



- 台湾成大医院精神部主治医师
- 中山医学院医学士

## 吕宗桦医师

台湾精神部主治医师

# 日夜颠倒，万病来骚扰

常也被称为生理时钟，周期约为24.2小时，比正常一天时间稍长。它可经由外在环境(如光暗周期)的调整，变成24小时。日夜节律障碍或紊乱是由于内源性睡眠觉醒节律(生物钟)和外源性昼夜节律错位失调(失同步)造成的。原因可能是内源性的(如睡眠时相延迟或提前综合征)或外源性的(如时差、轮班工作)。

日夜节律障碍，又可分出延后型睡眠相位障碍症(DSPD)、提前型睡眠相位障碍症(ASPD)、非24小时周期睡眠障碍症(N24SWD)和不规律睡醒周期障碍症(ISWR)。

DSPD的盛行率是0.17%，一般发生于青少年早期。患者通常晚上精神最佳、睡眠相位延迟3至6小时、凌晨2点至早上6点前无法入睡、早上10点至下午1点入睡，伴随白天昏昏欲睡、易怒、工作表现差。诱发原因，通常是在夜班赶工、晚上光线暴露后或有旅行时差后开始睡不着。ASPD的盛行率则是1%，一般是中年后随年纪增加而发生。患者通常比一般人早睡三小时、凌晨2点至5点醒来、傍晚难以抑制地想睡，甚至晚上类似患上抑郁症，郁郁寡欢无法参与任何活动。

ISWR的特征是患者有正常的24小时睡眠期，经历零散和高度混乱的睡眠，表现为晚上经常醒来，白天小睡，但仍保持足够的总睡眠时间。N24SWD最常出现在失明且无法检测光线的人上，特征是慢性睡眠/觉醒周期模式没有被24小时昼夜环境周期所束缚，患者通常会经历逐渐但可预测的睡眠开始和醒来时间延迟。

体内的生理变化彼此相互同步和牵引，一旦其中一种失调了，就会影响彼此的节奏。相关治疗也得有时间节律。因此，我们鼓励患者在白天和夜晚培养良好的睡眠习惯，以起到正向循环。患者在白天，有规律的起床时间、晒太阳、傍晚运动、规划规律的活动、压力调适勿失序、规律服药；而在晚上，有规律的入睡时间、避免晚上过度活动或动脑、避免使用刺激性物质、避免蓝光暴露，以及给自己准备一个舒适的睡眠环境。

