

神經科疑難雜症診療室之一

20230806

醫師，我懷疑我先生要謀殺我！ -- 淺談「睡眠快速動眼期行為失調症」

作者：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。

李先生：「太太說我睡著時常常說話，有時還會打到她，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」說完，神情複雜地看著先生，先生倒是沒什麼表情。

醫師：「有覺得做事動作變得比較慢嗎？」

先生：「嗯，還好」

神經學檢查，手臂關節是有一點點僵硬，面部的表情比較少一點，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？」

先生走出診間。

太太悄聲：「醫師，我懷疑我先生要謀殺我」

醫師：「哦？你為何會這樣懷疑？」

太太：「我有時在半夜隱約聽到他在與人交談」

醫師：「他睡你旁邊嗎？」

太太：「當然」

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：「...」

醫師：「那你為何會懷疑他要殺你？」

太太：「有一天我睡到半夜，突然被他掐住著脖子，還好我用力掙扎才沒被他掐死，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，後來我就不敢跟他睡在同一間，我怕被他謀殺」

醫師：「好的，沒關係，先做個睡眠檢查，之後再跟你們解釋結果」

2 個月後，檢查完回診，醫師告訴他們，先生檢查出來有「睡眠快速動眼期行為失調症」，用藥可能會改善。

醫師悄聲安慰太太：「他應該沒有要謀殺你，只是當時做了比較不愉快的夢而已」

什麼是「睡眠快速動眼期行為失調症」？

正常睡眠，一個晚上大約會有 4 到 5 個週期，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，但是在正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，但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在奔跑，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沉睡的樣子，一動不動，甚至應該比淺睡和深睡期還更不動，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，藥物治療也可能會有相當程度的改善。

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或數 10 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，比較少。

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，但不是 100%，擔憂也沒用，是吧！抬頭看看窗外的藍天，白雲，享受陽光，現在活的好好的就是美好的事，出去走走，運動吧！