



一夜好眠不是夢

巴金森患者睡不好如何解決？

睡眠問題是巴金森病患常見的非動作症狀之一。透過 3P 理論檢視睡眠問題、與醫師討論藥物輔助、重建良好睡眠習慣、接受心理師諮詢或治療等，都是找回好睡眠的可行方案。

文／余睿羚 國立成功大學行為醫學研究所副教授
國立成功大學健康照護研究所副教授
國立成功大學附設醫院精神科兼任臨床心理師
國立臺灣大學附設醫院神經科兼任助研究員

良好的睡眠是一天充沛活力的基石，睡不好不但會讓人對夜晚的到來感到害怕焦慮，也會讓人白天精神不濟，影響生活品質。

巴金森患者的睡眠問題

除了動作症狀之外，睡眠困擾也常發生在巴金森病患身上。近來的學術研究調查報告顯示，睡眠問題是巴金森病患者常見的非動作症狀之一。

巴金森患者常有的睡眠問題涵蓋了睡眠的三大階段：起始期、維持期、結束期。睡眠起始期的失眠就是常見的「入睡困難」，在床上躺很久一直無法入睡；維持期的失眠指的是「淺眠」或「睡眠不連貫」（很容易被吵醒或睡到一半醒來）；結束期的失眠指的是早醒。

國內的學術研究報告指出約莫一半的巴金森病患者睡得不好，另外大概四分之一的病患白天出現嗜睡情形。造成睡眠不好的可能原因有許多，每位患者有其個別差異。病友們追求良好睡眠之前，應先檢視自己的狀況，再採取最合適的調整或處理。

造成睡眠品質不佳的三種原因

檢視睡眠問題可由「3P 理論」著手。所謂「3P」，指的是造成睡眠品質不佳的三個可能原因：前置因子（predisposing factor）、

誘發因子（precipitating factor）、及持續因子（perpetuating factor）。

■ 前置因子

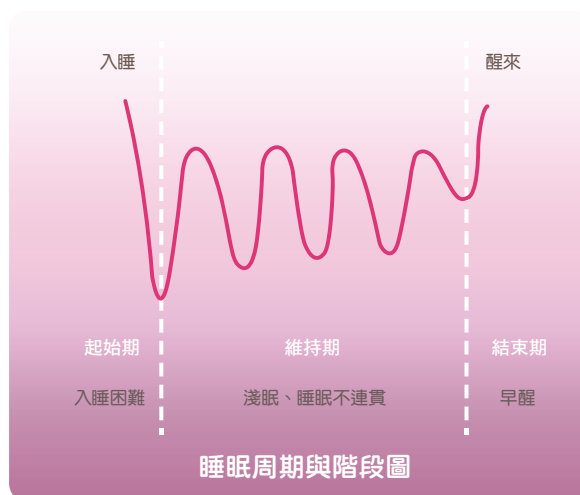
指的是個人特質（如：比較焦慮或憂鬱的性格特質）或天生睡眠系統較不穩定。

■ 誘發因子

指的是導致失眠的生活事件，例如：中大獎導致興奮過度、無法應付的壓力導致徹夜難眠。

■ 持續因子

不良的睡眠習慣，包括不恰當的行為模式或生活習慣。這些習慣有時也可能導因於長期失眠造成病人對「睡覺」這件事過度擔心，反而形成某些不利於睡眠的因素。例如：過度補眠影響了生理時鐘；看到床鋪就害怕……等制約的行為模式。



