

發表醫師

藥劑部藥師 發佈日期

2014/05/01

不知道各位是否曾有過怎麼睡也睡不飽，白天依舊昏昏欲睡的經驗？筆者也懷疑過自己的身體是不是出現了什麼問題？今天這個主題將帶領大家一起認識「猝睡症」，解答各位心中的疑惑。

* 猝睡症可能有那些症狀？

1. 白天嗜睡 - 猝睡症的人通常有白天嗜睡的情況，但他們整體的睡眠時間並沒有比一般人多，只是容易在白天的時候睡著
2. 猝倒 - 猝倒的症狀可以很輕微，也可能很嚴重。表現的時機跟情緒的起伏有關，特別是當很開心或情緒激動的時刻。輕微的症狀有臉部、脖子肌肉無力或膝蓋乏力的情況，嚴重時可能造成整個人癱軟。
3. 將睡未睡時的幻覺 - 當患者即將入睡時，意識處於清醒與茫然之間，有時會產生幻覺，這種幻覺可以是視覺、聽覺或觸覺上的，而且非常生動。
4. 睡眠癱瘓 - 這種情況一般發生在睡醒時的前幾分鐘，但也有少數患者是發生於入睡的時候。發生時全身無法活動，時間持續約1-2分鐘，並可能伴隨上述所提的幻覺，就像人們所稱的「鬼壓床」
5. 其他症狀 - 猝睡症病友的睡眠品質較一般人差，容易有斷斷續續的睡眠。另外，研究也發現，猝睡症病友得到憂鬱症與肥胖的機率也較高。

* 什麼情況會得到猝睡症呢？

研究指出，伴隨有猝倒症狀的猝睡症患者，每十萬人中約有25至50人。多數發病的時間約是在青少年時期。目前致病的原因尚未明確，但懷疑與下面因素有關：

1. 基因 - 目前的研究發現多數罹有猝睡症的人其基因帶有DQB1*0602的比率較高，而身體中Orexin含量則較低。
2. 自體免疫 - 曾有報告指出，部分案例的發病時間是在感染鏈球菌咽炎與接種流感疫苗後，但目前這樣的說法頗具有爭議性。
3. 腫瘤與中風病史 - 腫瘤與中風病史在部分案例中也曾報導過。

* 如何判斷是不是猝睡症呢？

判定猝睡症必須由專科醫師作診斷，以下介紹兩種常見的檢查方法：

- 一. 夜間多項睡眠生理檢查(PSG) - 此項檢查可藉由評估睡眠結構與生理狀態等因素排除其他可能導致嗜睡的原因。
- 二. 白天多次入睡時間測定(MSLT) - 此項檢查是去監測病友的平均入睡時間，一般猝睡症的患者容易在8分鐘內睡著。

* 猝睡症有沒有治療方法呢？

目前的藥物並無法達到治癒的目的，但是可以有效改善白天嗜睡與猝倒的情況。常見治療嗜睡的藥物有Methylphenidate與Modafinil，其治療的劑量與服用頻次依個人的需求作調整。而在治療猝倒的藥物選擇上，目前較常使用Venlafaxine、Atomoxetine跟Fluoxetine，臨床上皆發現有不錯的治療效果，但須留意的是，一旦開始服用，就不能擅自停藥，否則可能發生更加嚴重的猝倒情形。

～雙和醫院關心您～

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。