

醫療新知

睡眠異常

- 失眠是腎友常見的疾病，統計上 40 至 50% 的腎友有失眠的問題，而且這些人的失眠跟焦慮及憂鬱無關。他們常常很難入睡或是不能熟睡，很頻繁地從睡眠中醒來。白天感覺想睡或睡著，常發現這樣的病人洗腎當中很快就入睡了。這種長期的白天嗜睡，會影響認知的功能、白天的活動及降低生活品質，使得工作能力下降，開車或操作器械發生危險。以下兩種疾病跟睡眠異常最有相關，特別加以介紹。



圖片來源：<http://cq.sina.com.cn/health/sljb/2015-10-16/1056453729.html>

一. 睡眠呼吸中止症 sleep apnea

研究指出洗腎患者有失眠抱怨的人當中，50 至 70% 有睡眠呼吸中止症。睡眠

呼吸中止症可分為阻塞型、中樞型及混合型。阻塞型的患者是上呼吸道塌陷造成，常常會有大的打呼聲，發生在 4% 的男性，2% 的女性，年齡在 30 至 60 歲。有間護理之家報告他們的老人家 81% 有睡眠呼吸中止症。睡眠呼吸中止症的罹病率及死亡率都會上升，死亡原因常跟心血管疾病有關。洗腎病人中樞型的睡眠呼吸中止症比一般人常見，原因是呼吸中樞功能不良造成。混合型睡眠呼吸中止症為阻塞型加上中樞型，腎友並非不常見。

二. 不寧腿症候群(Restless leg syndrome, RLS) 及睡眠周期性下肢移動(periodic leg movements in sleep, PLMS)

1. 不寧腿症候群在末期腎病人很常見，它是一種主觀的抱怨，無法客觀的檢查，常常描述為下肢肌肉的刺激感，移動下肢會改善，休息會更顯，所以會一直動，因此稱之為不寧腿，通常睡覺前一小時更厲害，讓病人的入睡時間延後。
2. 睡眠周期性下肢移動(PLMS)是常見的睡眠異常，發生率會隨年齡增加而增多，下肢會移動 2 至 4 秒，每 20 至 40 秒移動一次，非常多次，常在睡眠的前期發生，會短暫甦醒，造成淺眠及白天疲倦。80% 的不寧腿症候群的病人有睡眠周期性下肢移動，有一報告 45 個透析病人，其中 71% 有 PLMS，有些病人一個晚上腳移動超過 1500 次。

➤ 治療：

1、睡眠呼吸中止症

- a. 藥物治療：無效。安眠藥為禁忌症，因為會造成更長的呼吸中止。

- b. 夜間透析 nocturnal dialysis. : 會有改善。
 - c. continuous positive airway pressure (CPAP) 持續呼吸道正壓 :
會有改善。
 - d. 氧氣供給 : 對中樞型有效 , 阻塞型會造成更長的呼吸中止。
 - e. 開刀 : 有 50% 成功率
2. 不寧腿症候群 (RLS) 及睡眠周期性下肢移動 (PLMS)

- a. 鐵劑補充對缺鐵的病人有效 , 避免咖啡因、酒精及尼古丁 , 規則運動、按摩、冷熱水浴會改善症狀。
- b. 藥物治療 : 抗巴金氏症藥及安眠藥。
- c. 腎移植 : 可能完全解決症狀。



圖片來源:<http://www.mingpaocanada.com/healthnet/content.php?artid=2393>