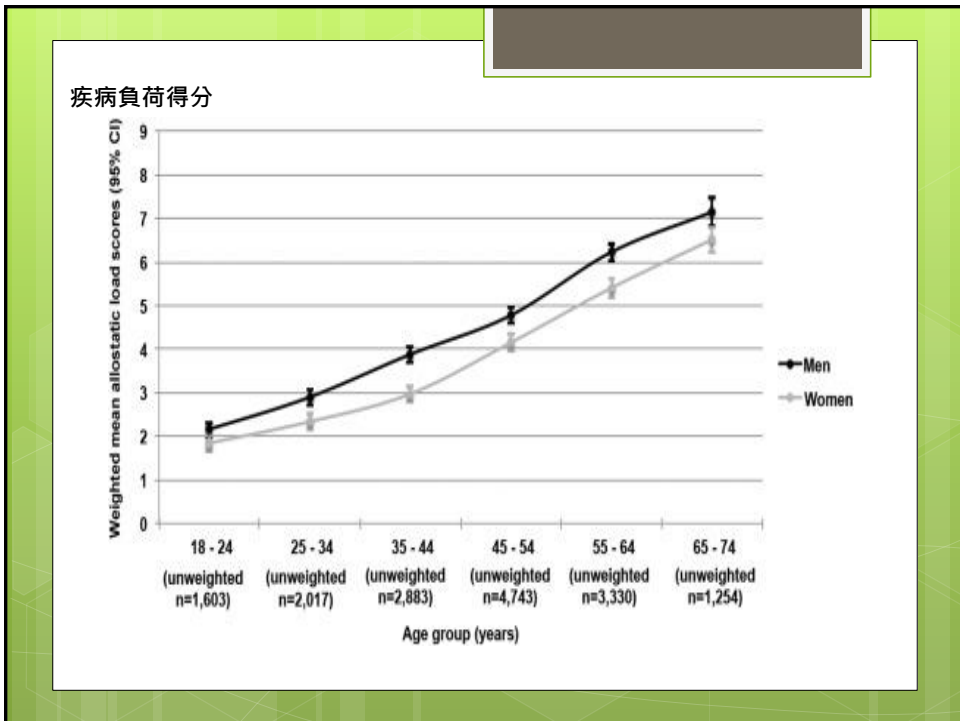
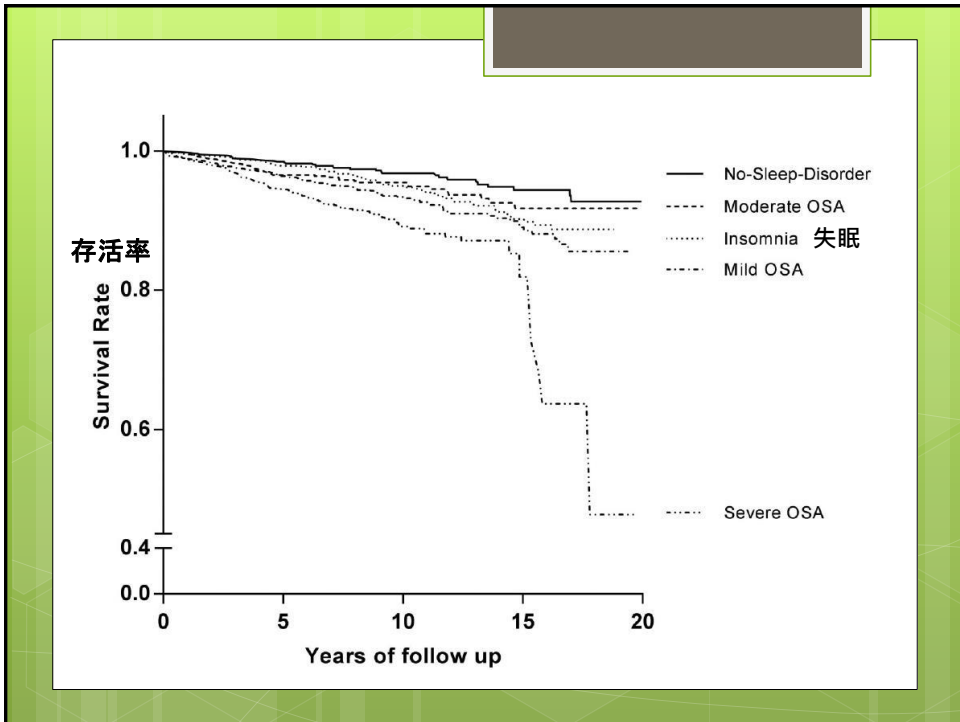
## 快樂元素研究： 睡眠性愛最關鍵