巴金森患者的睡眠障礙可能出現在不同的睡眠階段，在起始期、維持期、結束期，分別有不同的困擾。

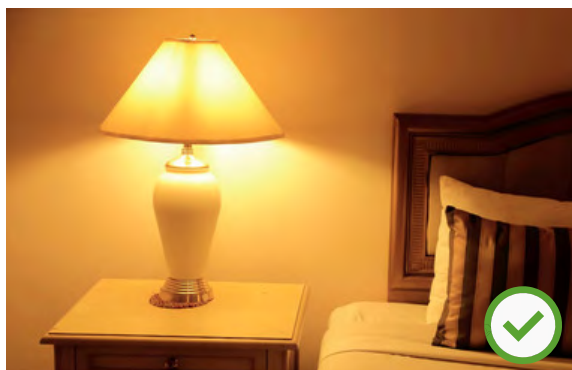
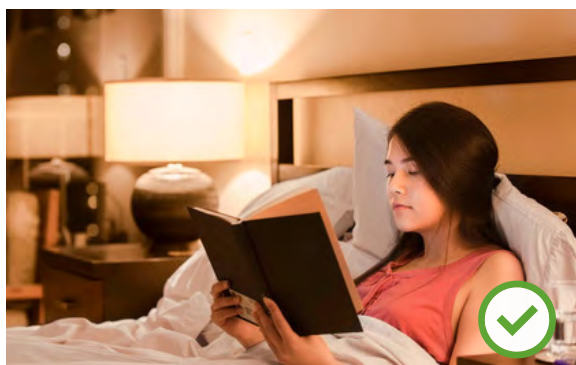


睡前洗個舒服的溫水澡，有助於放鬆心情，幫助入睡。

病友除了與醫師討論安眠藥物與控制動作症狀藥物的調整外，也可以試試以下的方式，來幫助自己解決睡眠問題：

一、建立良好的睡眠習慣

1. 首先，將睡眠環境與工作環境分開，盡量不在臥房內看電視、看書或辦公。
2. 再者，改善睡眠環境，將臥室燈光或外在因素調整至最適合睡眠的狀態。
3. 入睡前將心情調整為即將入睡的模式，做些有助於放鬆心情的活動（例如：聽輕音樂、洗個舒服的溫水澡、看書等），避免進行激烈的活動。
4. 睡前避免攝取過多水分。常見巴金森患者夜半被「尿意」吵醒，夜半如廁不但影響睡眠品質，也容易增加跌倒的機會，因此睡前應避免攝取太多水分。但若是因為病程進展導致自主神經功能改變，或是單純因老化造成泌尿系統退化，導致夜間頻尿，則建議在床下準備一個尿盆，方便半夜「就地解決」，減少跌倒的機會。
5. 維持每天固定的就寢時間，能夠幫助生理時鐘調節清醒與睡眠時段。
6. 最後，也是最重要的是「不要勉強入睡」。睡不著時先離開床鋪，去客廳或工作室做別的事情，等到想睡的時候再回到臥室。



調整臥室燈光、閱讀輕鬆的書籍，均有助於放鬆心情，幫助睡眠。睡前不宜攝取過多水份，也不要把工作帶進臥室。

二、接受臨床心理諮詢或治療

1. 有時，病患會自陷於某些難以撼動的「想法」，並因這些「想法」導致焦慮或憂鬱的情緒，影響了日常生活（例如睡眠）。臨床心理師會透過各種治療技巧（如：認知行為治療法），為這樣的病友「鬆綁」，幫助病人從自困的情緒牢籠解救出來。想法改變、情緒調整之後，自然就能好眠了。
2. 臨床心理師有時也會讓病患利用「睡眠日記」記錄睡眠方式。例如：入睡或醒來的時間、夜間醒來次數、入睡困難的原因等；或是透過放鬆訓練讓身體「學會」放鬆，來改善睡眠問題。

巴金森與睡不好關係密切

睡眠障礙固然是巴金森眾多「非動作症狀」之一，但近來也有研究發現，長期失眠的人罹患巴金森的可能性較高。

2017 年國內有一項發表於國際期刊（Journal of Sleep Research）的研究，乃針對 2000 至 2003 年的健保資料庫中，沒有睡眠呼吸中止症卻有睡眠障礙的 91,273 名病患，追蹤其健康狀況至 2010 年。統計結果顯示：長期慢性失眠患者（失眠情形持續超過三個月）有較高的可能性會發展出巴金森病。

此外，近年也有不少學術研究探討其他常見的睡眠障礙（如：睡眠呼吸中止症）與巴金森病的關聯性，也值得大家關注。