

THE PARENT LETTER



About Our Kids:
A Letter for Parents by the
NYU Child Study Center

第五冊，第五期

2007年1月

兒童和青少年睡眠障礙

大約百分之 25 的兒童會在他們童年的某個時間遇到睡眠問題。各種影響兒童的問題在頻率和嚴重程度上有很大差別，從較為常見的拒絕上床和焦慮到偶爾發生的主要睡眠障礙，如嗜睡和阻塞性睡眠呼吸暫停。無論有何主要症狀，父母們經常說他們的孩子有睡眠問題，而這正與研究者們的發現有著顯著的一致性，即高達百分之 50 的學齡前兒童、約略百分之 30 的學齡兒童以及大約百分之 40 的青少年有睡眠問題。對青少年進行的自報研究顯示，高達三分之一報告至少一次偶爾的睡眠問題，包括頻繁或過長的夜間驚醒、過多的日間睡眠、睡後依舊困倦、入睡困難以及主觀需要更多睡眠。這些困難有時是瞬時的，但通常趨於時而加劇和時而減輕，從而在整個童年呈現明顯的穩定性。儘管睡眠問題的總體流行率很高，但在基本保健就醫時經常沒有提到，因而沒有得到診斷和治療。

睡眠問題的神經認知後果

現在已經明確，睡眠缺乏和睡眠斷續（或稱「睡眠破碎」）會對兒童的神經認知發育造成有害影響。對患有阻塞性睡眠呼吸暫停症(Obstructive Sleep Apnea Syndrome, OSAS)的兒童進行的無數研究顯示，他們大都有學業不良以及學習和記憶問題。這一病症的典型症狀是，睡眠過程中，在呼吸道暫時出現完全或部分堵塞後，多次出現醒來和換氣中斷的情況。也越來越多地在打鼾和患有 OSAS 的兒童身上發現多動、注意力不集中以及擾亂行為（這些症狀與注意渙散/多動症(Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder, ADHD)相似）。同樣的行為變化也見於某些患有週期性肢體運動障礙(Periodic Limb Movement Disorder, PLMD)以及不安腿綜合征(restless legs syndrome, RLS)的兒童。已知這些障礙導致睡眠破碎（由於肢體運動和呼吸紊亂情況下所引起的喚醒）。另外也顯示，肢體運動能夠引發更多喚醒，患有這種症狀的兒童所呈現的 ADHD 症狀要比沒有相關喚醒的兒童更嚴重。

常見睡眠障礙

影響兒童和青少年的某些更加常見的睡眠障礙包括：

- **睡眠呼吸障礙(Sleep Disordered Breathing)**。一般估計，所有兒童中大約有百分之 1 – 2 可能受 OSAS 影響，而百分之 7 – 12 可能受嚴重打鼾困擾。對嚴重睡眠呼吸障礙的最常見治療是增殖腺扁桃體切除術，這可以治療百分之 80 的患兒。這項手術能夠解除睡眠時的吸氧障礙，促進順暢和有效呼吸。
- **失眠(Insomnia)**。兒童失眠的流行率在一般兒童中大約為百分之 1 – 6，且在患有神經發育障礙、慢性疾病以及精神問題的兒童中則高得多。如果包含拒絕上床和擾亂性夜間驚醒的話，睡眠擾亂行為的流行率在學齡前兒童中接近百分之 25 到 50。對於大多數失眠病例，正確的睡眠衛生能夠提供足夠的治療，儘管有時必須採取行為方法和藥物治療。
- **嗜睡(Narcolepsy)**。儘管這在美國相對少見（僅有大約 2,000 分之一的美國人嗜睡），但其頻率在不同的國家和地區不盡相同。在以色列，其流行率據報約為 500,000 分之一，而在日本，流行率則約為 600 分之一。這一差異可能是由於基因的脆弱性和疾病傳播模式。治療方法通常涉及使用各種行為策略以及藥物治療。

- **非快速動眼期異樣睡眠(Non-REM Parasomnias)**。異樣睡眠是在非快速動眼睡眠過程中出現的擾亂性身體動作，其中包括夢遊、惡夢、夢話、尿床、磨牙和節律運動障礙。在兒童某個時期患有至少一種異樣睡眠症的可能性很高，約為百分之 80。根據異樣睡眠症的類型和起因的不同，治療方法也不同，通常包括行為干預以及藥物治療（有時）。

父母能做些什麼？

兒童所遇到的睡眠問題有些需要採取積極的治療干預，如行為療法和藥物治療。如果您擔憂自己孩子的睡眠，則請向基本保健醫生或兒童和青少年精神病醫生諮詢。好消息是，一旦採取良好的睡眠衛生，幾乎每種睡眠障礙都會顯著改善，有些會完全消失。睡眠衛生這個詞含義很廣，包括各種各樣的直接的常識性做法，這些做法可以用於幾乎每個孩子和成年人，且幾乎總能改善睡眠和休息效果。典型建議包括：

- 為您的孩子建立定時的上床和起床時間，即使週末也不例外。
- 鼓勵日間多做運動（但不是在睡覺前四個小時內）。
- 堅決不建議使用咖啡因、香煙和酒精，這些物質會剝奪人的睡眠或睡眠週期中的某個階段。
- 創建一套睡覺前的放鬆身心的重覆活動，在每晚讓孩子入睡都堅持這樣做，如洗熱水澡和讀書。
- 隨日出一同起床，讓您的孩子接受早晨的陽光；這不一定是到戶外，可以打開窗簾或百葉窗，讓陽光照入房內。陽光有助於激發和重置您的生物鐘，即您大腦中告訴您何時入睡及何時醒來的那部分。
- 確保您的孩子睡覺的房間既不太熱也不太冷。
- 僅將床用作睡覺，這樣將可以將床和睡覺建立唯一聯繫。不要在床上閱讀，也不要將電視放在孩子的房間。

由紐約大學兒童研究中心的醫學博士和公共健康碩士傑斯·沙特金（Jess Shatkin）撰寫。如需諮詢，請撥打(212) 263-6622。

關於紐約大學兒童研究中心

紐約大學兒童研究中心致力於研究、預防和治療兒童及青少年的精神問題。中心為有心理健康問題的兒童和青少年提供評估和治療服務，其中包括焦慮、抑鬱、學習困難或注意力困難以及創傷及壓力相關症狀。

我們免費為特定症狀和年齡段人群提供有限的幾項臨床研究。請撥打電話(212) 263-8916，瞭解您的孩子是否適合某項研究。

如您或您的孩子需要緊急協助，請致電 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)，心理健康專業人士每週 7 天、每天 24 小時隨時恭候，這是紐約市心理健康協會的一個項目。中心以數種語言提供幫助：西班牙語：1-877-298-3373，中文：1-877-990-8585。如使用其他語言，可要求提供譯員。

如欲瞭解兒童心理健康和子女養育問題等方面的詳細資訊、準則及實用建議，請訪問紐約大學兒童研究中心的網站：AboutOurKids.org。

AboutOurKids.org
Giving Children Back Their Childhood
NYU Child Study Center
577 First Avenue
New York, NY 10016

《父母必讀》得到了 Joseph Healey 的慷慨支持。