

生理時鐘壞了怎麼辦?

● 修理生理節奏紊亂的一些辦法

能夠好好睡一覺的人是有福的，大多數人沒有如此幸運。他們害怕服藥，不惜付出健康，工作，甚至生命的沉重代價。少部分人過度倚賴安眠藥和興奮藥，以維持晚間的睡眠和白天的精力，都不是好辦法。

長期睡眠失調導致很多疾病，包括心血管病，糖尿病和癌症；焦慮抑鬱症也是普遍的共病 (co-morbidity)。

現代生活，包括輪班工作，晚上的強烈燈光，進食太遲，都會引起睡眠失調。在正常情況下，晚上入黑後褪黑素 melatonin 釋出，皮質醇 cortisol 減少，漸漸有睡意。但是因為晚上燈光太強，尤其是電腦和手機發出的藍光，令這些荷爾蒙的分泌受到破壞，故此難以入睡。

高齡人士的晝夜韻律調節較差 (褪黑素，皮質醇和體溫)，容易有失眠問題；其中一個原因是主管生物韻律的 SCN (位於下丘腦的一組神經細胞，約有一萬個) 因年齡關係，活動能力轉弱。年青時可以應付時差的改變，年紀大了就不行。

現時藥物的功效主要作用在 GABA 的活動上 (如 BDZ 和安眠藥)，有鎮靜的作用；只要不過量，是可以用的 (也要考慮是否有焦慮抑鬱等更基本的原因要處理)，但不一定有效。新藥 (例如作用在 orexin 上的) 尚未製成。無論如何，非藥物的方法應同時進行。

1. 光線: 室內工作者，隱蔽青年，護老院內的老人，都少接觸陽光。現代人比較普遍的缺乏維他命 D 由此而起。只要帶青年人，老年人到室外接觸陽光，睡眠的調節也會好一些。
2. 進食: 因為肝，胰細胞都有生理時鐘，不定時進食就會把內臟的節奏攪亂。於是胰島素分泌，血糖的調節都會失常，可能導致肥胖，糖尿等代謝綜合症。
3. 運動: 適當運動可以調節生理時鐘的運作。對輪班工作或越洋飛行的人，運動能方便生理時鐘納入正軌。失眠老人若在黃昏時間做運動，對睡眠有幫助。

香港精神科醫學院

精神科專科醫生 勞振威

原文刊載於太陽報 2013.12.22