

不可不知的睡眠二三事

丁化醫師專訪

人類的一生，約有三分之一的時間都在睡眠中度過，是以睡眠品質的好壞，實對健康有著相當深遠的影響。然而，在人類的睡眠過程裡究竟發生哪些事，卻甚少受人關注。杏園社夜貓子小組為了瞭解睡眠對健康的影響，特別專訪中山醫大睡眠醫學中心主任丁化醫師，以期推廣最新的睡眠的相關知識。

圖/文 舒敬軒

人為何需要睡眠？

一提到睡眠，通常會讓人想到的第一個問題就是：人為什麼需要睡眠？不睡眠又會怎麼樣？

關於這點，丁化醫師表示，真正的原因其實尚無完整答案，但與太陽的起落必然有密切關係，事實上，地球上生物的運行幾乎都與太陽有關。日出而作，日落而息也成了絕大多數生物的常態，不只動物需要睡覺，其實連植物或單細胞生物也都有睡眠週期。所以，對生物的睡眠來說，太陽週期大抵是個非常重要的影響源。



睡眠中心的佈告欄裡，滿是關於睡眠新聞的報紙剪貼。



睡眠問題有時候也須借助心理諮詢與評估。

在今日文憑掛帥的社會中，學生往往普遍認為睡覺是浪費時間的行為。其實，睡眠在整合大腦記憶和各種資訊方面，一直都扮演著非常重要的角色，也是記憶深化與創意的來源，充分的睡眠對於知識深化之效率而言，遠比熬夜讀書來的好上許多。另外，睡眠也提供人體一個校正與微調各種代謝機能的機會。

當人類瞳孔接受太陽能後，訊息往上傳遞至大腦中樞使激素分泌，然後傳至神經系統，在彼此交互影響下，就會形成一個順應當地太陽週期的生理時鐘，一旦我們刻意違反，該睡覺時卻不睡覺，就容易造成睡眠機制的不穩，進而促成身體激素大亂，神經系統失調。所以熬夜的第二天，我們才會因此感到身體不適，血壓不穩，並且冒出一堆青春痘等等。更嚴重的是，睡眠不足的人還容易失神，記憶力退化、注意力不集中等症狀，因而造成各種意外。

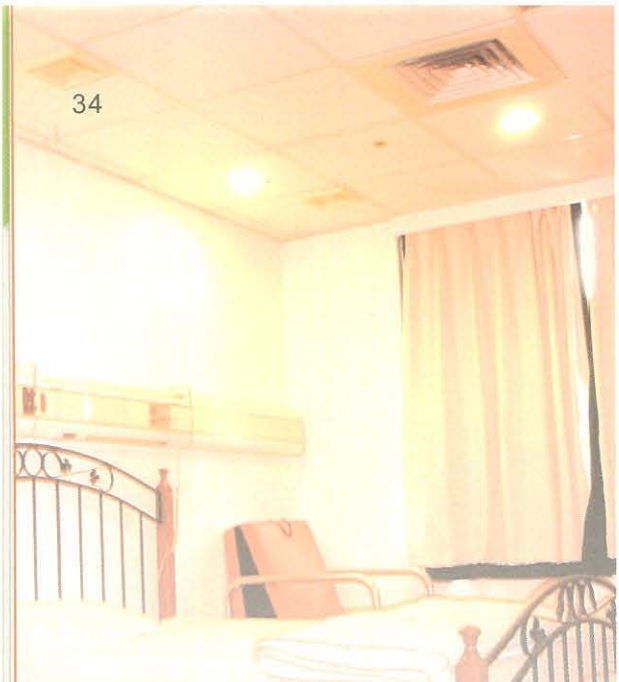
不善待睡眠，就不懂善用白天

現代的年輕人普遍有晚睡的習慣，許多人更認為，延後睡眠時間，只需要靠晚一點起床就沒事了，丁醫師搖頭說道，其實這是錯誤的觀念，人類的生理時鐘依近年來的研究，發現與人類視覺神經附近的一小群細胞之震盪週期非常有關係，一旦過了正常的睡眠時間，你即使想睡也睡不著，到了白天，又因為生理週期的混亂，沒辦法專心上課或活動。由於也會影響神經系統，所以會有血壓不穩或心跳加速的現象，我們常見到新聞報導某些年輕人因連續泡在網路咖啡廳數日，忽然心臟痲痺死亡，就是血壓與心臟神經錯亂所導致。

