

## 夢遊

夢遊 (sleeping walking disorder) 是睡眠性疾患的其中一種，它這個名稱其實和事實不乎，它不是發生在睡眠中會出現夢境的快速眼動期間 (rapid eye movement, REM stage)，而是在非快速眼動期間 (non-rapid eye movement, NREM stage)，尤其是其中的慢腦電波期 (slow wave sleep stage)。夢遊的發病率約在 1% 至 6% 左右，最常見於 5 至 12 歲之間的兒童身上。

夢遊可分為平靜的 (Calm sleepwalking) 及激動的 (Agitated sleepwalking) 兩種。前者患者會在睡眠中突然起床並四處走動，然後返回睡房睡覺。後者患者會大叫，自言自語，又跑又跳一輪後，走回房中睡覺。一個人在夢遊的時候，其視覺、聽覺、觸覺等感官仍保留相當的接收能力，在其熟悉的環境裡，大概可以行動自如，也可做出各種動作。患者於夢遊時雙目瞪視，面無表情。他不會回應別人的說話，而別人也很難喚醒他，但他可能會服從別人的命令，而躺回床上去。夢遊通常發生於主要睡眠時段的前三分之一，每次發作通常維持數秒至數分鐘。在罕有的情況下，也可維持長達一小時。所有患者於翌日醒來時，會完全記不起他夢遊時所作的一切。

醫學界普遍認為兒童夢遊跟兒童腦部發展未成熟有關，長大後多會不藥而癒。如果父母有夢遊，子女是夢遊者的機會亦較高。孿生兒中一個有夢遊，另一個也會有。另外包括環境因素，如睡眠不足、睡眠不定時等等。有研究發現，三分二夢遊兒童在 5 年內自癒，九成在 10 年內回復正常。若兒童於長大後仍持續出現夢遊徵狀，便應尋求專科醫生的協助作深入診斷、檢查及治療。

如沒有對患者本身造成太大困擾的話，親人主要是注意患者夢遊時的安全，要避免患者在夢遊時發生意外，包括鎖好門窗及露台，將剪刀等鋒利物品放好，提高警覺。但如果成年人因夢遊構成身心負擔，甚至影響日常生活，便應尋求精神科專科醫生的進一步幫助。精神科醫生會按患者的不同病因，藉著藥物幫助患者改善病情。

香港精神科醫學院李永堅醫生

[drwkle2@gmail.com](mailto:drwkle2@gmail.com)