

## 《睡眠障礙的定義及影響》

要界定什麼叫做睡眠障礙，必須先了解何謂正常睡眠。所謂正常的睡眠，至少必須有「完整的睡眠結構」，並且維持「良好的睡眠品質」。睡眠結構可以在睡眠實驗室來評估，包括入睡時間的長短、睡眠的效率、深度與淺層睡眠的比率多寡、以及特殊的睡眠呼吸型態等等，這些睡眠結構中任一環節出了問題，都可能引起特殊的睡眠障礙。

至於「睡眠品質」，雖然是由人主觀的感覺來評估，但因為是描述個人感受的睡眠結果，因此可用來輔助決定是否有睡眠障礙。睡眠醫學上所謂「未恢復精神效果之睡眠」或是「非復甦性睡眠」，指的即是一般人所說的「淺眠」。身受其苦的人，常常感覺即使經過一夜充足睡眠，醒來後仍然無法身心全然清醒，老是覺得睡不飽。這種低品質的睡眠，就是發生睡眠障礙的一個指標。

除了睡眠結構與品質外，認定是否有睡眠障礙，必須考慮睡眠問題對日常生活影響的程度。同樣的睡眠障礙症狀，對不同人造成的生活衝擊並不完全相同。因此臨床上醫師要認定某人有睡眠方面疾病時，必須是睡眠障礙已經導致「白天社交活動或職業功能的顯著失能」的情況

睡眠障礙不但直接降低整體生活品質，更間接透過與某些慢性疾病的關聯，進一步擴展不良影響。飽受睡眠障礙之苦的人，除了要忍受每晚的煎熬，也比沒有睡眠障礙的人，容易罹患種種慢性疾病。目前相關醫學研究已經如火如荼進行當中，並已發現心臟病、高血壓、糖尿病、甚至憂鬱症，都與睡眠障礙相互影響。