



快速動眼睡眠行為障礙

撰文◎神經內科主治醫師 李君右
整理◎經營發展室企劃課管理師 孫郁文

線蟲、蒼蠅、人類這幾種看似無關的動物，有什麼相同的地方呢？答案是……他們都需要充足的睡眠，而睡眠對於物種的神經發育、學習、記憶、免疫力及生存來說，扮演著極為重要的角色。

現代社會裡，許多人都有睡眠障礙，但造成睡眠障礙的病因卻有百百種，其中快速動眼睡眠行為障礙雖非特別常見，但卻容易造成患者與其床伴睡到一半受傷掛彩，所以若能早期診斷治療此類疾病，就能在一定程度上改善睡眠品質。

快速動眼睡眠行為障礙

何謂「快速動眼睡眠行為障礙」呢？顧名思義這是一種發生在睡眠快速動眼期的異常行為。睡眠本身就是由「快速動眼期」及「非快速動眼期」兩種樂章反覆交織而成的一首交響曲。絕大多數畫面鮮明、情節生動的夢境就是出現在快速動眼期，正常人在快速動眼期做夢時，即使在夢中追趕跑跳碰甚至飛翔或摔落，實際上身體還是維持在床上不動如山，這是因為快速動眼期時腦幹的神經迴路會抑制運動神經的活性，

使得肌肉此時處於幾近癱瘓的失張力狀態，所以正常人做夢時就可達到大腦活躍但身體靜止這種「心動而身不動」的最高境界。



但快速動眼睡眠行為障礙患者腦幹這種抑制性的神經迴路失靈，造成大腦做夢時活躍的訊號直接活化了運動神經元，此時身體上的肌肉就會如同絲線操控的傀儡，不由自主地將夢境中大腦生成的動作在床上表現出來。特別的是，這類患者的夢境經常是逃跑或戰鬥這種硬底子動作片，所以就常會在床上表現出大吼大罵、拳打腳踢，甚至是拿刀揮舞要殺出一條血路的激烈動作，造成自己捶到牆、摔下床或踹到睡在旁邊無辜的人，造成兩敗俱傷。

快速動眼睡眠行為障礙的患者以中老年男性為大宗，這類患者主要是因 Alpha-synuclein 這種蛋白質異常堆積在腦幹造成神經退化而致病，這些病人日後有可能罹患其它 Alpha-synuclein 的相關疾病，如巴金森氏症。另一方面，腦幹中風或腦幹腫瘤、猝睡症患者或某些抗憂鬱藥物的使用，也可能誘發快速動眼睡眠行為障礙。

診斷與治療

至於快速動眼睡眠行為障礙的診斷，常會需要身受其害或深具警覺心的床伴幫忙描述患者發病的狀況，以提供問診醫師足夠的資訊；醫師接下來若要確診此病，通常會藉助睡眠多項生理檢查，讓患者到醫院睡一晚，有時在檢查中就可直接錄到患者睡夢中的不正常吼叫或動作，此外，檢查時貼在肌肉上的肌電圖貼片，也可記錄到患者在睡眠快速動眼期異常升高的肌肉張力。

此病的治療先求不傷身，所以需衛教患者及床伴移除臥室中的危險及尖銳物品，以柔軟的棉被枕頭圍繞保護或睡在睡袋裡，營造一個安全的睡眠環境，有助於避免受傷；若患者是因使用抗憂鬱劑而誘發此病，則應考慮停藥或換藥。此病也可以經由某些藥物治療而得到大幅度的改善，因此有類似困擾的患者，應考慮去備有睡眠多項生理檢查的醫院進一步診療；畢竟人生在世，不求榮華富貴，但求一夜好眠。



作者介紹

李君右 神經內科主治醫師

專長：

失智症、巴金森氏症及其他動作障礙、腦中風、頭痛及神經痛、睡眠障礙、癲癇、一般神經學