

Q7

文·圖／中醫大兒童醫院 兒童胸腔暨重症科 主任 林建亨

淺談青少年睡覺障礙 睡眠債要還嗎？



示意圖非當事人

案例分享

15歲的小莉上高中後常遲到且在課堂上打瞌睡，這個狀況已持續超過一學期，導致成績一落千丈，不僅老師關心、父母擔心，小莉自己也很困擾，上課無法專心，忍不住就會恍神睡著，因此前來兒童醫院睡眠醫學門診求診。

小莉在門診對談時表現正常，會談後不像有精神方面的壓力或心理層面有問題，在學校與同學或在家庭與家人相處上也都沒有重大衝突，但是她常熬夜看手機視頻或是打電動導致凌晨2-3點才睡覺，雖然每次想辦法提早就寢，但就是到了晚上11點仍然精神好沒睡意，東摸西摸就又凌晨了，所以容易隔天爬不起來導致上學遲到，而且第二節課後就想睡覺。

理學檢查方面，小莉無鼻息肉且扁桃腺無肥厚腫大，心肺音皆正常。因此請她進行7天睡眠日誌及腕動計（Actigraphy）記錄（Fig 1），發現雖然平日早上8點勉強起床，但晚上幾乎都超過凌晨1點才睡覺，到了假日更晚睡（凌晨1-2點）更晚起（早上10點），病人因此被診斷為睡眠相位後移症候群（Delay Sleep Phase Syndrome）。

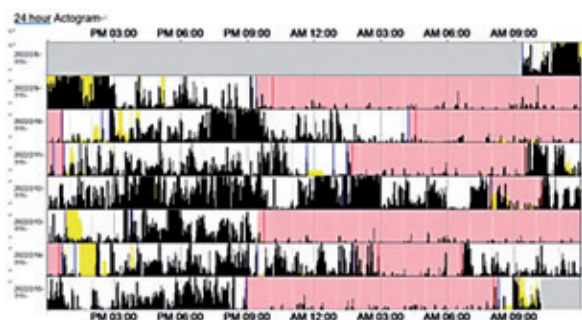
青少年睡眠問題一

睡眠相位後移症候群

近年來，越來越多青少年有睡眠障礙的問題，有一大部分原因是因為白天過度嗜睡而求診。面對這些年輕病人第一時間一定要詢問：1.是否很晚入睡；2.是否躺很久睡不著；3.是否有打鼾或睡眠品質不佳；4.是否有焦慮憂鬱或心理方面問題。經過初步問診即可先鑑別是否有失眠、猝睡症、睡眠呼吸

中止症或身心方面疾病。若是有身心方面疾病，應提早轉介至身心科門診做進一步心理諮商或行為藥物處理。

而上述個案經過睡眠日誌及腕動計診斷為睡眠相位後移症候群，文獻上統計大約3-10%青少年有此困擾。其真正成因很多，但尚無定論，或許是體質（青少年本身就有較長日夜節律）或是基因（但目前沒證實會遺傳）、白天照光時間及活動量少、睡前做較激烈運動等。



7天睡眠日誌及腕動計記錄Fig 1：粉紅色代表睡眠時刻，7天中有4天往後移2個小時以上的現象。

此種症候群處理方式就是鼓勵病人「每天早睡早起」，但總是說得簡單卻很難做到。因此，應協助訂出合適的固定時間起床，且睡前2小時少用3C產品，少喝含咖啡因飲料並減少激烈運動，早上起床後拉開窗簾或外出曬曬太陽活動。寒暑假也可嘗試採用時間療法：延後超過4小時者，每天延後2-3小時睡；延後未超過4小時者，每天提早15-30分鐘睡。至於藥物治療方面，褪黑激素（melatonin）能夠調整睡眠節奏，病人應在睡前30分鐘至數個小時前服用3至5毫克，但應由醫師評估後處方用藥，且其長期使用是否有副作用，目前還不確定。

青少年睡眠問題二

睡眠負債與睡眠剝奪

另一個青少年睡眠問題跟睡眠相位後移症候群有點不同，是睡眠不足導致白天沒精神與嗜睡，所以就產生睡眠負債簡稱「睡眠債」。而且此睡眠債是會累積生利息的，這種情況在醫學上稱之為「睡眠剝奪」，是因為沒睡足量到預期睡眠時間而產生的身體負債。

換句話說，本來應該要睡足8小時，因為少睡了2小時，身體就開始產生睡眠負債2小時，若不還清，經過5天加起來累積會欠10小

時，會越欠越多衍生利息。有研究指出，年紀越大睡眠負債的利息更重，所以年紀大的人就不適合從事熬夜工作或值夜班。需要留意的是，利用假日補眠也是對身體不好的作法，甚至會越睡越累。

睡眠債會造成認知能力下降及情緒不穩定，也與焦慮和憂鬱等心理健康疾病高度共存，甚至長久下來會增加心血管、免疫功能及代謝等疾病，也會增加失智症的風險。總而言之，平常就應養成良好的睡眠習慣，千萬不要利用假日補眠，對身體健康有害無益。那麼該如何償還睡眠債呢？以下提供兩個作法供參考：

- ① 平時維持良好的睡眠習慣與作息，晚睡晚起勿超過1小時。
- ② 若真不得已，放假期間可採每天分段式補眠約1小時，連續假期結束前1-2天應開始逐步調整回原本的睡眠作息。

結語

青少年是國家未來的主人翁，有健康的青少年，國家才有光明璀璨的希望，及早經由詳細病史詢問及檢查發現睡眠障礙之成因並及早介入處理，不僅能減少醫療支出，也可避免日後衍生出更多健康及社會問題。🕒

▶ 參考資料

1. 臺大醫院健康電子報2023年06月187期
2. 兒童青少年睡眠障礙（長庚醫院黃玉書醫師）、長庚醫院睡眠醫學中心網站
3. 青少年常見睡眠障礙的診斷和處置。陳田育、葉啟斌、黃正憲、毛衛中、楊靜修、郭博昭。臺灣醫界：62卷10期P12-16