

神經發展疾患孩子 與睡眠障礙

撰文◎小兒科主治醫師 孫義文

對於家有神經發展疾患 (Neurodevelopmental Disorders) 孩子的家庭而言，睡眠管理是臨床常見的挑戰。許多孩子在夜間會出現入睡困難、頻繁翻動或情緒波動等現象。當一般的安撫技巧效果有限時，家長往往承受巨大的身心壓力。

根據DSM-V（精神疾病診斷與統計手冊第五版）的定義，神經發展疾患是一組起病於發育早期的疾病，其特徵是發育缺陷導致個體在個人、社交、學術或職業功能上受到損害。這不僅涵蓋了自閉症光譜障礙（ASD）、注意力不足過動症（ADHD）與智力障礙，還包括了多種遺傳性症候群，如唐氏症（Down Syndrome）、史密斯—馬吉利斯症候群（SMS）、脆性X症候群（FXS）、普瑞德—威利症候群（PWS）、安格曼症候群（Angelman Syndrome）、雷特氏症（Rett Syndrome）以及威廉斯氏症候群等。



我們想讓家長們知道：孩子睡不好，其實是有生理原因的，並非管教不當或孩子脾氣不好。睡眠障礙是神經發展疾患中很常見的伴隨症狀，和孩子的大腦運作機制直接相關。

睡眠障礙常見於神經發展疾患的孩子

在神經發展疾患的孩子身上，睡不著、睡不好的比例真的比一般孩子高出非常多。這並不是巧合，而是一種生理上的特徵。

具體來說，自閉症（ASD）的孩子裡，大概每十個就有三到七個有睡眠困擾，最常見的就是「入睡困難」。而在智力障礙的孩子中，這個比例甚至高達86%。

如果我們看風險數據，會更有感：

- ADHD（過動症）孩子碰到睡眠障礙的機會，是一般孩子的33.8倍。
- ASD（自閉症）孩子則是16.8倍。

另外還有一個大家比較容易忽略的點，就是「性別差異」。數據顯示，女生的睡眠問題往往比男生來得更嚴重。這可能是因為神經發展疾患的女孩，在白天花掉極大的力氣去模仿別人的社交表現，努力符合期待，結果到了晚上，這些累積的心理壓力就轉化成了嚴重的失眠或焦慮。

睡眠障礙對情緒與行為的連鎖影響

孩子如果沒睡飽，不只是會累，還會引發一連串反應，讓原本就有的症狀變得更加劇烈且明顯。

簡單來說，沒睡好會讓孩子心裡更焦慮、更憂鬱，脾氣也可能變得比較暴躁，容易出現過動、衝動，甚至是跟大人唱反調的行為。對於自閉症的孩子，睡眠不足還會讓他們更難跟人溝通，也會讓那些重複的刻板動作（像是搖晃、轉圈等）變得更頻繁。

還有一點要特別注意，睡眠跟癲癇的關係非常密切。在神經發展疾患的孩子中，癲癇是非常常見的疾病，但「睡眠不足」也是誘發癲癇發作的主要因素之一。

這很容易變成一個惡性循環：睡不好會讓癲癇更容易發作；但有時候為了控制癲癇吃的藥，又會讓孩子睡得不夠深、品質變差。這種兩難的情況會增加爸爸媽媽的照顧壓力，也讓家裡的睡眠環境變得更混亂。

為什麼孩子睡不著

神經發展疾患孩子的睡眠問題，背後其實是大腦內部的精密機制出了狀況，我們可以簡單從幾個方面來看：



一、大腦內的天然安眠藥和警報器失控了：大腦就像一個24小時運作的化學工廠。很多神經發展疾患孩子的天然助眠激素（像是褪黑激素）分泌不足，讓他們晚上感覺不到困意。同時，大腦裡的「警報器」（像是食欲素）可能太過活躍，讓孩子一直處於過度清醒的狀態。另外，如果多巴胺系統不穩，孩子睡覺時腿部可能會不自覺抽動，這也會讓他們很難入睡。



