

睡眠疾患與動作障礙

◎林口長庚神經內科主治醫師 賴思佳

在神經科學與睡眠醫學各自積極發展的脈絡中，越來越多的專家體會到兩者之間有著緊密的關連性。神經學專家一方面透過睡眠生理學的研究，試圖了解神經脈絡如何掌管睡眠的神秘機制；另一方面也發現許多睡眠疾患，表現神經科學相關的疾病。許多異常的動作特別容易出現在睡眠時期，例如夢遊症與肢體不寧症；另一方面，許多動作障礙只要病人一入眠就會明顯改善，如帕金森氏症與舞蹈症。這代表著中樞神經系統中掌控動作運行的模組，和掌控睡眠機制的程式，存在著交互牽引的關係。

何謂動作障礙症

當您覺得不能讓肢體或軀幹隨心所欲動作，或是突然會出現一些不能控制的奇怪動作，您可能就需要與動作障礙科的主治醫師碰個面了！動作障礙疾病，大抵可區分為：(1)動作太多型：如顫抖症、抖動症、肌躍動性震顫、肌張力不全症、舞蹈症、妥瑞症……等；(2)動作太少型：如動作遲緩、肌肉僵硬、平衡不良、不明原因跌倒、不能隨意迴轉、帕金森氏症、小腦脊髓萎縮退化症……等。

何謂睡眠疾患

睡眠疾患大抵可以分成兩大類，第一類為睡眠失序（dyssomnia），第二類是睡眠異象（parasomnia）。正常的睡眠每晚約進行四到六個週期，每一個週期依序進入一二三四期睡眠，由淺至深，再跨入快速動眼期睡眠，如此完成一個週期。

睡眠失序的病人會改變此睡眠週期的進程與比例結構，病人因為沒有辦法組成良好的睡眠階段，導致睡眠品質下降，出現入眠困難、睡眠間斷、過早醒覺、白天嗜睡、過度疲倦等症狀。

睡眠異象並不會明顯改變睡眠的生理週期，但會出現許多不能自主半夢半醒似的動作異象。其中最有特色的是快速動眼期睡眠障礙、睡眠麻痺、夢遊與夢魘。

如何簡單判斷您可能有的狀況

問題一：您的動作障礙困擾，是否只會發生於睡著時或入睡期前後？

問題二：您發生於睡眠時期的動作障礙，自己或是旁觀者會覺得那些動作是充滿變化而複雜的嗎？

問題三：如果您的動作障礙症狀，



不只出現於睡眠期的前後時間內，那麼您的睡眠困擾有哪些呢？

基於以上三個問題，我們大抵可以將與睡眠相關的動作障礙症，大致區分為幾個類別（如表一），並在各個類別中，舉出最為常見的例子稍作說明：

● 帕金森氏症

帕金森氏症是神經科疾病中最有名的疾病之一。臨床上以顫抖、僵硬、動作緩慢、姿態佝僂為主要症狀。病人通常單側開始發病，臨床上對多巴胺（L-dopa）有明顯療效，但隨著時間的進行，病人的症狀會逐漸加重，服用的藥物也會緩慢增加；此類病人並不會產生智力的明顯障礙。七成的帕金森氏病人會出現睡眠障礙，包括入眠困難、睡眠間斷、白天嗜睡、快速動眼期睡眠障礙。臨床上可用問卷來篩選帕金森氏患者是否有睡眠問題。然而帕金森氏病人產生睡眠問題的原因有很多（如表二），但幸運的是，帕金森氏病所合併出現的睡眠障礙以藥物治療的反應不錯，也有很

多的方式可以改善病友的睡眠症狀。

● 快速動眼期睡眠障礙

快速動眼期睡眠障礙，是一個直到1986年才被清楚界定的臨床症候群，大部分出現於中老年族群。在正常的睡眠狀態下，快速動眼期的腦波圖和人們醒著時候很相像，而大部分的夢境正好發生於快速動眼期。快速動眼期時的肌肉是完全放鬆而肌肉張力是幾乎消失的，這使我們免於將夢中的動作付諸行動。而快速動眼期睡眠障礙的病友就是指當快速動眼期出現時，肌肉的力量卻還存在，彷彿半夢半醒一樣，病友會隨著夢境作出肢體的動作，可能揮舞著雙手、踢擺著雙腳，這些劇烈的動作，有時會自己摔下床或讓枕邊人受傷。許多快速動眼期睡眠障礙病友將來有可能合併發生神經退化性疾病，例如帕金森氏病、小腦脊髓萎縮退化症、舞蹈症等，所以當臨床上出現快速動眼期睡眠障礙的症狀時，動作障礙科的主治醫師一定會進一步的追查隱藏在快速動眼期睡眠障礙

