

腦癇與睡眠 (Seizures and Sleep)

關於睡眠

您曾否發覺自己有這樣的情況：我總是疲倦但就似乎不能好好睡一覺？我們大多數人都知道，輾轉反側以及努力取得我們知道是需要的睡眠，是什麼的樣子。缺乏睡眠可讓我們翌日感到疲倦和煩躁。

不過，如果我們有發作，缺乏睡眠或睡不酣暢可能有更大影響，使我們更有可能有發作。

醫生發現，睡眠與發作在多方面有關連，其中一些令人驚訝。他們甚至發現，睡眠的某些階段比其他更有可能引起發作。

關於發作

發作是一種您無法控制的意識、舉動、或感覺方面的突然改變。出現發作是一種跡象，顯示有些東西影響了使腦部運作的電流系統。它改變了腦部怎樣控制身體其餘部分，歷時一、兩分鐘之久。

在發作期間，患者可能跌倒及抖動，或暫時昏迷，或有不能控制的顫動，或突然肌肉抽搐。發作若不時出現，醫生會說那個人患了腦癇症。有些人稱腦癇症為痙攣疾病。

腦癇症是用藥物治療的。如每日服用，大部分藥物都會有效防止發作。另一種防止發作的方法是找出是否有什麼情況會使發作有更大可能發生。

缺乏睡眠或睡不安寧是其中一種情況。對我們部分人來說，睡得好一點可能意味著更美好的人生 - 以及較少發作。

睡眠與發作

睡眠可影響發作，而發作就可在多方面影響睡眠。有些人只會在睡覺期間有發作。有些人最有可能在早上剛醒過來就有發作，另外有些人會在睡覺期間有發作而不自知。他們所知的，只是他們醒來時肌肉發痛及舌頭咬傷。

睡眠怎樣運作

我們睡覺時，腦部怎樣運作有特別的變化，在某些人當中，這些變化會使他們有更大可能會有發作。

醫生已經發現睡眠有不同類型。在其中一種睡眠裏，眼皮合上，眼球在下面前後急速移動。這是稱為REM(快速眼動)睡眠。在睡眠的這個階段腦癇症患者沒那麼大可能有發作。

另一種睡眠深沉得多。如果在睡眠時有發作，這會有較大可能發生在沉睡期間。

睡眠困擾

如果腦癇症患者長時間沒有睡覺，他們有較大可能會有發作。因此，知道什麼事情可能妨礙安眠是有幫助的。

有些人打鼾很響。有些人會停止呼吸幾秒。他們在夜間可能再三這樣做，這稱為睡眠窒息症。研究已經證明，很多腦癇症患者也患了睡眠窒息症。在某些情況裏，這種病症可能是由他們為防止發作而服用的藥物所造成。嚴重鼻鼾和呼吸暫停兩者均妨礙安靜、酣暢的睡眠，而這可以引致發作。

如果您或親人晚上有發作，向醫生查詢。

如果您知道自己有嚴重鼻鼾或妨礙睡眠並讓您早上感到疲倦的呼吸暫停，告訴醫生，他或她可能建議一些方法去治療這些狀況。治療嚴重鼻鼾或呼吸暫停可改善睡眠，而睡得更好可令您沒那麼大可能會有發作。

治療改變

腦癇症患者已經服藥來防止發作。如果他們晚上也有發作，醫生或會建議改變怎樣和何時服藥。例如，醫生或會增加睡前的服藥量。日間服用較大劑量可能令人太睏倦，無法繼續日常生活；但在晚上服用較大劑量可能正是睡得酣暢所需要的。

要避免的事情

發作、打鼾和呼吸暫停並非唯一會擾亂睡眠的事情。

晚睡、喝含咖啡因的飲品、或深夜大吃一頓，都可令到晚上較難睡得好。

飲酒可能有助您入睡，但有可能令您遲幾小時才醒來。

展望未來

您如有夜間發作，或者您如睡得不好並且整日都覺得累和疲憊，可能有方法讓您晚上睡得好一點。醫生知道某些睡眠問題是由發作所造成，而發作本身可能以某種方式引致發作。

安睡錦囊

睡前洗個暖水浴可幫助睡眠。

關燈前先閱讀一陣子。

如住在嘈吵的環境裏，用耳塞幫助入睡。

臨睡時試做一些鬆馳運動，或放一些音量低的輕鬆音樂。

Adapted with Permission from the Epilepsy Foundation

你可加入卑詩腦癇症協會(BC Epilepsy Society)成為會員，從所有項目和服務中得益。

#2500-900 West 8th Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5

電話：(604) 875-6704 傳真：(604) 875-0617 info@bcepilepsy.com www.bcepilepsy.com