英國一項研究發現，錢並非得到快樂的最重要因素，反而睡眠和性愛才是重點，而人際網絡好，亦對快樂感有幫助。研究稱，即使加薪50%，「活得好指數」只會輕微增加0.5分。

英研「活得好指數」

英國國家社會研究中心 (National Centre for Social Research) 向 8250 名民衆做了一個有 60 小項的調查，發現一般人在滿分為 100 分的「活得好指數」(Living

家裏有年幼的孩子。而在 1940 到 1960 年左右時期「嬰兒潮」出生的人則因為工作穩定、生活水準高，是第二快樂的族群。30 到 40 歲左右、沒有小孩的族群最不快樂，因為他們的人際支援網絡小，性生活的滿足感也較

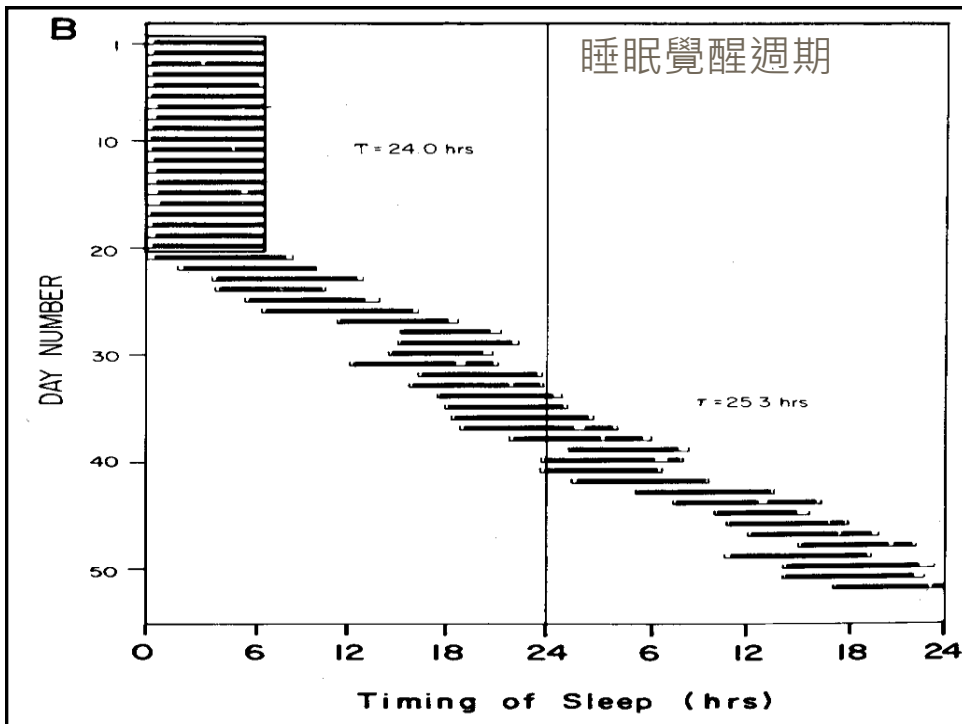


## 失眠的嚴重性

- 失眠患者有高血壓、心臟病、糖尿病、肌肉或骨痛、免疫力下降、中風、癌症、腦退化的機會會增加。對情緒心理亦有相當大的影響，例如抑鬱症、焦慮症、自殺、藥物或酒精濫用的機會較大。

