



夜間激烈肢體動作～ 快速動眼期行為異常

◎長庚桃園分院睡眠中心神經內科醫師 蔡育泰

有一位中年先生白天溫文有禮，但晚上睡著後會講粗話，比手畫腳像是跟人吵架，他的太太對此飽受困擾。某一天晚上，睡夢中他突然揮拳，一拳把老婆的肩膀打到脫臼。被叫醒後才發現他夢到有人要非禮他老婆，盛怒之下一拳打向對方，哪知道這只是一場夢，冤枉被打的卻是自己的老婆。

原來在作夢

這是一種快速動眼期行為異常。大部份的夢在快速動眼期發生，此時期腦部細胞活躍程度有如白天，但身體的肌肉應讓是放鬆的；有些人這時肌肉沒有完全放鬆，於是就會發生把夢境演出來的狀況。這些異常行為，包括打人、罵人、跟人說話或踢床等。於是跟他睡在一起的人就倒楣了，輕則被吵醒，嚴重則可能會被枕邊人打傷；而患者本身也可能因動作太劇烈而受傷。曾有人因用力踹床，而造成小腿意外骨折。

快速動眼期行為異常

快速動眼期行為異常好發於中老年男性。大部分沒有辦法找到特別原因，但認為可能和神經退化有關；另一部分

的急性發作患者，可能跟酒精、安眠藥的戒斷，或使用某些抗憂鬱藥物有關。有快速動眼期行為異常者，往後罹患帕金森氏症或其他神經退化疾病機率會比一般人來得高。

如果身邊有這樣的人，最重要的是保護病人及枕邊人的安全。藥物治療通常可以有效控制這些異常的行為。大部分的醫師會選擇一種抗癲癇藥物「利福全」做為首選藥物。另外若病人同時合併有週期性肢體動作（另外一種睡眠疾病），或本身是帕金森氏病者，使用抗帕金森氏病藥物也會有不錯的效果。

需與癲癇作區別

快速動眼期行為異常必須和睡眠中發作的癲癇，尤其是額葉癲癇做區分。有人發作時會一直作仰臥起坐或騎腳踏車等重覆的動作，甚至劇烈到翻到床下；另外有些人發作時會叫出聲音，臉上露出笑容，手腳做出用力伸直的動作。

另外一種狀況是癲癇大發作後的混亂期，這時病人會迷迷糊糊的，可能會有一些異常行為，包括坐不住而一直想起床、或對他人做出反抗的行為等。在夜間，當家屬沒有看見明顯的癲癇發作

，只看到發作後的混亂期時，常因為不完整的敘述而讓醫生誤判為其他疾病。

如果是診斷為癲癇，需要用藥物控制。因為癲癇有可能會演變成大發作或重積狀態，或是發作時發生意外事故。

就醫注意事項

就醫時，醫師會詢問症狀已發生多久？發生的頻率如何？以及發生時的詳細狀況。大部分患者自己並不曉得狀況，因此最好要有目擊者陪同就醫，或把看到的狀況寫下來或錄影，這樣對病情的診斷和治療會有很大的幫助。

其他伴隨著睡眠問題的事件

除了快速動眼期行為異常，其他在睡覺當中出現的異常動作或經歷，英文統稱作 parasomnia（伴隨著睡眠的事件），中文有時譯作類睡症或異睡症。簡單介紹如下：

1. 與非快速動眼期相關—如夢遊、夜驚與醒後迷亂

大部分是從深睡期中醒過來，可是卻又沒有完全清醒，結果起來走路或做事情自己卻不知道（夢遊），或像喝醉酒般的混亂行為（醒後迷亂）。而夜驚則是深睡當中，突然驚恐、大叫，伴隨著盜汗及呼吸急促。

2. 與快速動眼期相關—除了本文提到的快速動眼期行為異常，還有睡眠癱瘓症以及作惡夢

睡眠癱瘓症就是民間俗稱的『鬼壓床』。以睡眠的角度來說，並沒有鬼在壓人，而是快速動眼期行為異常的相反，全身的肌肉已完全放鬆時，人卻還沒有完全入睡；或已經醒過來，清醒的腦袋卻無法控制身軀，因而產生一種令人害怕的感覺。

3. 其他

頭部爆裂感覺症狀：頭部感覺有炸彈爆開的轟隆巨響，但頭卻不怎麼疼，與作夢作到一半痛醒的睡眠頭痛不同。

睡眠相關進食症狀：有人睡到一半會起來吃東西，而自己卻無法控制這樣的行為。有些人會伴隨有其他睡眠異常，但很多人跟安眠藥，尤其是使蒂諾思（stilnox）的使用有關。

居家環境注意安全

睡眠當中如有激烈的肢體動作或夢遊、迷亂等行為，要特別注意患者及枕邊人的安全，建議視情況作如下安排：

1. 房間內避免放置危險物品，如剪刀等尖銳物品。
2. 地上物品擺放位置應整齊，避免下床時撞到或絆倒受傷。
3. 臥室內不應放置過多藥物，以免在迷糊狀態下過量服用。
4. 床緣應以軟墊覆蓋，避免腳用力踢時受傷。
5. 若患者可能會起來走路，可在門口掛一個鈴噹，萬一走出門時可以提醒家人，或許也可以把患者吵醒。
6. 患者激烈肢體動作尚未改善前，不要與患者睡同一張床，以免受傷。☹

賀

- ◆ 嘉義院區王正儀院長榮升林口總院院長。
- ◆ 嘉義院區副院長許文蔚榮升嘉義院區院長。
- ◆ 林口總院陳敏夫院長獲聘為本院「名譽院長」。
- ◆ 神經外科李石增教授榮升林口院區副院長。