年輕人身體耐力較強，對熬夜經常以等閒視之，等到年紀稍長之後，熬夜帶來的負面影響卻顯而易見，只要一夜沒睡好，第二天的體能與精神狀況就會非常糟糕。而熬夜造成的生理時鐘混亂，往往都需數日才能恢復，並非單純的少睡多少就補回多少即可。丁醫師語重心長的強調：「我認為，當一個人不懂得善待睡眠，通常就無法善用白天。對大學生來說，會使你的白天在恍恍惚惚中度過，白白浪費了大學四年，讀書狀況更可能一團糟，補考都補不完。」

睡眠：與重大疾病深具淵源

近年來，有關睡眠醫學的最大進展，即是發現，許多重大疾病多半與睡眠脫不了關係，這也是以前醫學界很少關注的部份。







丁醫師表示，自己從前在學生時代，醫學院教授的睡眠醫學，七年下來還不到半小時，此一情形即使在今天的醫學院所，似乎都沒有顯著變化。而造成此一現象的主要因素，乃因足以紀錄並儲存龐大資料的電腦科技，在最近十五年才逐漸發展完備。所以在今天，即使是教授級的醫師，在診斷各種疾病的紀錄上，都仍習慣將失眠當作一種症狀，而非可能的病因之一。

令人驚訝的是，幾乎在我們生活中耳熟能詳的各種大小問題，竟多少都與睡眠品質有些關係，比方說癌症、高血壓、肥胖、心臟病、暈眩、精神病、神經耗弱、禿頭、少年白髮、突發性休克、老化、皮膚暗斑等，足可涵蓋生活各個層面。

舉癌症為例，現今已知絕大多數的癌症發展，都跟免疫力的弱化有關，但甚少有人注意到，導致免疫力逐漸衰弱的原因，很可能與此病患多年來睡眠品質不佳有著深刻關係，而多半直接將睡眠障礙視為癌症造成的症狀之一。其實，兩者可能互為因果，交互影響。

另舉心室肥大造成的心臟病為例，因為東方人鼻腔普遍較西方人狹窄，在睡眠時往往因為換氣品質不佳而不斷醒醒睡睡，一個晚上甚至可高達三百餘次，第二天早上自然精神不佳，長期下來也會造成高血壓，進而與其它不利因素合併導致心臟病。

總結來說，睡眠醫學近年來在國外醫學界，已越來越受到重視，在歐美國家的監理所，甚至已將睡眠品質良好與否，列為發還肇事駕駛人汽車執照的一項判斷依據。台灣對睡眠醫學的重視則才剛剛開始加溫。丁醫師不諱言的指出，在可預見的未來，睡眠醫學勢必會成為一門顯學，與許多重大慢性病的病因做合併考量，然而，要讓許多教授級醫師信服這個觀點，勢必還需要相當的努力。丁化醫師微笑的說：「畢竟要讓一位研究心臟醫學多年的教授接受，使病患罹患心臟病的部份原因，很可能來自於鼻竇炎造成的長期睡眠障礙，並不是一件容易的事。」

透過這次專訪，我也深刻體認到，睡眠對健康實有非常重要的影響，從學習、工作品質到各種疾病的生成，幾乎都與睡眠有關，儘管社會普遍對其了解還不夠多，但可以想見，睡眠品質的提昇，將成為維繫國民健康日益重要的一環。Sense