

《睡眠障礙的分類》

睡眠障礙的分類有許多種診斷系統，「美國睡眠疾病協會」出版的國際睡眠疾病分類，包含八十多種特殊睡眠疾病，堪稱最詳細之睡眠障礙分類。不過一般臨床上，通常根據症狀表現，將睡眠障礙先簡單分為「失眠症」、「嗜睡症」、「異睡症」三大類；同時也習慣根據病因，將各種障礙又再分為「原發性」與「次發性」兩類。

所謂「失眠症」，是指無法進入或維持整夜的睡眠。大部分的失眠患者會因發生暫時的环境變化、壓力、或是身體疾病，而開始發生睡不著的現象。其中一小部分的人，可能演變成「慢性失眠」。會變成慢性失眠的這些人，可能是受到先天遺傳影響，屬於「原發性」；也有人是在後天不當睡眠行為導致，如紊亂的睡醒週期、不良的睡眠環境、或是過度使用安眠藥物等，屬於「次發性」。還有一部分慢性失眠較難找到明顯的相關因素，稱為「生理心理性失眠」。

有「嗜睡症」困擾的人，晚上可能需要非常長時間的睡眠，或是白天出現明顯的精神不振、昏昏欲睡。這兩種白天與黑夜的症狀，可以只有一種，也可能兩種同時存在。發生以上嗜睡現象時，需先評估是否單純由於睡眠不足所引起，或是使用了某些鎮靜性質的藥物。真正的「嗜睡症」，除家族遺傳外，也可能與各種腦神經病變有關，如特殊但少見的「猝睡症」，會讓人無預警地掉入睡眠狀態，雖然佔嗜睡症很小的比例，但是因對日常生活干擾嚴重，因此嗜睡問題必需儘快排除是否患有猝睡症。

「睡眠相關呼吸疾病」也容易引起白天嗜睡，近年來研究或是臨床上對此問題，尤其是其中的「睡眠呼吸中止症候群」，越來越加重視。有睡眠呼吸中止症的人，不但晚上睡覺鼾聲擾人清夢，更

會因呼吸不順，影響體內氧氣濃度，使得第二天起來頭昏腦脹，長期下來更增加高血壓、心臟病、甚至腦中風的危險性。

最後一類的「異睡症」，大概是睡眠障礙中最引人注意的吧!有此困擾的人，晚上不但不能好好睡覺，甚至做出一些與白天平日行為差異很大的混亂行徑，包括小朋友「夢遊」、「夜驚」、「夢魘」，乃至於老人家「快速動眼期睡眠行為障礙」。由此可知睡眠的複雜及睡眠障礙的多樣化，遠遠超過一般人對睡眠的了解，而睡眠醫學所面臨的臨床狀況，更無法在任何單一科別內診斷處置。因此目前醫界也已公認，睡眠障礙是種需要多種科別來整合、評估、處理之「綜合性疾病」了！