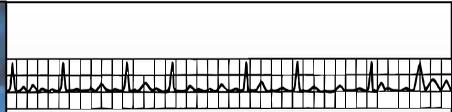




巴金森病的非運動障礙

克服睡眠的問題



克服睡眠的問題

對於巴金森病患者而言，好好睡個覺是一個能夠解脫日間被種種症狀困擾的機會。在夢中可以跑，可以跳，甚至可以飛；患者恢復了病前優雅的步履和活力。然而，這僅僅可能有的寧靜卻是不容易擁有與維持。

事實上，晚上睡一個好覺對每一個人都可能是問題。即使是健康的人，睡眠的問題在三十五歲就逐漸發生，愈是年長問題愈突顯。睡眠問題對巴金森病患者更是普遍。根據研究統計，大約 75% 到 96% 的巴金





巴金森病的非運動障礙

克服睡眠的問題

森病患者或多或少受到睡眠問題的困擾。它不僅影響患者，還困擾到照顧者或家人。睡眠受到干擾會讓患者精疲力竭而無法應付症狀，甚至使症狀加重，而症狀加重更是又影響到睡眠，形成惡性循環。患者主要的睡眠問題可以分為五類：

1. 無法入睡
2. 晚上睡覺時經常醒來
3. 早上太早醒來而無法再入眠
4. 做惡夢，說夢話，夢游
5. 白天昏昏欲睡



睡眠問題發生的原因

以上的睡眠問題有些是因為巴金森病患者腦內神經系統的變化而發生。例如患者腦內和安眠有關的血清素會因巴金森病而減少。也有學者認為睡眠問題和自主神經系統的改變有關。另外就是藥物的副作用干擾到睡眠。歸納起來，因巴金森病而造成睡眠問題的原因可以如下表分為三類：



巴金森病的非運動障礙

克服睡眠的問題

由症狀產生	<ol style="list-style-type: none">1. 震顫2. 肌肉僵硬3. 疼痛4. 手腳抽筋5. 肌張力不全6. 尿急
由藥物產生	<ol style="list-style-type: none">1. 惡夢2. 幻覺3. 肌肉痙攣4. 藥物的興奮效果
由相關症狀產生	<ol style="list-style-type: none">1. 憂鬱症2. 焦慮3. 失智症4. 腳動症(RLS)¹5. 無法靜坐產生的躁動 (akathisia)²6. 快速眼球活動(REM)異常³7. 睡眠性窒息(sleep apnea)⁴



巴金森病的非運動障礙

克服睡眠的問題

1. 由症狀產生

在睡眠中，當藥效消失或藥性減弱時，巴金森病的症狀如震顫、肌肉僵硬、疼痛、手腳抽筋或肌張力不全等問題會讓患者醒來而難以入睡。而腦內基底核的變化也使膀胱肌肉難以控制而有尿急或頻尿的問題。尿急也是擾亂睡眠的主要因素之一。(請參見第 76 頁)。

如果巴病的症狀是影響睡眠的主要原因，醫師可以調整藥劑。例如在晚上可以服用漸進釋出，長效的左多巴藥或是半衰期較長的多巴胺促效劑。

2. 由藥物產生

雖然少量的左多巴和多巴胺促效劑能夠減少睡眠的困擾，長期使用卻會產生惡夢、幻覺、肌肉痙攣等副作用。而有些抗巴金森病的藥物會干擾睡眠。像 amantadine(PK-Merz®) 或 selegiline(Jumexal®) 含有興奮劑的成份，在下午或晚上服用容易失眠。這些問題會改變睡眠的型態，減少這些藥物可以減輕這類的問題。有些患者會因為服用多巴胺接受體促效劑而在白天突然睡著；高齡的患者長期使用高劑量的藥物時也可能有此症狀。因此，患者在需要開車或使用電動工具時要特別注意。



