

投稿類別：健康與護理類

篇名：
嗜睡症

作者：

朱昀柔。市立龍潭高級中學。高三畜甲班
邱裕婷。市立龍潭高級中學。高三畜甲班
張家瑜。市立龍潭高級中學。高三畜甲班

指導老師：
徐銘辰老師
鄭孝全老師

壹●前言

一、研究動機

一般人的睡眠時間平均為八小時，在現代的生活中心，學生常會因為考試的壓力而熬夜讀書，或是因為壓力的緣故使睡眠品質下降，造成隔天課堂上精神不濟，而身邊有位朋友睡眠時間較長，不管前一天多早睡，隔天總是覺得很累沒有精神，而他在課堂上能用千奇百怪的方式沉沉睡去。學生課堂上睡著的姿勢大多都是趴著睡或是以手撐住頭等方式為多，但他卻能像撿地上的東西一樣睡著，所以讓人想知道為何他的睡眠時間比一般人還要長，而此狀況能否改善，及是否為嗜睡症？在醫學發達的時代能否醫治，以及嗜睡症的種類。

二、研究目的

人的一生有三分之一的時間都在睡眠，而卻有些人花更多時間在睡眠上，如果這些人想減少睡眠時間，把這些時間拿去做更多想做的事情上，他們是否能成功？或是需要透過醫療上的幫助完成，且探討睡眠時間對人體的引響，及嗜睡症的成因和發生的症狀，進而避免睡眠問題所造成的疾病及事故，也使我們更加重視睡眠問題。

三、研究方法

查閱圖書館的書籍、網路電子書、期刊等資訊，加以統整出本次小論文主題要點。

貳●大綱

一、睡眠的重要性

「事情的判斷力和對事物的記憶力，都需要睡眠來調節」(光明網,2016)，當睡眠出現狀況時可能會導致憂鬱症和皮膚加速老化，若心血管疾病患者有此症狀將會提高一倍的死亡率。

(一) 睡眠不足引發身體之症狀

「睡眠不足可損害人的注意力、警覺性、專注性、推理能力以及解決問題的能力」(柯乃瑜,2013)，這些會導致學習效率下降及心臟病、心臟衰竭、心律不齊、高血壓、中風、糖尿病等。

(二) 睡眠時間

0 至 3 個月大需要的睡眠時間長，大約為 14 到 17 小時、幼兒 1 到兩歲需 11 到 14 小時，不可少於 9 小時、3 到 5 歲孩童應已成熟不少於 8 小時、18 到 64 歲不可少於 6 小時，也不可超過 11 小時、大於 65 歲不可超過 9 小時。

(三) 睡眠的益處

「睡眠能使身體釋放生長激素，有助盡快建立及修復肌肉組織和骨骼。」（李信謙，2007）睡眠能降低身心壓力，體內皮質醇的釋放，能減少負面情緒。睡眠能維持正常的免疫力，研究發現，睡眠不足的人，免疫力會下降多達 50%，常發生生病情況。

二、嗜睡症的種類

(一) 發作性嗜睡 (Narcolepsy)

「發作性嗜睡乃是一種神經方面的疾病，由於腦幹中睡眠覺醒中樞的功能出了問題，而產生過度嗜睡、猝倒、睡眠癱瘓及入眠期幻覺等四大主要的症狀。」（葉世彬，2018）

1、發作性嗜睡的過度嗜睡症狀，是在白天的日常活動中，在不適當的場所睡著。例如在吃飯、開車及工作中突然睡著。常可見到此類患者有數度交通意外或工作意外的經驗。但發作性嗜睡的患者卻經常抱怨晚上失眠，可能因頻繁的入眠期幻覺或睡眠癱瘓所導致晚上睡眠斷斷續續，無法一覺到天亮，也可能是因為白天嗜睡的時間過長，而干擾到晚上的睡眠。

2、發作性嗜睡中的猝倒現象，通常因有情緒上的刺激所誘發，甚至發作時，伴有入眠期幻覺的發生。猝倒現象乃是病人突然膝蓋無力而跌倒或頸部突然失去肌肉張力而向後仰或向前低頭，甚至是突然顏面肌肉張力喪失而變得面無表情，講話模糊不清。

3、發作性嗜睡中的睡眠癱瘓，可在入睡時發作或在正要清醒時發作，症狀為患者意識清醒，但眼皮無法睜開，四肢無法移動。入眠期的幻覺，乃是在患者剛入睡時，看到不認識的人或事物，或聽到有人叫他的名字，常伴隨著猝倒現象一起發作。

(二) 特發性中樞嗜睡症 (Idiopathic CNS hypersomnia)

嗜睡症

是一種中樞神經障礙，特徵為不會發生猝倒現象和沒有入眠期的快速動眼期（快速動眼期在入睡後 15 分鐘內發生）。嗜睡程度沒有發作性嗜睡症強，發作的年紀在十幾歲的青少年間。

（三）反覆性嗜睡症（Recurrent hypersomnia）

反覆性嗜睡症又分成克萊恩-李文症候群（Kleine - Levine Syndrome）及反覆性經前嗜睡症（recurrent premenstrual hypersomnia）等疾病。此症與原發性嗜睡症發生症狀相同但頻率不同，原發性會持續數個月甚至數年，反覆性則會出現很多次，在正常睡眠與過度睡眠之間不斷反覆。

1、克萊恩-李文症候群（Kleine - Levine Syndrome）

這是一種好發於青少年的疾病，男性遠多於女性，臨床症狀表現為發作性嗜睡，並伴有食量的增加和性慾的增加等症狀。症狀發生通常為突然或逐漸的產生嗜睡的症狀，但通常典型表現為四到七天。並且每隔一段時間會重覆發作。頻率會隨著年紀增大而減少。目前病因尚未清楚，可能和下視丘的功能異常有關。

