



巴金森病患者的睡眠問題



我們一生有三分之一的時間用在睡眠上。不過，每天花在睡眠上的時間隨著年齡增長而逐漸減少。沒有人真正清楚為什麼要睡覺，但是我們知道每天的活動需要睡眠來為腦部充電，我們也都有過熬夜而隔天精神不濟的經驗。

對於巴金森病患者，睡眠更是一個相當困擾的問題。晚上常常會睡不著，即使入睡卻又常常醒來，而醒來後反而更難入眠。夜間睡眠的干擾造成白天精神不濟，瞌睡連連。這睡睡醒醒的循環造成晚上睡得不好，而白天又睡得太多。

要消除睡眠的干擾倒是有幾個簡單的方法。其一是睡前避免喝咖啡、濃茶或酒，也不要喝太多飲料；其二是增加白天的活動，使晚上比較容易入眠；再不



然就是利用藥物使白天能提神，或晚上能安眠。問題是藥物不能常用，有時還會產生嚴重的副作用。

有些巴金森病的藥物使患者會作一些清晰鮮明的夢，因為夢境太真實，患者的舉止會讓照顧者或家屬以為患者有幻覺、妄想，或者是失智的現象。如果患者本身沒有精神病或是失智的現象，這種夢作幾次之後，自己也會知道是在做夢。如果這些夢變得太擾人，那麼睡前左多巴和多巴胺促效劑的藥量就少用些。此外，照顧者或家屬也要知道這些夢是藥物的副作用，而不是患者失智或精神失常的現象。

事實上，有些睡眠的問題是和巴金森病有關的。其中有一種叫快速眼球活動(rapid eye movement, REM)異常。REM 的睡眠期就是指睡眠中產生夢境的時段。對正常人來說，肌肉張力有抑制的功能，在 REM 的睡眠期會產生保護的作用。如果有 REM 異常，肌肉張力的抑制功能就會消失，而產生大笑、尖叫和拳打腳踢的動作。如有這種現象，照顧者最好睡得遠一點，以免受驚。有這些現象的人通常都會發展到巴金森病的症狀，而巴金森病的患者在睡眠實驗中也常有這種現象。REM 異常可以服用少量的 clonazepam 藥來克服。



另一種和巴金森病有關的睡眠異常叫腳動症 (restless leg syndrome, RLS)。RLS 的患者的腳會一直動個不停，這種動作常使患者無法靜下來。所幸左多巴和多巴胺促效劑對腳動症的藥效很好。

關於睡眠，還有一點很重要，巴金森病患者還會有一種很普遍的睡眠障礙，叫做阻礙性睡眠窒息 (obstructive sleep apnea, OSA)。這種障礙通常是呼吸道或頸部受到壓抑，特別是過胖的人。白天睡太多最尋常的原因就是 OSA。OSA 的現象是晚上睡眠中呼吸會暫停，短時間內腦部缺氧，患者因而驚醒。OSA 常使患者晚上無法睡好，嚴重地擾亂了睡眠。OSA 可以藉由消除呼吸管道障礙的裝置來獲得充分的睡眠。🌀

本文譯自：

“Sleep disorders in PD”, Juan Sanchez-Ramos, Parkinson's Disease Update, Issue 113, 2000, Medical Publishing Company, USA



人事不必想得太複雜，重要的是現在應該怎麼做，使當下如處天堂，甚至超越天堂——成為在人間聞聲救苦的菩薩，這才是真正重要的事。

證嚴法師