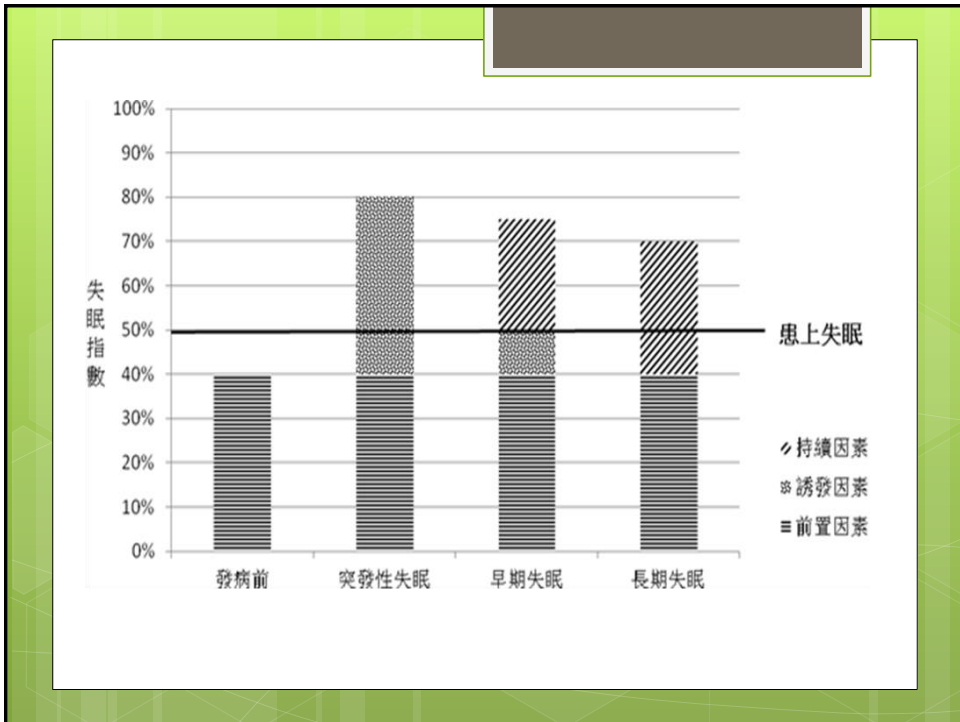
## 失眠的評估方法

- 若失眠有持續的趨勢，代表你患有一些結構上的問題。
- 防止短期失眠成為長期失眠。
- 諮詢專家意見。
- 一般評估的方法包括臨床診斷、化驗、睡眠問卷、睡眠日記、多導睡眠圖、活動記錄儀等。是否需要所有評估是因各個個案而決定。



## 失眠的原因

- 一個常用解釋失眠的程式是把失眠的因素分為前置因素、誘發因素及持續因素。



## 失眠的治療方法

- 根據美國睡眠專業協會的報告，最有效及安全的失眠治療方法是認知行為治療及某些安眠藥。

## 失眠的認知行為療法

- 超過一百多次被反覆驗證為有效醫治短期及長期失眠的方法。
- 概括而言，是希望改變一些會令睡眠不能自然發生的行為及想法。
- 失眠的認知行為療法可包含六大部分：(1) 睡眠衛生 (Sleep Hygiene)；(2) 睡眠習慣 (Sleep-Wake Scheduling)；(3) 刺激控制法 (Stimulus Control)；(4) 放鬆療法 (Relaxation Therapy)；(5) 睡眠限制法 (Sleep Restriction)；及 (6) 認知療法 (Cognitive Therapy)。

## 睡眠衛生

- 上床及起床的時間在平日及假期都需要有規律。減少白天小睡或最多一次15分鐘。
- 避免在下午四時後飲用含咖啡因的飲料。
- 環境是否夠靜、夠暗。
- 將時鐘放在你不能看到的地方。
- 睡前避免思考未解決的問題或看刺激的電視或玩電腦遊戲。



## 刺激控制法

- 研究指出一般動物及人類的學習一部分是依靠環境的聯想，例如，每當你進入上司的房間，你就會心跳緊張。因為每一次上司都會怪責你，日子久了，就算上司不在房間時，當你踏進他的房間你都會心跳緊張，代表一種環境聯想的反射。
- 你應該有睡意才上床及入睡，如果無法快速地入睡 (在15到20分鐘內) 就需要起床，到客廳做一些令人平靜的事情，直至你有睡意再進入睡房。

## 放鬆療法

- 當一個人常在壓力的狀態下時，他很難會平伏或身體得到放鬆。



## 睡眠限制法

- 睡眠限制法是用來處理無效率和不規則的睡眠，協助你規劃你的睡眠模式。
  - 最近一星期

	睡眠時數
第1晚	6小時30分鐘
第2晚	3小時30分鐘
第3晚	5小時
第4晚	4小時30分鐘
第5晚	4小時
第6晚	6小時
第7晚	5小時30分鐘

  - 7天的總睡眠時數 =  $6.5+3.5+5+4.5+4+6+5.5 = 35$ 小時
  - 平均睡眠時數 =  $35$ 小時  $\div 7 = 5$ 小時

