

睡眠 占了我們人生 三分之一的時間

回顧2015年 · 邁向2016年

—— 您不能不知道 · 關於睡眠的二三事

神經內科 吳淑蓉 醫師

1. 睡眠剝奪會導致免疫功能低下。根據研究，睡眠每晚少於6小時的人，跟正常睡眠的人比起來，得到感冒的機會增加為4倍。

Prather AA, Janicki-Deverts D, Hall MH, Cohen S. Behaviorally assessed sleep and susceptibility to the common cold. *Sleep* 2015; 38: 1353—59.



2. 根據美國睡眠醫學研究院 (American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society) 建議：成人睡眠應每晚7小時以上，才能達最佳健康狀態。

如果小於7小時，會增加肥胖、糖尿病、高血壓、心臟病、中風、憂鬱症、疼痛及發生 意外的風險。

Watson NF, Badr MS, Belenky G, et al. Joint consensus of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society on the recommended amount of sleep for a healthy adult: methodology and discussion. *Sleep* 2015; 38: 1161—83

3. 睡眠呼吸中止及認知功能障礙是老人家常見的問題。有睡眠呼吸問題的人，會比較早就出現認知功能障礙，而用持續正壓呼吸器來治療睡眠呼吸中止症，可以延緩認知功能障礙的發生。之所以會產生認知問題，和增加tau蛋白和 β -amyloid蛋白有關。

RS Osorio, T Gumb, E Pirraglia, et al. Sleep-disordered breathing advances cognitive decline in the elderly *Neurology*, 84 (2015), pp. 1964—1971

4. 睡眠過度的病人，和增強GABA-A型受體 (γ -aminobutyric acid A receptor) 的訊號有關，而我們所使用的抗生素clarithromycin 剛好作用於這個GABA- A型受體，所以可改善睡眠過度的問題，但還需要更多大型研究來證實。也許以後一個簡單的抗生素，就可提供經濟有效的治療。

LM Trotti, P Saini, DL Bliwise, AA Freeman, A Jenkins, DB Rye Clarithromycin in gamma-aminobutyric acid-related hypersomnolence: a randomized, crossover trial *Ann Neurol*, 78 (2015), pp. 454—465

[http://www.thelancet.com/journals/lanneur/article/piis1474-4422\(15\)00344-0/abstract](http://www.thelancet.com/journals/lanneur/article/piis1474-4422(15)00344-0/abstract)

