

青少年用藥 小百科

猝睡症



感謝奇美柳營醫院藥學部提供

何謂猝睡症？

想像一下你正在和朋友聊天，聊得正開心的時候，你突然手腳無力，接下來的幾分鐘你感覺自己不能動彈。也許你正在課堂上，但是你卻困得不得了，最後還是被周公喚去作伴，但是你昨晚其實睡了很久。

猝睡症是一種過度嗜睡的罕見神經疾病，主要的病因是中樞神經hypocretin基因功能損害使得腦部monoamines和acetylcholine不平衡而導致睡眠和清醒的控制出了問題。發病年齡層從七歲到七十歲都有，好發年齡以15歲或36歲左右居多。

症狀

- 1) 白天有過度睡眠的現象：易感覺疲勞，總覺得想睡覺，這種嗜睡現象和前一天晚上睡得好不好沒有絕對的關係，常常於應該清醒時想睡，一次瞌睡的時間多半約十分鐘到二十分鐘就夠了，一般不超過一個小時，然而在兩到三個小時之後，又開始想睡覺。
- 2) 猝倒：突然且短暫的喪失肌肉張力，是猝睡症最特別的表現，通常是受到外來的刺激，如：大笑、驚喜或生氣等情感性的刺激所引發。猝倒的症狀例如頭低垂、臉鬆、下巴墜、說話不清或雙膝無力，有時是嚴重的身體完全的虛脫造成跌倒。
- 3) 伴隨睡眠發生的麻痺：剛入睡或剛醒來時，意識已清醒但無法控制全身肌肉而無力的現象，俗稱為鬼壓床。
- 4) 入睡前的幻覺：入睡前，出現夢和現實世界的交錯重疊，會有視覺、聽覺、觸覺上的幻覺發生。



上述四種特有症狀，除日間過度嗜睡可於所有猝睡症病患身上觀察到外，其餘三種症狀發生的機率皆在60~80%之間。

診斷

因為猝睡症的症狀複雜，且易與其他疾病混淆，故在診斷上並不容易。常用來評估診斷猝睡症的方法包括臨床評估、嗜睡量表(如：愛普沃斯嗜睡量表、史丹福嗜睡評量表等)、夜間多頻睡眠檢查(Nocturnal Polysomnography)和日間多次入睡睡眠檢查(Multiple Sleep Latency Test)、腦脊髓液hypocretin含量等。

治療

猝睡症目前未有完全治癒的療法，但能藉由中樞神經興奮劑來改善白天過度的嗜睡。

學名	Methylphenidate	Methylphenidate
商品名	Ritalin	Concerta E.R.
外觀		
劑量	10 mg/tab	18 mg/tab
用法	口服	口服
用量	成人 5~20 mg 一天二次~一天三次 可隨餐或飯後服用 最大劑量：一天 90 mg	每天早上服用 1 顆 最大劑量：一天 54 mg
副作用	頭痛、失眠、食欲降低、腸胃不適、 皮疹、心搏過速等	頭痛、失眠、食欲降低、腸胃不適、 皮疹、心搏過速等
懷孕分級	C	C

除了上述藥物治療，行為治療包括一天數次短暫的小睡、適當的夜間睡眠時間、維持規律生活作息，避免熬夜對於改善白天過度的睡意也有幫助。

結論

猝睡症如果沒有經過適當的診斷和治療，患者的生活品質將會受到嚴重的影響，以致於產生社交、教育、心理等方面上諸多的問題。雖然猝睡症目前無法完全根治，但在藥物和行為治療，以及在親友支持之下，可減低猝睡症對患者生活造成的影響，進而提昇生活品質。