二、大腦的「深夜清掃隊」罷工了：科學家發現大腦有一套「類淋巴系統」，專門在睡覺時幫忙清垃圾。如果這套系統運作不順，大腦的代謝廢物就清不乾淨，就會影響孩子的睡眠。此外，大腦裡還有一個負責過濾雜音的「守門員」（丘腦），如果這個守門員太敏感，即便只是一點點小聲音或衣服的觸感，都會把孩子吵醒。

三、身體缺乏關鍵養分，或受到藥物影響：有些孩子缺乏「維生素D」和缺「鐵」，這也會影響睡眠品質。另外，治療過動症的興奮劑藥物，雖然白天有助於專注，但有時會讓孩子到了晚上還是很有精神，反而拉長了入睡的時間。

四、肚子不舒服或是感覺太敏銳：神經發展疾患的孩子常伴隨腸胃問題，像是便秘或肚子痛，這會透過「腸腦軸」影響心情與睡眠。還有一些孩子對溫度非常敏感，如果「腳丫子冰冷」或是感到冷熱不適，他們就真的沒辦法安心入睡。

如何幫孩子找回睡眠

要改善孩子的睡眠問題，不能只靠單一的

方法，而是要像拼圖一樣，把各種處理方式湊起來：

一、先做詳細的醫學檢查：我們要先確認孩子是不是因為身體不舒服才睡不著，像是扁桃腺太大導致呼吸不順。醫師也會抽血檢查孩子有沒有缺「鐵」（鐵蛋白）或是缺乏「維生素D3」，因為營養不良常常是睡不好的幕後黑手。必要時，也會請孩子戴上專門的手環（Actigraphy）或是到醫院做睡眠測試，來找出真正的問題。

二、調整生活習慣與環境：這是最基本的功課。除了要讓孩子有規律的作息，也要練習一些幫助放鬆的方法。最重要的一點是：白天一定要有足夠的體能活動。孩子白天「電放得夠多」，晚上的睡眠驅動力才會強，睡覺品質自然會變好。

三、醫師指導下的藥物輔助：如果孩子真的睡得非常差，也嘗試過以上的方法，醫師通常會根據孩子的狀況考慮開一些藥，常見的像是「褪黑激素」，或是針對孩子不舒服的地方對症下藥。這些藥物都一定要在專業醫師的建議下使用，目的是為了重新建立孩子穩定的睡眠結構。

最重要的觀念是：讓孩子睡得好，不只是為解決晚上不睡覺的問題，更是為了讓他們白天的情緒和行為變得更穩定。

褪黑激素：是輔助睡眠的好幫手嗎

在目前的醫療建議中，如果透過調整生活

習慣還是睡不好，醫師通常會首選「褪黑激素」。它是目前研究最透徹、安全性也相對高的一種選擇。

數據告訴我們，褪黑激素對神經發展疾患的孩子有幫助：

- 總睡眠時數：平均可讓孩子多睡約48分鐘。
- 入睡時間：平均能縮短約29分鐘，讓孩子更快進入夢鄉。

如果是自閉症（ASD）的孩子，效果甚至更明顯，平均可以多睡到61分鐘左右！這對很多筋疲力盡的家長來說，真的是一大救贖。

不過有一點要提醒大家：雖然褪黑激素相對安全，但有些孩子吃了之後，白天可能會覺得有點昏昏沈沈的，或是偶爾有頭痛、頭暈的情況。有些家長反應孩子夢變多了，或是剛開始吃的初期尿床頻率稍微增加，所以一定要記得先跟醫師討論過再服用哦！

一起找回安穩的夜晚

說到底，神經發展疾患孩子的睡眠問題，背後牽涉到腦部生理、遺傳還有對環境太敏感等各種複雜的原因。醫學證據清清楚楚地告訴我們：這真的是身體機理上的挑戰，絕對不是孩子故意調皮或是教養不當。

現在醫學進步很快，我們已經可以透過大腦清運系統、腸道菌叢等研究，幫孩子找到更有效的處理方法。只要我們用多種方式一起努力，是可以增加孩子的睡眠時間，讓他們睡得更好。

只要孩子晚上睡得好，大腦就有機會好好修復，白天的情緒和行為自然就會變穩定，孩子也才能發揮出他原本該有的潛力。希望每一位辛苦的爸爸媽媽和孩子，都能擁有安穩的睡眠，一起迎接更有活力的明天。 

