

淺談老年人睡眠障礙

文/身心科 楊哲彰 主治醫師

失眠是許多人前來身心科門診尋求協助的主訴，失眠所帶給人們的困擾不勝枚舉，舉凡造成工作上的嗜睡及遲到、意外事故、錯過家庭及休閒活動甚至失去性趣等。

失眠症在DSM-5診斷系統中準則如下：當失眠無法歸因於物質使用因素或以精神疾病或身體狀況來解釋下，一個人不滿意睡眠的質與量，抱怨入睡困難、睡眠中斷、睡眠早醒至少三個月，且影響到社交、職業、教育、行為等重要領域。所以，從另一個角度來看，一些身體的狀況也會影響到睡眠，尤其在老年人身上較常出現。

根據統計，有80%老年人都有一種以上的身體疾病，這些疾病中，可能會引發睡眠障礙，譬如說胃食道逆流、腦中風、及退化性的神經疾患、心衰竭、各種原因所引起的疼痛、慢性阻塞性肺疾病、男性的攝護腺肥大、洗腎，以及一些藥物等。

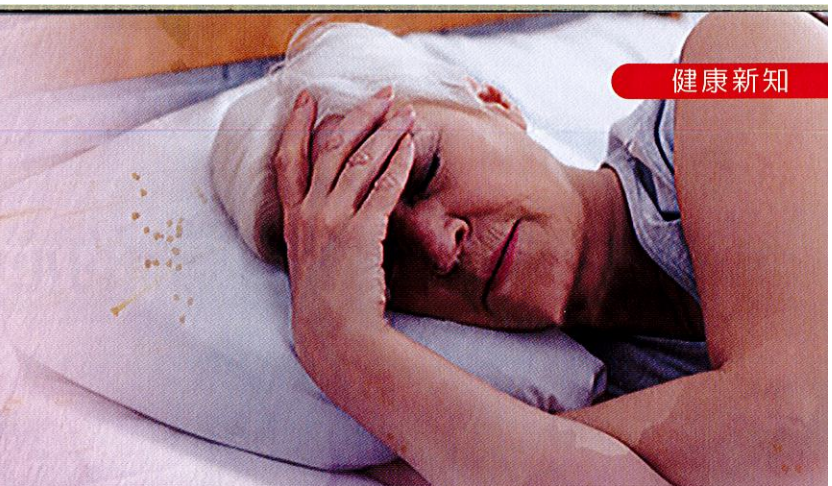
因此對於第一次來到診間主訴睡眠障礙的個案，應經過縝密地問診，若有必要也會詳做檢查，而非人們既定印象中的一味給予

安眠藥物。除了身體疾患可能引起睡眠障礙外，其實睡眠型態本來就會隨著正常老化而改變。

正常睡眠結構分成NREM時期(非快速動眼期)和REM時期(快速動眼期)，NREM經由腦電圖(EEG)又分成N1、N2及N3(慢波睡眠)。正常老化會減少NREM的量及減少深睡期睡眠，淺層睡眠期增加，以及第一次REM出現的時間也會減少。這些睡眠結構的變化，讓老年人容易夜晚淺眠頻繁中斷醒來，容易出現驚醒，白天沒精神容易打盹，造成小睡次數增加，可能提早上床但是入睡困難，躺在床上需要花很久時間才能入睡。

既然睡眠帶給銀髮族們這麼多的困擾，那有沒有一些非藥物的方法可以改善睡眠品質呢？其實是有的，讓我們來看看以下的一些良好的睡眠衛生習慣：

1. 維持固定的起床及上床時間。即使前一晚失眠或者再怎麼疲累想睡，仍然要維持固定的起床時間。



2. 如果睡前感到飢餓，請以輕食或者熱牛奶等小點心果腹即可，避免在睡前大吃大喝。
 3. 維持每天固定運動的好習慣。白天規律運動不僅能幫助夜晚睡眠，還能舒緩情緒。但是請避免在睡前做激烈運動，睡前最好能留一小時左右的時間，做些放鬆的活動，讓身體及心靈做好入睡的準備。
 4. 人們常常在睡前容易煩惱及擔心一些事情，不妨將他們寫下來，告訴自己這些煩惱已經寫下來了，明天睡飽覺有精神再來處理。
 5. 儘量讓臥室保持涼爽通風、安靜以及黑暗的環境。
 6. 儘量白天不要小睡，但是老年人如果白天精神不濟需要小睡的話，也請不要超過半小時。
 7. 儘量不要在床鋪周圍明顯處放置時鐘，以避免入睡困難時一直盯著時鐘提醒著自己睡眠有多差。
 8. 如果真的半夜醒來睡不著時，也請不要起床滑手機、看電視或者抽菸。
 9. 人們常誤認為飲酒會幫助睡眠，但其實酒精是會干擾睡眠，使深睡期睡眠減少以及讓睡眠更破碎。所以，請儘量不要以酒精來幫助睡眠。
 10. 請不要在床鋪上做非睡覺的事情，譬如不要在床上吃東西，不要在床上讀書或者講電話。
- 綜合上述，老年人的睡眠障礙是需要精準的診斷及必要的檢查，現代醫療除了給予完善的治療外，在藥物選擇上會提供好的建議，給予的藥物也有一定的理論基礎及品質管理，除此之外，亦可以在診間討論個人化的睡眠衛生習慣。因此，如果有睡眠障礙，切勿避諱求診，畢竟一個好的睡眠是一個好生活不可或缺的元素。
- 參考資料：
1. 圖解睡眠醫學第二版
 2. 臨床老年精神醫學