

做夢， 是為了走更長的路

◆ 撰文/花蓮慈濟醫學中心院長林欣榮

問：大家常說：「日有所思，夜有所夢」，到底人為什麼會作夢，而有的時候為什麼夢還特別精彩、特別多？作夢的時候，腦袋到底是怎麼轉的？

答：大家一定都有這樣的經驗，到戲院看電影時，螢幕上的電影演著，我們的心思也全神貫注在這上面，看著畫面動啊動，我們的眼睛也跟著動，而腦袋也跟著劇情轉來轉去。可是，一直等到電影結束後，我們才從座位上站了起來，手腳才開始活動了起來。

所謂的「夢」，就好像是這種狀態，一直到夢的畫面結束，我們才開始翻身、也慢慢恢復意識。

睡覺時候作夢，在醫學上稱作快速動眼(Rapid Eye Movement，簡稱REM)，這種REM Sleep的過程就好像是我們到電影院看電影一樣，只是，電影一次播放大概兩小時，而夢，也就是快速動眼睡眠，則每小時約二十分鐘。這意思是說，如果睡了六個小時，就有一小時二十分鐘是處於快速動眼睡眠。在快速動眼睡眠時，腦子活動很旺盛，但我們並不會記得這個過程，只是在最後一個夢被叫醒或突然醒來後，才會隱約記得剛剛作過的這些夢。

在快速動眼睡眠時，只有眼睛會動，全身都軟綿綿的，但腦袋就跟平常的思考一樣，只是腦波會增快，如夢遺、性高潮都會出現在這個時期。另外，有時候我們在夢中出現夢魘，常常感覺到怎麼跑都跑不動，這就是因為身體處於無力的狀態，而若開始翻身，這就代表快速動眼睡眠期已經過去了。

快速動眼睡眠是睡眠中一種很正常、也很必須的元素，藉由快速動眼睡眠期，我們才能真正充電，若沒經過這個過程，細胞就會比較萎縮，活動力也會降低。因此，若剝奪了這個過程，平常便會出現焦躁、沮喪、不安，心情憂鬱的情況。所以說，作夢作得多並不是種病，而是讓你處於休息的狀態。

不過，有人常問，為什麼我今天特別會作夢，這是因為前幾天沒有睡好，快速動眼睡眠缺乏的時期便會延遲到第二天甚至第三天。由於人睡覺時的快速動眼睡眠量固定，如果昨天沒睡好，原來應該睡八小時，但只睡了六小時，後來兩小時應該有的四十分鐘的快速動眼睡眠就會延遲到第二天，所以有人常常會覺得怎麼今天作夢特別多，這就是反應了昨天沒睡好。

突然不打鼾了，怎麼辦？

◆ 撰文/花蓮慈濟醫學中心耳鼻喉科醫師邱贊仁

問：我跟我先生結婚三十年了，聽他晚上睡覺打鼾也三十年，常常吵得我不得不起來擰他一把，鼾聲才可以暫時停止，不過，聽了三十年也習慣了，只是很奇怪最近他不知道怎麼搞的，有時候晚上睡覺不用我去擰一把，他自己就突然不打鼾了，害我想他是不是怎麼了，還特別起來用手湊到他的鼻子，看看還沒有氣息。我想請問，我先生怎麼突然不打鼾了，是不是有什麼怪毛病？

答：打鼾是因睡眠時上呼吸道不完全阻塞，造成睡眠時吸氣期軟顎及口咽部構造過度振動，引發如打雷般的噪音。因為空氣從吸入鼻腔到進入氣管，必須通過鼻咽部、軟顎、懸壅垂、扁桃腺、舌根、會厭軟骨及喉部，只要有一處狹窄，就可能造成打鼾。

打鼾的原因除了有扁桃腺問題外，過長的懸壅垂及冗長的軟顎組織也會造成口咽狹窄，另外，鼻腔呼吸氣流受阻如鼻中隔彎曲、慢性肥厚性鼻炎、鼻竇炎、鼻息肉、鼻腫瘤等也會造成上呼吸道狹窄，引發打鼾。

整體而言，輕度的上呼吸道不完全阻塞造成的鼾聲叫打鼾，大致上對身體無害，只是偶而睡眠品質不佳、或影響周遭他人的睡眠，但長時間上呼吸道完全阻塞，（阻塞型睡眠呼吸中止症候群），就不只是小毛病了。

阻塞型睡眠呼吸中止症候群在臨床上的表現就是打鼾打到一半，突然不打了。這種睡

眠呼吸中止常常伴隨如雷一般的鼾聲、白天易頭痛、打瞌睡、影響記憶、智能，甚至憂鬱、易怒等等，如果還出現體重過重、小朋友好動過動或反社會等偏差行為，就要進一步求醫。

然而在輕微的打鼾以及嚴重的睡眠呼吸中止症候群間，就是所謂的上呼吸道阻力症候群。這類病患雖然還沒有達到睡眠呼吸中止的標準，但是出現類似的症狀，長期而言，這種病患仍會造成血壓高、心肌梗塞、腦中風等危險性，因此也應積極治療。

然而，打鼾、呼吸中止的治療不能一味的偏重外科治療，必須內、外科相輔相成，才能達到最佳效果。

內科療法上，患者須避免使用含酒精類飲料及鎮靜安眠藥物，且須適度減重，如果有睡眠中止的情況，最好要配戴特殊設計的口腔咬合矯正器或鼻正壓呼吸器，可避免睡眠時舌頭向後阻塞上呼吸道。

至於外科治療，則根據不同的狹窄部位，因人而異、量身訂作手術方式。若鼻腔狹窄，可採用針對鼻息肉的顯微削切刀；口咽狹窄則可施行懸壅垂軟顎成形手術；但若患者僅有打鼾問題，扁桃腺大小正常，狹窄的口咽是因過長的懸壅垂、冗長的軟顎組織造成，則可考慮施行雷射懸壅垂軟顎成形手術或無線電波懸壅垂軟顎成形手術。