2、異常經前嗜睡（Premenstrual hypersomnia）

特徵是嗜睡的症狀跟月經週期有關，過了月經期，嗜睡的症狀便消失，此症只發生在生育年齡婦女身上，常伴隨著頭痛、嗜睡、水腫、焦慮等情況，症狀至少連續發生 3 個月，才能被診斷為經前嗜睡。

三、造成嗜睡症的原因及改善方法

造成嗜睡症的原因很多，有可能為腦幹中的睡眠覺醒中樞功能出問題，或是睡眠週期不規則、免疫系統有問題等等，但其真正原因到現在還沒有完全清楚。

「嗜睡症的發生率根據美、英的統計，沒有分性別比，約每 2 千人就有 1 人罹患猝睡症」（HEHO，2018），而台灣的發生率也差不多，根據以上數據換算下來，台灣罹患人數大約為一萬一千五百人。

嗜睡症為慢性疾病，發病後須終生每日服藥，並需要心理醫療和家人及朋友的理解與支持。「此並無特效藥，但有些穩定心神的藥物可預防嗜睡症或是用興奮劑來治療。」（江裕貞，2015）如：Methylphenidate (Ritalin)、Modafinil（莫達非尼）、Sodium oxybate（羥丁酸鈉）、碳酸鋰（Lithium carbonate）、Carbamazepine（卡馬西平）等等但是有時候還是會無效。或是用「興奮劑來治療像是安非他命（Amphetamine）和抗憂鬱藥劑來緩和肌肉麻痺。」（長庚紀念醫院，2018），但還是需要有正常的睡眠。

四、檢視自己是否有嗜睡症

表一：嗜睡症檢視表

項目	分數			
1.坐著看書時	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
2.看電視時	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
3.坐在公共場合不動時(看電影、開會)	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
4.乘坐連續開一個小時的車	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
5.下午躺下休息時	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
6.坐著與別人談話時	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
7.午餐後靜坐時	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
8.坐在車內交通停頓幾分鐘時	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>

(表一資料來源：李信達(2014)。救命睡眠：睡眠醫學權威教你如何睡出健康的祕訣！：健康出問題都是「睡不好」惹的禍?! 台北市：平安文化。)

總分小於 10 分，目前白天沒有嗜睡問題，若有打鼾問題或睡眠障礙相關，可向睡眠障礙相關科別。總分 10~12 分為輕度嗜睡，需特別注意上述情形是否惡化。若惡化，須至相關科別看診，提早預防及治療。總分大於 13 分：白天有嗜睡問題，若同時伴有打鼾情形，可能患有嗜睡症，請至睡眠障礙相關科別就診。

參●結論

引起嗜睡症的主要因為生理因素及心理因素。而現代人常常因為玩手機而錯過睡眠時間，或是生活日夜顛倒，造成作息不正常及睡眠不足等等，因為這樣所導致的嗜睡症，讓嗜睡症的罹患率增加。但許多人不知道自己是否有嗜睡症，必須等到影響生活品質時，才會引起患者的注意，使患者錯過最佳的治療時間，也因此不易於預防。若民眾能更加了解嗜睡症的症狀、成因，使民眾儘早尋求醫師協助，改善不良的睡眠品質找回正常的睡眠，或許也能讓意外的發生減少。

現代人們在 3C 產品的使用時間上變長許多，很多人因為玩手機、看連續劇而忽視了睡眠，如果有個手機軟體能提醒自己該睡覺了，或是使用時間到一定長度而自動關機等等，或許可以控制人們對 3C 產品使用的慾望。這篇小論文讓我們更加了解睡眠的重要性，現在年輕人假日都會睡得很晚，使睡眠時間不正常，或是熬夜晚睡，造成嗜睡症不易被發現而嚴重化，為了身體的健康，我們應該在正確的時間點睡覺，讓身體維持一定的休息，才能讓健康不為病痛煩惱。如果懷疑是否有嗜睡症，可以使用上面的表格，依分數來對照自己的身體狀況，若疑似有嗜睡症的情況請儘速就醫，可到神經內科或身心內科看診。

肆●引註資料

李信達（2014）。**救命睡眠：睡眠醫學權威教你如何睡出健康的祕訣！：健康出問題都是「睡不好」惹的禍！**？台北市：平安文化。

江裕貞（譯）（2015）。**你睡對覺了嗎？：睡不對疾病纏身，睡不好憂鬱上身**。台北市：臉譜。

羅若蘋（譯）（2005）。**給你好睡眠**。台北市：高寶。

李信謙（2007）。睡眠的重要性。uho 優活健康網。2007 年 3 月 3 日，取自 <http://www.uho.com.tw/sex.asp?aid=1966>

光明網（2016）。睡眠時間的重要性，睡眠時間不足的危害有多大。壹讀。2016 年 3 月 19 日，取自 <https://read01.com/zh-tw/jERO8E.html#.W77Jt2gzaUm>

葉世彬（2018）。嗜睡症。天主教聖馬爾定醫院睡眠障礙特別門診。2018 年 10 月 7 日，取自 <http://www.uho.com.tw/web.asp?id=18341&m=2>

彭幸茹（2018）。時不時就陷入睡眠，嗜睡症真的沒有在開玩笑。HEHO。2018 年 5 月 31 日，取自 <https://heho.com.tw/archives/14666>

長庚紀念醫院（2018）。猝睡症及嗜睡症。長庚紀念醫院。2018 年 10 月 7 日，取自 <http://www.chang-gung.com/featured-1.aspx?id=2016121723574852770&bid>