巴金森病的非運動障礙

克服睡眠的問題

3. 由相關症狀產生

巴金森病的相關症狀像憂鬱症、焦慮、失智症、腳動症(restless leg syndrome, RLS)¹或因無法靜坐產生的躁動(akathisia)²都會妨礙睡眠。即使沒有巴金森病，憂鬱已經嚴重地干擾到睡眠；有了巴病，憂鬱使失眠的問題更加惡化。大約有 50%的失眠為焦慮或憂鬱所致。治療好憂鬱症將能夠改進患者的睡眠型態。腳動症會因腳持續性的刺痛而不停地擺動腳想去除這刺痛感，因而無法睡眠。因為無法靜坐產生的躁動也會使身體不時的擺動而無法好好地躺下休息。如果正常睡眠生理週期中的快速動眼期(REM)發生異常，肌肉張力就無法被完全抑制下來，睡覺時因而產生有如夢境中的大笑、尖叫和拳打腳踢的動作。此外，像睡眠性窒息(sleep apnea)³就是白天昏昏欲睡的主要原因之一。患者晚上睡眠中呼吸會暫停，短時間內腦部缺氧而驚醒。這幾種問題都可以利用藥物治療。



睡眠問題的治療

治療睡眠問題的第一步是找出原因。這需要照顧者觀察患者的睡眠型態，作出二十四小時的睡眠紀錄。把每天日夜睡覺和醒來的時間和服藥及各種症狀





巴金森病的非運動障礙

克服睡眠的問題

發生的情況記錄下來。幾天下來，就可以看出睡眠問題的原因，再由醫師調配藥物來解決問題。如果是因為藥物的副作用像抽筋、幻覺或錯亂，可以請醫師改變用藥種類。如果睡眠時常常因為藥效中斷或副作用而醒來，那就要諮詢醫師調整藥劑的服用時間。如果患者會受到因為長時不動(akinesia)或肌張力不全的疼痛干擾而無法入睡，醫師可以開止痛藥來減輕疼痛。

