

血管健康列車活動快報

- 102 年 03 月 02 日(六) 健康列車講座-『賈伯斯的疾病』，由一般外科溫培宏醫師與內分泌與新陳代謝科王舒儀醫師主講，歡迎院內同工踴躍參加。

活動流程表(時間：14:30~16:30)

時間	主題內容	主講人
14:00~14:30	入場	
14:30~15:20	『賈伯斯的疾病』 談神經內分泌腫瘤	溫培宏 醫師
15:20~15:40	運動	
15:40~16:30	談甲狀腺結節與甲狀腺癌	王舒儀 醫師
16:30~	血管健康列車講座活動結束	

地點：彰化縣文化局 1 樓演講廳

醫學健康專欄

睡眠疾病對心血管系統的影響

◎文 李謙益/精神科主治醫師

睡眠疾病可以說是在西方醫學裡較晚起步的一個領域。在台灣，一直到 2002 年才正式成立睡眠醫學會，睡眠的問題慢慢受到重視。目前國際上以國際睡眠疾病分類第 2 版 ICSD-2 為主要診斷的依據，睡眠疾病在此分類中被區分為 8 個類別，包括失眠、睡眠相關的呼吸疾病、中樞型的嗜睡症、日夜節律睡眠障礙、異睡症、睡眠相關的動作疾患、單獨的睡眠症狀、及其他睡眠疾患。

睡眠對於自主神經系統，血液系統的動態變化，心臟的功能，內皮細胞功能，及凝血功能皆有影響。正常睡眠分為快速動眼期與非快速動眼期，人從清醒進入睡眠時會先進入非快速動眼期，此時心跳及血壓會下降，心臟可以因此獲得休息。但有些疾病如睡眠呼吸中止症，慢性睡眠剝奪，日夜節律睡眠障礙，腿部不寧症候群等皆會干擾睡眠，引發一連串的反应而導致心臟及血管更多的負擔，甚至可能造成高血壓，心臟冠狀動脈疾病等疾病。下面介紹幾個睡眠疾病與心血管疾病的關係。

睡眠時間長短

睡眠的長短因人而異，以 ICSD-2 的分類睡眠時間短於 5 小時為短睡眠者，10 小時為長睡眠者。

睡眠時間太少也就是慢性睡眠剝奪可能會減少抗氧化酵素的活性，增加交感神經的活性，內皮依賴性的血管擴張功能缺損，活化發炎反應及血糖不耐受問題，而使得心血管系統異常，出現如高血壓等問題。

輪班工作者的日夜節律睡眠障礙

輪班工作會出現自律神經的不平衡，會增加交感神經的活性及減少副交感神經的活性。對心血管系統的影響包括肥胖，血脂異常，血糖不耐受症及心律不整等問題。

睡眠呼吸中止症

睡眠呼吸中止症可能會增加交感神經的活性，內皮細胞功能不全，血管的氧化壓力增加，發炎反應增強，強化凝血，瘦體素及胰島素抗性增強而增加產生高血壓，肥胖，充血性心臟衰竭，心臟冠狀動脈疾病及心律不整的危險性。腿部不寧症候群

腿部不寧症候群可能會增加交感神經的活性及代謝異常而增加產生高血壓，糖尿病及肥胖的危險性。

總結

目前已有證據顯示，睡眠疾病的治療，對心血管系統有正面的影響。總結來說，睡眠疾病會影響心血管系統。因此了解自己的睡眠，改善自己的睡眠對我們的健康是相當重要的。

醫學健康專欄

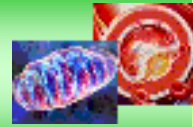
睡眠與健康

◎文 王介暉/鹿東分院精神科主任

擁有一夜好眠不僅重要，而且有助於身體及心理的健康；當睡眠障礙出現時，有可能是心理的因素、環境的因素亦或是身體內在疾病所引起，反過來說，長期的睡眠障礙本身也可能導致健康出現問題，例如免疫力降低、心血管疾病、內分泌失衡、肥胖、加速老化以及憂鬱症等。

一般來說，身體疾患造成睡眠障礙的情況有：

1. 睡眠呼吸中止症：這是相當常見的問題



題，這種疾患意味著在睡覺過程當中，因著呼吸道狹窄、阻塞或是呼吸中樞無自主性誘發呼吸，而使得空氣無法順利進入到肺部，導致血氧濃度下降，進而促使身體產生醒覺而影響睡眠品質，從而產生健康方面的危害。

2. 疼痛：產生自關節炎、偏頭痛、癌症或是纖維肌痛症的疼痛，都會造成入睡困難以及不容易維持睡眠穩定的問題。
3. 氣喘：氣喘會造成呼吸道的發炎現象，而且經常在夜間更加惡化，所以經常導致夜間睡眠受到影響。
4. 胃食道逆流：胃中的內容物逆流至食道，通常會有胃灼熱感，或在胸口感到疼痛與緊縮的情形，會讓人一晚上醒來好幾次。此種逆流現象若發生在白天，幾次吞嚥的動作或維持直立姿勢，都可以清除食道中的刺激物質。但在睡覺時，吞嚥的動作變少，加上躺臥的姿勢都會導致逆流，因而造成醒來時會咳嗽及哽咽，導致睡眠品質的降低。
5. 膀胱過動或是攝護腺肥大：這會造成夜間睡眠因必須多次起床上廁所而導致中斷，一旦要再入睡又得費上一番功夫。
6. 慢性腎臟疾病：因著相當多的因素，這種疾病的患者有睡眠抱怨的比率相當的高，其中一種是所謂的腿不寧症候群，也就是在晚上入睡時，會感覺到下肢有一種又酸又麻或者是癢的感覺，非得腳踢一踢、動一動才比較舒服，如此一來常會導致入睡變得相當困難。
7. 巴金森氏症：此種疾患導致的睡眠障礙相當常見，而且也常出現所謂的「快速動眼期睡眠行為障礙」，這指的是在睡眠過程中會針對作夢內容出現實際行為反應的一種睡眠疾患，因而往往造成自己或睡在旁邊的人的受傷。
8. 心臟衰竭：患者容易合併中樞性呼吸中止症，這會導致睡眠過程中出現呼吸停止、頻繁醒來以及容易白天頭痛等症狀。

近來民眾已經逐漸熟悉了所謂的睡眠檢查，就是到醫院去睡上一覺，在睡覺之前讓睡眠技術人員在頭上、臉上、身上及腳上黏貼許多導線，然後自然入睡，讓電腦紀錄著自己一晚的睡眠狀況，之後再由醫師分析結果來判斷自己的睡眠問題出在哪裡；由於一夜好眠不僅關係著白天的精神狀態，也會影響到身體的健康狀況，同時也不要忘了，身體疾病同樣也會造成睡眠障礙，我們千萬不可等閒視之，唯有透過專業醫師的臨床問診評估以及配合適切的睡眠檢查，才能正確診斷並給予適切的治療。