## 認知療法

- 一些想法或信念會令人容易在睡眠時產生負面情緒(如焦慮緊張及憂鬱等)，因而導致失眠。

事情 (A)	偏差的思想 (B)	情緒反應 (C)
1. 躺在床上一個小時後，也未能入睡	「我今晚一定又睡得不好」 「我明天一定不能集中精神工作」	焦慮，緊張
2. 鄰居吵架，騷擾著你的睡眠	「豈有此理，他們竟然不顧他人正在睡眠」 「我不能做甚麼事情改善它」	忿怒，無助
3. 半夜惡夢驚醒，不能再入睡	「我一定要有八小時的睡眠，才能應付當日的工作」 「我會神經崩潰了！」	緊張，驚慌
4. 早上起床時，仍然疲倦	「昨晚失眠令我的日常生活有嚴重影響」 「我的外表顯示出我是否有充足的睡眠！」	憂慮，擔心

## 治療會遇上上的障礙

- 四節九十分鐘小組。
- 對認知行爲治療無信心。
- 苦口良藥。

## 安眠藥的認識

- 美國睡眠專業協會推薦的只有某幾種安眠藥，而香港有發售的包括Zopiclone, Zolpidem and Temazepam。
- 受推薦的安眠藥亦是有倚賴性及會被濫用的。
- 緊記不可以服用超過該藥物的最高劑量，因為睡眠是每晚都要經歷的，儘管今晚要服食超於醫生建議的劑量才能夠入睡，在不久的將來很可能因藥物會「食馴」而失去效力。

## 戒除安眠藥的方法

- 每兩週減少四分之一。
- 嚴重藥物濫用個案需要住院。
- 切換短效的安眠藥到長效鎮靜劑，然後緩慢減少。

## 中西草藥及天然物質

- 中草藥包括歸脾湯、血府逐瘀湯、丹梔逍遙散、酸棗仁湯
- 西草藥包括纈草(Valerian)、卡瓦胡椒(Kava)、酒花(Hops)、激情花(Passion flower)
- 天然物質包括褪黑激素 (Melatonin) 都有輕微的安眠作用。

## 其他方法

- 氣功包括動功及靜功，例如八段錦。
- 身心靈療法：治療的目的是希望大家能夠接納身體和情緒的波動，慈心靜觀，在冥想的狀態中，對自己表達祝福，達到一個正念的態度。
- 催眠。
- 自我推拿或針灸。
- 輕微的安眠作用。

## 催眠是甚麼

- 電影或者電視節目中曾經有不少關於催眠的情節，但這些情節往往因為要有戲劇效果而被渲染、扭曲或者誇大。
- (1) 簡單放鬆心理操
- (2) 萬物靜觀皆自得 - 「靜觀事物練習」
- (3) 要懂得照顧自己 - 「自我安慰、自我鼓勵」練習。

## 身心靈療法

- (自然的) 睡眠是不需要刻意為之的，好像一只鴿子靜靜的停在你的肩頭。但你若硬要伸手去捉它，它突地一聲就飛走了。
- 治療的目的是希望大家能夠接納身體和情緒的波動，慈心靜觀，在冥想的狀態中，對自己表達祝福，達到一個正念的態度。

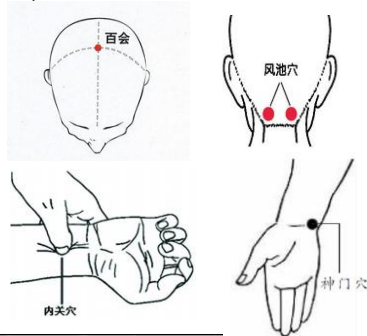
## 氣功失眠療法

- 包括動功及靜功，大家不妨一試，亦可參考網上關於八段錦的影片。

## 自我推拿治療失眠

- 「經絡」一詞，首見於《黃帝內經》。《靈樞·經脈》有云：「經脈者，所以能決生死，處百病，調虛實，不可不通。」

- 百會 (GV20)
- 風池 (GB20)
- 內關 (PC6)
- 神門 (HT7)



# 睡眠與呼吸

葉秀文教授

莫慶堯基金教授（胸肺內科）

香港大學李嘉誠醫學院及瑪麗醫院

內科學系呼吸系統科

講座教授及系主任



# 睡眠與健康

- 睡眠
  - 細胞維修保養
  - 身體器官休息
  - 精神飽滿迎接新的一天





## 睡眠與呼吸

- 睡眠 = 休養生息
- 對氧氣的需求量較低
  - 呼吸較慢
  - 呼吸較淺
- 於部分睡眠階段會有不規律呼吸，  
但屬正常狀況



對於某些人士

**進入睡眠狀態  
可能是問題出現的時候  
需要特別留意**



## 哮喘和睡眠

- 哮喘病人的睡眠
  - 半夜咳嗽
  - 喘鳴
- 定時服藥，可以改善睡眠
- 如有鼻敏感或鼻涕倒流，需要多加處理
- 改善睡眠環境，如溫度、致敏原



## 肺氣腫和睡眠

- 日間有氣促
- 需要用氧氣輔助日常活動
- 睡眠或在靜止狀態時
  - 不會覺得氣促
  - 但因呼吸較淺，血含氧量下降
- 睡眠時提供補充氧氣可以
  - 長遠減低心臟負荷
  - 增加存活率
- 呼吸機治療對部分病人有幫助