除了針對問題來源的治療方法外，下面一般性的方法也可能改善睡眠品質。

1. 每天維持固定的就寢時間

保持固定的起床與就寢時間會幫助體內的生理時鐘調節身體的清醒與睡眠時刻。

2. 時常運動

白天運動量太少的話晚上不容易入睡。規律的適度運動會增加睡眠的品質，但是偶而為之的運動並不能幫助睡眠。不要在臨睡前運動，至少要在睡前一個小時就結束運動。

3. 分開睡眠的時段

可以把晚上的睡眠時間分割一些到午睡，不過午睡不宜睡太久。



巴金森病的非運動障礙

克服睡眠的問題

4. 避免睡太多

睡到醒來不累就好。睡太多，可能是憂鬱症的症狀，反而令人覺得沒有休息夠。

5. 使用舒適的寢具

穿寬鬆舒適的睡衣。也要注意使用適合的床墊、枕頭、床單和被子，不要因不適當的寢具而妨礙睡眠。

6. 降低噪音

許多睡得淺的人容易被聲音吵醒。用耳塞或開動冷氣或風扇的固定聲音可以抵消一些其他噪音的影響。

7. 降低室內亮度

有時候些微的亮度也會妨礙睡眠。如果沒有厚重的窗簾，可以用鋁箔紙把窗子貼住，擋住外面光線。

8. 降低室內的溫度

溫度太高會妨礙睡眠。溫度低一些可以睡得較好。

9. 避免咖啡因

許多人在飲用咖啡、茶、可樂或其他含有咖啡因的飲料後無法入睡。如果睡前需要喝點東西，可以喝溫牛奶，牛奶內的色胺氨酸可以幫助睡眠。



巴金森病的非運動障礙

克服睡眠的問題

10. 限制酒精飲料

有些人喝點酒可以幫助入眠。不過酒精會減少入眠的時段而提早醒來。如果要喝酒，在睡前幾小時前喝。

11. 睡前三、四小時內少喝飲料

許多人晚上睡覺時會因為尿漲而醒來。如果這問題經常發生，那麼晚上少喝東西，而且記得睡前上廁所。

12. 床邊擺個便器

為了避免半夜不容易起床小便影響到睡眠，可以在床邊擺個便器就地解決。

13. 吃點心

肚子餓會妨礙睡眠。吃片蘇打餅乾或吐司麵包可以幫助入眠。溫牛奶、蜂蜜和糖水也能夠幫助睡眠。

14. 停止抽煙

香煙、煙斗和雪茄都有害健康，長期抽煙也會妨礙睡眠。

15. 避免刺激性的節目

在睡前不要看太緊張、太暴戾或太刺激的電視節目或書刊。



巴金森病的非運動障礙

克服睡眠的問題

16. 睡前做些放鬆心情的活動

在睡前做些像看書、聽輕音樂、洗溫水浴、按摩或靜坐等放鬆心情的活動以幫助睡眠。如果心中有事牽掛而無法放鬆，找一位能夠傾聽的親友發洩再睡。

17. 把臥房保留為睡覺的地方

在別的房間看電視、看書、寫信或從事其他活動，讓進入臥房就感覺是睡覺的地方

18. 分床或分房

為了避免被較早起的照顧者吵醒，最好分床或分房睡。而患者有時會因為幻覺、打鼾、惡夢妨礙到照顧者。

19. 不必勉強入睡

一直睡不著的話，不必勉強。可以起來做些較枯燥的事，到真累了再睡。

20. 吃安眠藥

如果兩、三天都沒睡好，可以請醫師開適當的安眠藥以幫助睡眠。



巴金森病的非運動障礙

克服睡眠的問題

註解:

1. 肌躍症(muscle jerk)

一種像觸電一樣，突然發生的肌肉收縮。它是由中央神經系統放出電流，傳送至周邊神經系統而產生的肌肉收縮。我們有時看到嬰兒在睡覺時，身體或四肢會顫動一下，就是這情形。對巴金森病患者，它常出現於剛入睡時，這可能是左多巴藥的副作用，大多發生在後期或失智的患者上。

2. 腳動症(restless leg syndrome , RLS)

一種原因不明的運動障礙。患者感覺腳有持續性的刺痛而想不停地擺動腳。常在靜止不動時來襲，尤其是晚上睡覺的時候比較嚴重。即使患者不因此而醒，早上睡醒後也會覺得沒睡夠而疲倦。當 RLS 來襲時，擺動腳或揉搓腳會覺得好一點，但是這刺痛感會馬上又來襲。有些患者在服用左多巴或多巴胺接受體促效劑後會覺得好一點。有時候洗個熱水澡或熱敷也會減輕一些。

3. 無法靜坐產生的躁動(akathisia)

巴金森病患者的一種症狀。患者靜止不動



巴金森病的非運動障礙

克服睡眠的問題

時，覺得好像有蟲子在身體內爬一樣，因此要不時站起來動一下才能舒解。身體僵硬或震顫的患者常有這種感覺。這是在一九二零年代由嗜睡性腦炎發展成的腦炎後巴金森症候群的常見症狀。這現象可能是巴金森病的症狀或是藥物的副作用。

4. 快速眼球活動(REM)異常

REM 快速動眼期就是指睡眠中最深沉，產生夢境的時段。對正常人來說，肌肉張力此時有被抑制的功能，在 REM 的睡眠期會產生保護的作用，使身體在作夢時是處於靜止狀態。如果有 REM 異常，肌肉張力的抑制功能就會消失，患者隨著夢境產生大笑、尖叫和拳打腳踢的動作而不自覺。如有這種現象，照顧者最好睡得遠一點，以免受驚。大約 25% 的巴金森病患者有此症狀，這症狀在老年的患者較多。

5. 睡眠性窒息(sleep aponea)

睡眠性窒息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。這種障礙通常是呼吸道或頸部受到壓抑，特別是過胖的



巴金森病的非運動障礙

克服睡眠的問題

人。睡眠性窒息常使患者晚上無法睡好，嚴重地擾亂了睡眠。睡眠性窒息可以藉由消除呼吸管道的障礙來獲得充分的睡眠。 

參考文獻:

1. David L. Cram, "Understanding Parkinson's Disease", 1999, Addicus Books, Inc., Omaha, Nebraska, USA
2. Parkinson Disease Society, "Sleep and nighttime problems", The Parkinsons, Winter 2001/2002, United Kingdom
3. Cynthis L. Comella, "Sleep Problems with Parkinson's Disease", United Parkinson Foundation, USA
4. Anthony E. Lang, "Akathisia in Parkinson's Disease", United Parkinson Foundation, USA

人間就存在著六道，不要脫離人間而求天堂；如何做好一個人，使心靈輕安自在，讓現在就是天堂，才是最重要的，其他就不足掛心，這才是真正重要的事。

證嚴法師