

## 失眠引致精神病發？

香港生活城市化，壓力大，打工仔長時間工作，缺乏休息。我有朋友寫字樓做工，朝九晚十二，待回家已趕着睡覺，每天只有五小時睡眠，幸好一週五天工作，唯有星期六及日睡個飽。但始終是女兒身，數年下來，皮膚老化，色斑皺紋，倦容黑眼圈，白頭髮老花，好像一轉眼已是數十年，加速衰老，身材胖了不少，三圍不保，小肚臍好像救生圈似的。男人是否好一點？美化地說是多了男人味，滄桑感在眉梢眼尾，魚尾紋和眉心直紋明顯礙眼，地中海髮型伴着圓潤酒桶似的身軀，頸項上橫紋形成三(到十數個)下巴，真教人同聲一哭。

大家多關心失眠問題，睡眠的習慣和規律其實更重要。睡眠規律是生理時鐘的重要一環，牽一髮動全身，睡眠規律不穩定可以影響胃口和進食，因而影響體重和身體健康。此外，身體的內分泌和免疫系統也受干擾，生長激素(Growth Hormone)和促甲狀腺激素(TSH)在睡眠期間增加分泌，促進身體內每一個細胞生長、修補和提升功能；相反地壓力荷爾蒙中的表表者，皮質醇(Cortisol) 在睡醒時增加分泌。所以長期睡眠缺乏和不規律導致皮質醇上升，免疫力下降，血糖和血壓上升，血脂中壞的膽固醇提升，人也容易變了有中央肥胖。以上種種解釋了提早衰老和身形改變的原因，所以要臨崖勒馬，改善睡眠的習慣和規律。

長期睡眠缺乏和不規律容易誘發精神病，尤其是躁狂抑鬱症、抑鬱症、創傷後壓力症和思覺失調等。很多躁狂抑鬱症的患者有着明顯情緒週期，睡眠習慣的改變和失眠會誘發躁狂期發病，而過量睡眠則引起抑鬱期復發，所以失眠和睡眠不規律對精神病人有壞影響。

精神科專科醫生簡重盛(香港精神科醫學院)及臨床心理學家吳如花  
([cpestherng@gmail.com](mailto:cpestherng@gmail.com))

原文刊載於太陽報 2014.7.6