

總是睡不飽 - 睡不飽排行榜

「啊……」中午不到，已經打了無數個大呵欠了嗎？還是一天要喝好幾杯咖啡，才能提振精神，專心工作呢？忙碌又壓力大的現代人，常常是「有睡沒有飽」，儘管只要一放假就睡到中午「補眠」，還是每天睡不飽，甚至打瞌睡。到底是哪些因素，讓現代人常常睡不飽？

- 作息不規律 睡眠不足

案例：

因為工作的關係，小陳每天都得熬夜加班，能夠上床睡覺時，往往都已經是凌晨二、三點以後的事了。不過只要一放假，小陳一定讓自己睡到日上三竿，為了身體健康，總得找時間補眠啊！不過小陳最近發現，自己的注意力不太能集中，且白天常呵欠連連，老覺得沒睡飽，工作效率也似乎越來越差。

說明：

睡眠障礙最大的罪魁禍首是誰？答案是愛迪生，因為他發明了電燈。從西元 2005 年開始，國際睡眠障礙的分類中，「睡眠不足」已經成為睡眠障礙分類的其中一項。白天上班、晚上加班或應酬，在現代文明社會中非常常見，作息不正常、睡眠不足，已經是睡不飽排行榜中的第一名！雖然有許多人在假日補眠，但平時不足的睡眠，是無法用偶爾過多的睡眠來補足的，有時反而有越睡越累的感覺！作息不規律，也是一種行為上的睡眠障礙。

- 睡眠呼吸中止症候群

案例：

20 多歲的張先生，有一天陪阿媽到醫院看病。在等候的過程中，居然不知不覺睡著了，還在診間大聲打起呼來。被醫師發現而建議他接受檢查。問診時才知道，因為白天常打瞌睡，他已經很久找不到工作了。經過睡眠檢查發現，他罹患嚴重的睡眠呼吸中止症候群，雖然症狀非常明顯，卻沒有任何人注意到。家人與朋友只覺得他總是精神不振、愛睡覺。接受江秉穎醫師的建議開刀後，張先生不但白天不再打瞌睡，晚上睡覺時也不再打呼，原本 130 多公斤的體重更直線降到 80 幾公斤，目前在竹科工作。

說明：

睡眠可分為淺睡期、深睡期及快速動眼期（作夢期）等週期之分，當人體經過深睡期、逐漸進入全身肌肉最放鬆的快速動眼期，身體也因而得到休息。但睡眠呼吸中止症候群的患者，常在深睡期被打斷而回到淺睡期，而快速動眼期因肌肉放鬆而導致上呼吸道更易塌陷，因此造成破碎的睡眠結構，導致睡眠品質不好、身體得不到休息，白天當然會想睡覺。且睡眠時因呼吸中止而缺氧，結果本來要休息的身體卻因用力呼吸而更累，所以雖然睡了，卻一直會有沒睡飽的感覺。另外，睡眠中分泌的肥胖激素，可調控身體內的脂肪分解及堆積，所以睡眠不正常的人比較容易肥胖，睡眠正常的人身材往往會比較均衡，就是這個道理。

- 肢動症

案例：

大明常抱怨晚上沒睡好、白天精神不濟，再早上床睡覺似乎也沒有什麼改善；大明的太太也有抱怨，常睡到一半被大明吵醒，不是他打呼，而是他常常會腳抽一下、踢一下、動一下，對於睡同一張床又很容易驚醒的她而言，真是困擾。

說明：

肢動症的患者，睡眠時往往會有腳抽動的症狀出現。和睡眠呼吸中止症候群一樣，這類患者，也會因睡眠結構被破壞，而不斷的回到淺睡期，導致睡眠品質不好，睡得再多，白天還是會覺得沒睡飽；連帶的，睡在旁邊的另一半，也會因患者肢動的干擾，而影響睡眠。

- 失眠或相位異常

案例：

小林是個夜貓子，晚上的精神特別好，如果利用晚上做企畫案，工作效率特別高；不過到了白天，小林就變成一隻病貓，每天都睡不飽似的睜著加菲貓眼上班。他覺得很奇怪，怎麼不論多早睡覺，都睡不飽呢？

說明：

有些人總是睡不飽的原因，是因為生理時鐘失調或睡眠相位異常所致，例如相位延遲的人，生理時鐘上睡眠的時間可能整個往後移，晚上的精神特別好，到了早上該上班了，生理時鐘上卻還正是想睡覺的時間。所以在別人眼中看來，此人似乎白天一直在打瞌睡，工作效率也大受影響。剛出國回來時產生的時差，也是一種暫時性的相位異常。另外，少部分晚上失眠的人，白天也會比較想睡。

- 猝睡症

案例：

老王有一項朋友眼中的「特異功能」，不論他正在和朋友聊天或吃飯，常常頭一點就瞬間睡著，過一會兒醒過來，自己也不了解，明明睡醒後精神很好，怎麼會一下子又睡著；為了白天不打瞌睡，晚上想早點上床讓睡眠充足，卻怎麼也睡不著，睡眠斷斷續續的一點都不安穩。

