

## 醫療新知

### 血液透析病人的睡眠障礙

- 透析病人估計有 40-85%有睡眠障礙，包括難以入睡、半夜醒來、太早醒來、白天想睡等。
- 失眠對健康有很多不良影響，例如疲倦、憂鬱、免疫力下降、心血管疾病風險增加，嚴重影響生活品質。尿毒症易失眠有生理和生活型態的因素。首先，尿毒症會干擾生理時鐘、睡眠結構(指淺眠、深層睡眠、快速動眼等睡眠周期)、和褪黑激素(melatonin)分泌，干擾程度可能和尿毒症的嚴重度有關。生活型態的因素例如，血液透析的病人因為有人洗早班有人洗晚班，一部份病人得較早起床，一部份病人得較晚睡，有可能必須縮短睡眠時間，或是需要分段睡眠，導致睡眠品質較差。研究顯示超過一半的病人在血液透析過程中會小



圖片出處:[bestdoctorcare.com.tw/](http://bestdoctorcare.com.tw/)

睡，可能也會影響睡眠規律。其他影響睡眠的因素還有睡眠呼吸中止、不寧腿...等。

- 近期的 COVID-19 流行也對透析族群造成很多影響。除了肺炎的高發病率高死亡率外，病人需要維持社交距離但又得去診所透析，社交隔離影響用餐、運動、和休閒，這些也可能增加病人壓力，甚至導致憂鬱，這些因素也會惡化失眠。

### 認知行為治療

- 對失眠的治療，首先還是建議認知行為治療，其次才是輔以藥物。認知行為治療的重點有，刺激控制、睡眠限制和固化、睡眠衛生等：
- 刺激控制(stimulus control)的目的是要建立睡覺和床鋪的連結：在床上就是準備睡覺，不聊天不滑手機不玩遊戲不看書不看電視，不要睡覺的話就離開床鋪。
- 睡眠限制和固化(sleep restriction and consolidation)的目的是讓睡覺時間內的睡眠品質更好，在離開床的時段，限制睡眠，同時確保在床上的睡眠時間是足夠的，以增加睡眠品質，鼓勵固定就寢時間和睡醒時間，達成較健康的睡眠規律。
- 睡眠衛生(sleep hygiene)的意思是促進睡眠品質的好習慣，包括規律運動、減少菸酒咖啡茶、睡前少喝水、維持臥房環境舒適安靜，調整用餐時間配合就寢時間。

## 藥物治療

- 儘管對失眠的治療，建議先進行認知行為治療，有時醫師還是得開安眠藥。但對透析病人來說，大多數安眠藥的安全性和有效性並沒有足夠的研究。有報告顯示透析病人這些藥物的使用和較高的死亡率有關聯，醫師有時不願意開安眠藥就是因為藥物的安全性存疑。而認知行為治療不易進行的原因包括：較少臨床醫護人員有這樣的訓練背景、病人的支持資源不夠，接受透析治療的負擔已經很重，以及這些病人狀況需要個別化調整，認知行為治療是需要花比較多時間精神去評估。

## 結論

- 腎衰竭病人失眠的原因包括生理、心理、行為很多面向。失眠嚴重影響病人的健康和生活品質，腎臟科醫師必須注意病人的睡眠狀況，儘量嘗試調整病人的觀念、行為、生活習慣以改善睡眠品質，之後才考慮藥物治療。

## 參考資料

Cukor D, Unruh M, McCurry SM, Mehrotra R. The challenge of insomnia for patients on haemodialysis. Nat Rev Nephrol. 2021;17(3):147-148.

資料來源：新竹安慎診所洗腎室 傅俊翔醫師提供