

《睡眠節率障礙與光照治療》

睡眠節率障礙(Circadian rhythm disorder)是睡眠障礙的一類。這個問題，簡單的來說，就是患者的睡醒周期和正常人不一樣，而產生不適當的節率。對於此類患者，即使在未合併其他種類的睡眠障礙時，也常造成生活、社交或是工作上的困難。

睡眠節率障礙主要有四大類不同的睡眠節率障礙：提早性、延遲性、不規則性及非 24 小時性。提早性睡眠節率障礙特色為入睡時間過度提早，而睡醒的時刻往往在半夜，這是很多老人常見的一種型式，患者常在天色一暗，下午五、六點時就開始昏昏欲睡，有些人在一開始看電視就睡著，而卻在凌晨兩、三點時醒來，再也不能睡著。由於這些時刻其他的家人往往還在睡覺，有時會對其他人作息的造成干擾，或是產生一些安全上的考量（如夜間跌倒等）。第二類，延遲性睡眠節率障礙，常見於年輕人或是所謂的夜貓子，患者入睡時間經常非常晚，甚至在凌晨兩、三點後，因此隔日就無法於清晨醒來，有些人甚至須一直到下午才能清醒作息，這對於須要正常上班或是上課的人，這種睡眠型態會造成時常遲到或是缺席，上午時也容易打瞌睡。第三，為不規則睡眠型式，患者每日無固定的睡眠清醒時刻，此類睡眠並不常見，好發在某些在合併神經學障礙的幼兒(如腦性麻痺)或是老年人(如失智症)，由於作息的極度的不正常，也會使得照顧可能產生相當大困擾。非 24 小時性的睡眠節率障礙由於患者的睡醒節率不是 24 小時，因此會每日出現逐漸提早或是延遲的情形，此種睡眠節率障礙相當少見。

治療此類患者的原則有三大類：

節率治療 (chronotherapy)、光照治療 (light therapy) 及藥物治療。患者須先記錄每日的睡眠日記，及詳實的上床時間，並確定欲

達成節率目標後，採用漸進式方法來調整睡醒節率。整個療程可能需要 2 到 4 星期來達到所訂的目標。患者的配合常是成功治療的關鍵。

光照治療是利用一定強度 (2000-10000 Lux) 的全頻光照射，經視網膜輸入刺激上視交叉核而改善睡醒節率。我們可依欲調整的節率目標施以不同的光照時間。一般而言，清晨的光照治療可以將入睡時間前移，而黃昏的光照治療會將入睡時間後移，此外光照治療也可能有改善入睡困難、延長睡眠時間、及增加睡眠效率的效果。光照治療的使用相當安全，由於已將紫外線濾去，所以並不會有曬傷、白內障或是皮膚癌的副作用。少數人照射後可能會有頭痛或是焦慮感，這些情形在調整治療強度後都會改善。

對於睡眠節率障礙患者最常使用的藥物為褪黑激素(melatonin)，這是一種人體自然分泌的神經荷爾蒙，作用為促發生物的夜間訊號，及促進睡眠的相關行為及反應。對於改善節率異常有相當的幫助。

由於現代生活步調緊湊，很多人可能會產生不正常的睡眠節率，不但可能對日常生活作息產生困擾，也可能長期對健康會有所影響。透過專業的諮詢及醫療，可以改善此種問題，回復一個較良好的睡醒節率。