表一

動作障礙症狀主要出現於白天時段，睡眠期明顯減少，但睡眠品質不好	動作障礙症狀主要出現於睡著時或入睡期前後	
	動作型態簡單	動作型態複雜
1. 帕金森氏症 2. 亨汀頓氏舞蹈症 3. 肌躍性震顫 4. 妥瑞氏症 5. 小腦脊髓萎縮退化症	1. 夜間磨牙 2. 不寧腿症候群 3. 夜晚腿痙攣 4. 睡前肌躍動	1. 快速動眼期睡眠障礙 2. 額葉型癲癇

表二 帕金森病患產生睡眠問題的各种原因

與帕金森病症狀有關	與藥物副作用有關	與相關疾病有關
僵硬 疼痛 抽筋 肌張力不全 夜尿	作惡夢 幻覺 痙攣 興奮	憂鬱 焦慮 失智 腳過動症 睡眠中止症 快速動眼期睡眠障礙

之下的可能神經性疾病。大部分的病友臨床上對 Clonazepam 有明顯的療效。

●肢體不寧症

肢體不寧症於最近 10 年來，受到神經醫學界與睡眠醫學界極大的關注，醫學界的研究人員發現大約有 10% 的民眾可能罹患此一疾病而沒有受到很好的照護 2002 年國際睡眠學會制定的診斷標準，以四個問卷型問題為依歸，如下：

1. 腿部經常有一種難以抑制的內在衝動想要移動，並時常會伴隨難以言喻的不舒服感覺。
2. 「非動不可」的強烈需求與伴隨的不適感在靜止休息時，（如：坐下、躺下）會加重。
3. 「非動不可」的強烈需求與伴隨的不適感在肢體活動後，（如：走路或踢踢腿）症狀得以獲得改善。
4. 「非動不可」的強烈需求與伴隨的不適感在晚上症狀遠比白天嚴重。

如果您對上述四項問題的答案都是肯定的「是」，那麼您可能是一位肢體不寧症的病友。臨床上您的主治醫師會先進行一些基本的問診與檢測，區分您是原發型的肢體不寧症或是續發型肢體不寧症，續發型肢體不寧症泛指因為其他的疾病所誘發的肢體不寧症，這些疾病包含許多種類，例如：腎衰竭、末梢神經病變、心衰竭、貧血、坐骨神經痛……等。如果您是原發型的肢體不寧症，臨床上您對於低劑量的多巴胺藥物反應極佳，或許只是一小顆的藥丸，就能緩解困擾您多年的失眠、酸麻與白天無精打采。

拜科技發達之賜，睡眠疾患與動作障礙的診斷與治療都有長足進步，讓我們有機會幫助長期受這些症狀困擾的病友，讓流暢的肢體動作與安穩的夜夜好眠絕不再是遙不可及。☺

癌症資源單一窗口快！易！通

◎基隆長庚情人湖癌症中心主任 王正旭

【服務快訊～】

本院為落實病人照顧的使命，於 96 年 8 月起即與中華民國癌症希望協會合作，於癌症中心成立癌症病友資源服務據點，整合院內與民間的資源，期能以穩定、充足且快速的方式提供給癌症病友及家屬。97 年度起配合國民健康局『民間團體與醫院合作提供癌症病人資源服務先驅計畫』，將原有服務據點擴充提升為癌症病人資源服務單一窗口，以統一窗口提供癌症病人正確、全人、尊重、信任的照護。計畫時程為即日起至民國 98 年底，現階段由癌症希望協會提供專業護理師駐點服務，未來將視計畫執行成效評估後續是否由醫院聘請專職人力執行此單一窗口服務。

即日起在情人湖院區設置『癌症資源單一窗口』服務，每週二、週三全天及週四、五下午 12:00~17:00 在 5 樓化療室癌症資源中心；每週一全天及週四、五上午在 2 樓門診區提供服務。

【服務內容～】

目前設計轉介小卡提供醫院各單位使用，院內同仁可直接於轉介小卡上勾選病友所需之服務後，請病友攜小卡至單一窗口，由服務人員提供諮詢。

癌症資源單一窗口將提供以下服務及資源轉介：

1. 提供癌症衛教資料
2. 醫療資訊查詢
3. 個人或家庭面對癌症的情緒、心理輔導
4. 社會資源諮詢與轉介：經濟需求、照顧需求、病友團體
5. 康復用品資源提供或轉介：頭巾、假髮租借、義乳胸衣資訊
6. 醫療輔具資源轉介

癌症資源單一窗口之服務敬邀院內同仁的參與並多加利用，為癌症病友及家庭締造更優質和妥善的服務。若需索取轉介小卡可致電（02-2431319292 分機：2421、2242）或親洽癌症資源服務單一窗口，感謝您的配合。

