



腎友週報

安慎、中慎、惠慎
竹東、安新、怡仁

第 170 期
106 / 05 / 24

醫療新知

睡眠障礙

高達八成洗腎病患有睡眠障礙問題，是透析患者最常見的身心疾病之一。基本上只要夜晚睡眠時間不足六小時，伴隨睡眠品質不佳或白天過度嗜睡 (Excessive daytime sleepiness) 就符合失眠診斷。

失眠不只是拿安眠藥來吃這麼單純，找尋失眠的原因也很要緊，不然根本原因沒有解決，還可能因此服用過量的安眠藥產生副作用就得不償失了。失眠的原因分成心理與非心理因素。心理因素包括了焦慮個性、長期透析導致的憂鬱、害怕扎針、擔心瘻管功能異常、對於生命危險的恐懼等，非心理因素則包括了與腎衰竭相關的尿毒素過高、夜間抽筋、不寧腿症候群、貧血、呼吸道水腫、體溫調節改變、褪黑激素代謝異常等等。此外一些內科疾病包括心肺疾病導致夜間呼吸喘、疼痛問題、胃酸逆流、睡眠呼吸中止症等也都是可能原因。藥物副作用也要注意，如類固醇與部份感冒藥物吃了都會導致亢奮睡不著。有些病患認為喝酒可以幫助入睡，但往往因為快速動眼期反彈導致不斷做惡夢，反而拖垮睡眠品質，所以也不建議使用酒精解決失眠問題喔。



圖片來源：

<https://img.purch.com/w/660/aHR0cDovL3d3dy5saXZlc2NpZW5jZS5jb20vaW1hZ2VzL2kvMDAwLzAyNC85NTAvb3JpZ2luYWwvc2x1ZXAtcHJvYmxlbXNtd29tYW4tMTIwMzAxLmpwZw==>

以上幾種原因造成的失眠需要靠解決根本問題才能改善，所以正確的診斷與就醫更顯重要。排除了上述幾種次發性原因的失眠則通稱為原發性失眠（Primary insomnia）。原發性失眠需要藥物治療搭配行為治療，藥物治療常用的是鎮靜安眠類藥物，這類藥物選擇很多，要依照患者失眠類型、焦慮程度、有無肝功能異常來選擇與調整劑量，需注意這類藥物可能有頭暈、噁心、白天嗜睡甚至夢遊的副作用，且長期服用容易有依賴性、突然停藥有戒斷症狀等缺點，使用上要避免大劑量與長期規則服用！此外適度搭配抗焦慮與抗憂鬱藥物也能有效改善失眠症狀。行為治療則是指養成良好睡眠習慣，包括固定睡眠時間、白天不打盹、適度運動但避免睡前三小時運動、維持睡眠環境的清潔、安靜與暗室、睡前避免接觸過度刺激大腦的 3C 產品、躺下去 30 分鐘仍睡不著則離開臥室但第二天仍按時起床等等。

先前透析週報已提過，睡眠障礙與身體的慢性發炎有關，會進一步影響腎功能與生活品質，是個很常見且值得重視的議題喔！

資料來源：中慎診所洗腎室 長慎醫院

尤昱仁醫師 提供