說明：

猝睡症的四個典型症狀，包括不論吃飯或開車時都可能瞬間睡著的白天過度嗜睡；突然失去肌肉張力的猝倒症（例如突然跌倒、頭突然前俯或後仰、突然表情僵硬等）；快入睡前，眼睛突然張不開、手腳無力、說不出話等的睡眠癱瘓（如俗稱的鬼壓床）；入睡前期的幻覺（例如聽到有人叫自己的名字、看到陌生人的臉等）。其中前二種，都容易在情緒波動的情況下引發。

猝睡症的患者，一睡著就跳過淺睡及深睡期而馬上進入快速動眼期，從醒著到睡著的時間非常短暫，因此給人有「瞬間睡著」的感覺。不過患者因

為白天睡著的時間太多，在總睡眠時數差不多的情況下，晚上就常失眠，白天則容易注意力不集中、記憶力比較差等。

原發性中樞性嗜睡症

案例：

無獨有偶，老王的好友老陳也一樣「神奇」，常說著說著就睡著了，兩人在朋友眼中簡直是一對寶。不過老陳離奇睡著的情況更嚴重，幾乎任何時間都能突然睡著，而且即使剛睡醒還是很想睡，好像永遠睡不飽似的，所以他很少出遠門，更不敢開車。

說明：

有一種和猝睡症很像的，叫「原發性中樞性嗜睡症」，是大腦問題所引起的嗜睡症狀，患者不會突然失去肌肉張力的猝倒，但白天嗜睡情況更嚴重，而且好像睡不飽似的精神較差。有研究發現原發性中樞性嗜睡症有家族性，所以應與遺傳有關，但目前仍找不到致病基因。另一種可能性，是病毒感染引起大腦發炎，導致睡眠中樞受影響所造成。

- 內科疾病

案例：

許先生是個生活作息規律的公務員，平時也很注意自己的身體健康，因此很少熬夜，睡眠也還算充足。不過最近老是覺得很累，雖然睡眠時間和過去差不多，工作壓力也沒有比較大，卻老是覺得沒睡飽、很疲倦。在許太太的建議下，他到醫院檢查才發現，肝功能居然出了問題……

說明：

有許多內科疾病，也會令人有白天疲倦、睡不飽等症狀，例如糖尿病、急性腎衰竭、甲狀腺功能低下、肝功能異常、生長激素分泌過多造成的肢端肥大症等等。因此當一切睡眠正常充足，卻常常無端感到疲倦時，就得注意，是不是身體上出了什麼問題。

- 經前症候群

案例：

打著電腦，芳芳又開始哈欠連連，想睡覺了。一向睡眠充足的她翻翻行事曆，啊，果然，再過幾天，月經應該就會來了。開始整天想睡覺，是芳芳除了偶爾熬夜工作之外，每次月經來之前的前兆，多年來對於這個提醒她提早做準備的症狀，她已經習以為常，不過工作效率會變差，倒讓她有些困擾。

說明：

女性在月經來潮之前，往往會有不同症狀的各種經前症候群，例如腹部悶痛、頭痛等，白天容易想睡覺也可能是經前症候群的一種症狀，有些人在月經來潮之前一週，就容易有昏昏欲睡、精神不濟等問題，與內分泌的影響有關。如果覺得困擾，可以用避孕藥、動情激素(estrogen)等來調整荷爾蒙，改善症狀。

- 藥物

案例：

美雲感冒了，鼻水流個不停，早上趕快到藥房買了感冒藥吃，希望讓今天忙碌的工作別受到感冒的影響。不料吃了藥之後不久，雖然鼻水不再流不停，卻開始昏昏欲睡，但真的趴下來想休息一下卻又睡不著，讓她整天疲累不已，感冒真是折騰人啊！

說明：

有些藥物的影響，會讓人有想睡、睡不飽、疲倦不已等症狀。例如有些感冒藥中含有第一代抗組織胺，吃了會讓患者有想睡覺的症狀，但有些感冒藥中同時又會加上咖啡因的成分，來「抵消」想睡覺的問題，結果又使患者想睡但睡不著，而覺得更疲累。又如服用抗焦慮劑，也會令人放鬆而想睡覺；晚上喝咖啡或服用興奮劑，也會因晚上沒睡好，而使白天想睡覺。因此服藥後若有白天想睡覺的症狀，不妨與醫師討論換藥等改善方法。

- 腦中風、腦瘤、頭部外傷等腦病變

案例：

老林自從上次中風後，經過努力的復健，雖然身體上的後遺症改善了不少，但中風前每天精神奕奕的他，睡眠時間卻似乎變長了，晚上睡得不少，白天又一直很想睡覺，老是睡不飽似的，總要努力提振精神才能出門復健，讓他的復健之路更加辛苦……

說明：

腦中風，尤其是第三腦室底部或上腦幹等部位的中風，因腦部受到破壞，睡眠中樞受到影響，也會出現白天一直很想睡覺等症狀。如果在中風後有此問題，也算是一種中風的後遺症，可以與醫師討論改善的方法。