

淺談 睡眠快速動眼 期行為失調症

撰文◎神經科主任 孫瑜



李先生是位溫文儒雅的中年男子，來就診主要是抱怨他容易做夢，偶爾早上醒來手臂還有莫名的瘀青，太太在旁陪同就診。

睡夢驚魂記

李先生：「太太說我睡著常常說話，還會打她，但我真的是在做夢，不是故意的！」

醫師：「你會覺得嗅覺比較差嗎？」

不等先生回答，太太搶著說：「會喔！瓦斯漏氣都臭死人了，他還說沒聞到。」

醫師：「感覺到做事動作變得比較慢嗎？」

先生：「嗯，還好。」

醫師：「從神經學檢查報告看來，手臂關節有些僵硬，面部的表情也較少，但走路步態與手的擺動還算正常。」

醫師：「先安排個睡眠檢查看看好了，檢查完再告訴你們原因好嗎？」

當先生步出診間，太太悄聲問：「醫師，我懷疑他要謀殺我。」

醫師：「哦？你為何會這樣懷疑？」

太太：「我有時在半夜隱隱約約聽到他在與人交談。」

醫師：「那他跟誰說話？」

太太：「有可能他偷偷講手機啊！」

醫師：「你看到他在講手機？」

太太：「沒有。」

醫師：「那你為何會懷疑他要殺你？」

太太：「有一天我睡到半夜，突然被他掐住脖子，還好我用力掙扎，然後他好像沒事一樣繼續睡覺」

醫師：「他掐你的時候，眼睛有張開嗎？」

太太：「是閉著的。」

醫師：「他有可能在做夢啊！」

太太：「怎麼會那麼準就掐住我脖子？後來我就不敢跟他一起睡，我怕被他謀殺！」

醫師：「好的，您別擔心，總之先做個睡眠檢查，之後再跟你們解釋結果。」

兩星期後回診時，醫師說：「是『睡眠快速動眼期行為失調症』，用藥應該能改善。」

醫師悄聲安慰太太：「他不是要『謀殺』你，只是當時做了比較不愉快的夢而已。」

何謂「睡眠快速動眼期行為失調症」

正常睡眠，一個晚上大約會有四到五個週期，而一個週期通常包括淺睡，深睡，和快速動眼期，不論哪一期的睡眠，都會做夢。但在快速動眼期的時候，夢境會生動有劇情，多數人睡醒不太記得夢，但是在快速動眼期突然被叫醒，通常會記得剛剛在夢中發生什麼事，不論是快樂的、悲傷的、或是荒誕不經的夢，都有身臨其境的感受；這時的睡眠腦波看起來跟醒著的腦波很類似，不過此時身體多數肌肉是被抑制的，也就是身體不會隨著夢境中的你奔跑、跳舞，或與人爭執。

正常狀況下，睡眠快速動眼期外觀上身體還是呈現沉睡狀，一動不動，甚至應該比淺睡和深睡期還更文風不動，然而「睡眠快速動眼期行為失調症」的患者，身體卻會生動地把夢境表現出來，有的談笑風生，有的手舞足蹈，有的破口大罵再加上動作；除了床伴會被他吵醒，動作大一點的也可能因此打到床伴或傷到自己，夜間的睡眠多項生理檢查就可以診斷出

來，藥物治療通常也有相當程度的改善。

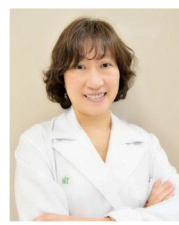
為何會發生這種情況呢？這與腦部細胞退化性病變（主要是 α -synucleinopathies）有關。這一類病理性變化也會在日後產生巴金森氏症，尤其是伴隨有嗅覺障礙者，也和巴金森症候群有關，例如路易氏體失智症或多系統萎縮症（multiple system atrophy）等。其他腦部退化疾病也可能出現睡眠快速動眼期行為失調症，但比較少，這些退化疾病可能在睡眠快速動眼期行為失調症出現數年、數十年之後才發生。臨床上看到大多是發生在中年男子，當然女性也有，但比例較少。

用心生活 活在當下

若真的被診斷睡眠快速動眼期行為失調症，請別整天擔憂將來腦部會不會退化，或將來真的得到巴金森症怎麼辦。別擔憂啦！雖然有這可能，但並非百分之百，擔憂也無濟於事，不如抬頭看看窗外的藍天，白雲，享受陽光，活在當下的就是最美好的事，出去走走，開始運動吧！



作者介紹



孫瑜 神經科主任

失智症、睡眠障礙、一般神經醫學、腦中風。