

醫生也失眠

近日，在一個醫生針對工時過長的聲討大會上，一名同事透露自己長期失眠，要靠高劑量的安眠藥才能入睡。醫生的工作壓力大，又要輪班工作，失眠絕對是常見的問題。

事實上，失眠的問題很普遍。香港的生活節奏緊張，失眠的，又何止醫生？。研究顯示，10-15% 的人有失眠的問題，而身體有慢性疾病或情緒問題的病者，更有25-35% 會被失眠困擾。

失眠問題包括入睡困難、容易從睡眠中醒來，或是睡眠質素欠佳等。這些問題一旦影響日常生活，例如導致精神難以集中，工作容易出錯等，便值得我們關注。

失眠的原因

失眠有各種原因。有時候，原因很明顯。一些突發的事情，比如說，中了六合彩頭獎，相信一般人也會失眠。偶有失眠是很常見的現象，只要順其自然，保持有規律的作息時間，睡眠很快便會回復正常。然而，有些人卻因為擔心自己失眠而很在意自己何時能夠入睡、會不會半夜醒來等。這些擔心不但使我們更難入睡，更會令我們把自己的睡眠問題看得比真實的情況更嚴重，繼而令我們變得焦慮，造成惡性循環，令失眠的情況更糟。其他的失眠原因包括一些生理性的原因，如睡眠窒息症，慢性痛症等，也會導致睡眠質素下降。

失眠也是情緒問題的常見病徵。抑鬱症和焦慮症是常見的都市情緒病，而難以入睡和早醒便是當中常見的症狀。在這些病況中，失眠會伴隨其他症狀，如情緒低落、對身邊的事物失去興趣、失去自信、容易緊張、凡事向壞的方面想、食慾不振等。遇上這些情況，我們必需對症下藥，把根本的情緒問題處理好，失眠的問題才能得到解決。

安眠藥是辦法嗎？

新一代的安眠藥“Z drugs”標榜較上一代的鎮靜劑比較不容易導致日間有睡意，和上癮的機會比較低。雖然如此，上癮的個案還是存在的。因此，在使用此類藥物時我們必雖依醫生的指示服用，切忌自行隨意增加劑量。再者，這類藥物還有其他副作用，例如對思考、記性的影響，而長者在藥力未消散時會容易跌倒等。

但安眠藥畢竟只是治標的方法，最重要的是找到問題的根源。如果失眠跟情緒問題有關，就必須對把情緒病治好。抗抑鬱藥當中，有些可以助眠。在處理病情時

選用有助眠效果的抗抑鬱藥對睡眠會有幫助。

我們亦不可忽視生活規律對睡眠的幫助。作息定時，早上閒著的時候不要躺在床上，多外出走動。晚上避免喝含咖啡因的刺激性飲品。躺在床上還沒有睡著的時候，應避免反復思考日間的煩憂。多注意這些生活小節，就連藥也可以吃少一點！

香港精神科醫學院

何浩賢醫生

原文刊載於《健康動力雜誌》1/8/2011