

高齡者睡眠問題評估

Evaluation of Sleep-Wake Disturbance in Older Adults

陳錫中

台大醫院精神醫學部暨睡眠疾患中心

高齡者因為增齡過程中生理與神經功能的退化，使得長者正常睡醒功能減退，容易出現失眠與日間嗜睡的症狀，也因此容易罹患各種睡醒相關疾患。然而，正常增齡的睡醒變化和病理性的睡醒障礙症的臨床意涵並不完全相同，介入方式也有差異，需要區分。單純增齡相關的睡醒變化，通常需要健康促進的作為來保養，相對地，病理性的睡醒障礙則需要詳細的鑑別診斷與辨識原發性病因而，方能妥善治療。因此，評估與鑑別睡醒症狀並且區分臨床重要性，是診治睡醒相關疾患的關鍵。高齡者睡醒疾患除了常見的失眠症外，尚有其他原發性睡眠疾患，例如：睡眠呼吸障礙症、睡眠運動障礙症、異類睡眠症、以及約日節律睡眠障礙症等。這些原發性睡眠疾患的臨床表現相當複雜，包含：夜間失眠症狀、睡眠時數的變化、睡眠品質不良、作息型態改變以及日間嗜睡等。這些症狀間可以獨立發生也可能合併出現。臨床上可以透過系統性的問診，輔以必要的主客觀評估工具協助正確診斷。此外，長者共存的身心疾患，往往和睡醒障礙互為因果。因此，在評估時需同時考慮共存的身心疾患，其病因、症狀、治療方式與成效等因素，對於睡醒狀態的影響。

本課程首先介紹增齡對於正常睡醒生理的影響，並提供判斷正常增齡和病態症狀之實證分界。其次，系統性地介紹各種臨床或社區常用的主客觀評估工具及其優缺點。最後則會強調當高齡者患有共存睡醒障礙和身心疾患時，評估與照護方面的原則。