## 長者或其他長期病患者

- 唾液流入氣管或肺部
- 胃液倒流
- 睡眠時分泌痰液積聚

引起吸入性肺炎



## 避免吸入性肺炎方法

- 睡覺時保持上半身墊高或斜臥
- 不要讓長者平躺進食
- 避免進食過多或睡前飲酒
- 早晚多加清理痰液



## 心臟病與呼吸

- 心臟功能障礙的患者如果在平臥（睡眠）的時候有呼吸困難，表示有心臟衰竭引致液體積聚於肺部
- 心臟病人在睡眠的時候，亦有可能有中樞性睡眠窒息或陣發性呼吸
- 控制好心臟病有助改善問題

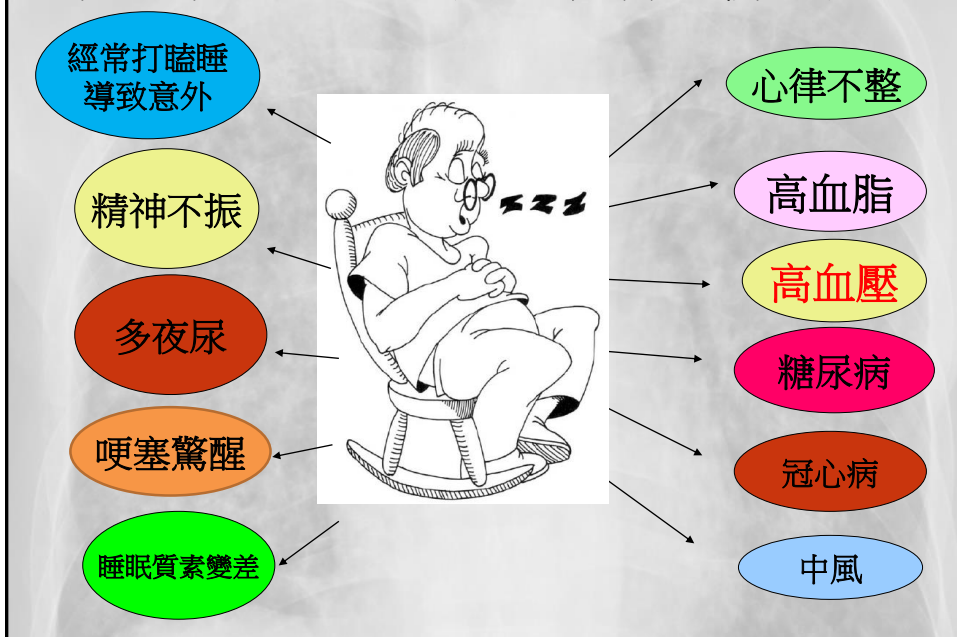


## 睡眠窒息症

- 大部分病人為阻塞性睡眠窒息
- 小部分為中樞窒息—見於心臟功能有問題、心臟衰竭或中風病人



## 阻塞性睡眠窒息症的影響及併發症



## 阻塞性睡眠窒息症高危人士

- 過重或肥胖
- 中央肥胖（大肚臍）
- 有併發症：血壓高、糖尿病
  
- 體重身形正常也有機會有睡眠窒息



## 阻塞性睡眠窒息治療方法

睡眠測試



治療方法

- 正壓機
  - 口腔儀
  - 手術
  - 改變睡姿（側睡）
  - 改變生活習慣及睡前習慣
- ✓ 控制體重



## 肥胖肺換氣不足綜合症

- 症狀－與睡眠窒息症非常相似
- 大部分病人同時有阻塞性睡眠窒息
- 嚴重者會導致慢性呼吸衰竭、右心功能不全或右心衰竭
  
- 高危人士：
  - － 嚴重肥胖





## 肥胖肺換氣不足綜合症治療方法

- 控制體重
- 睡眠正壓機
- 可能需要輔助氧氣



謝謝

