



兒童睡眠問題面面觀

台大醫院精神醫學部 商志雍





睡眠生理

- n 為何有人睡了八個小時卻仍然感到沒睡飽?
- n 一個晚上會作幾個夢?

睡眠分成四個階段與快速動眼期

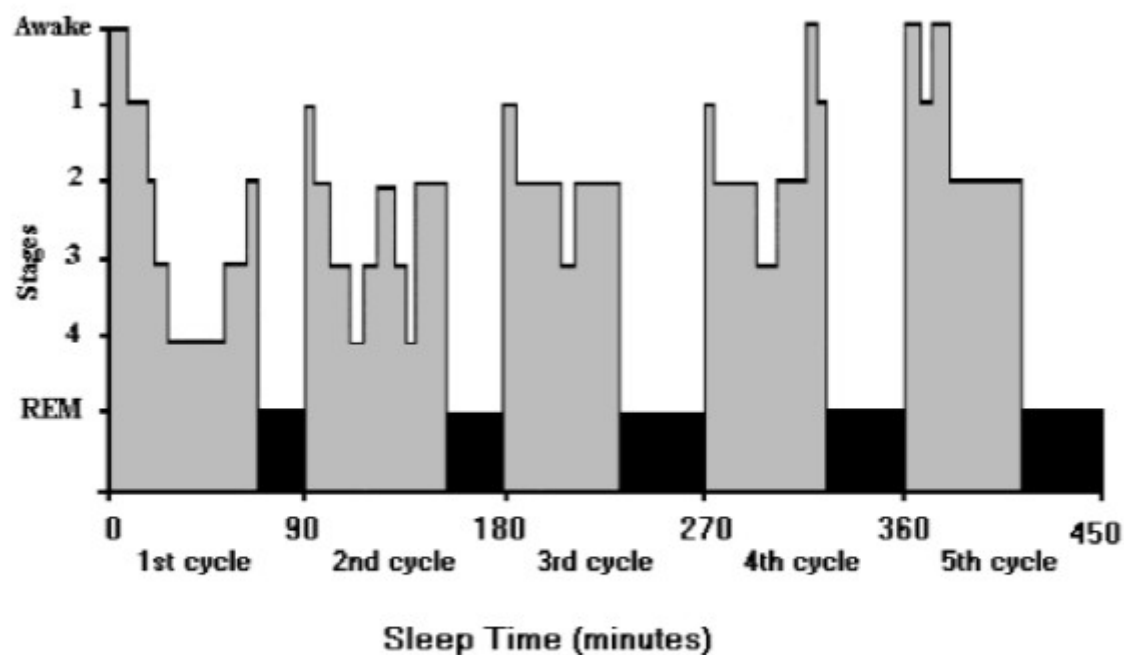
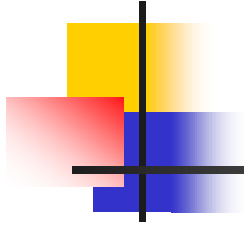
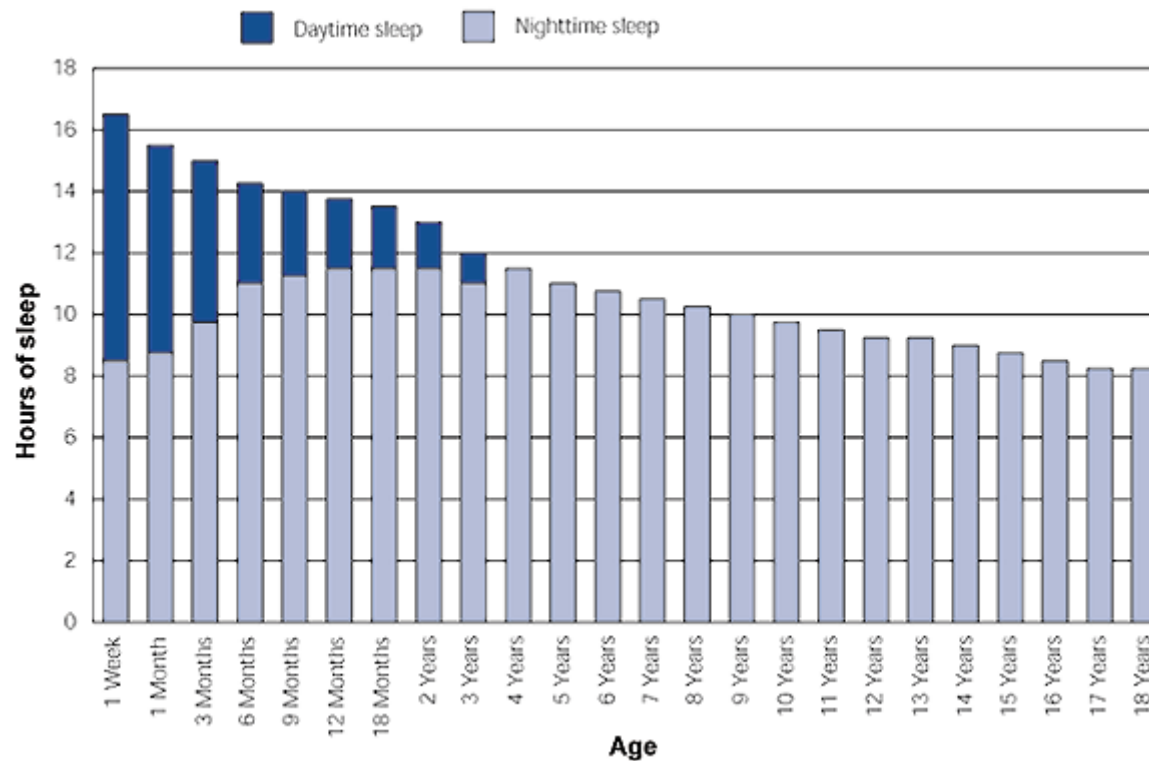


Figure 1. A Plot of the Four Stages of NREM Sleep and REM Sleep Over the Course of an Entire Night (time spent in NREM sleep is lightly shaded; time spent in REM sleep is shown in black)



兒童要多少睡眠時間才夠？

兒童睡眠時間隨年紀而不同



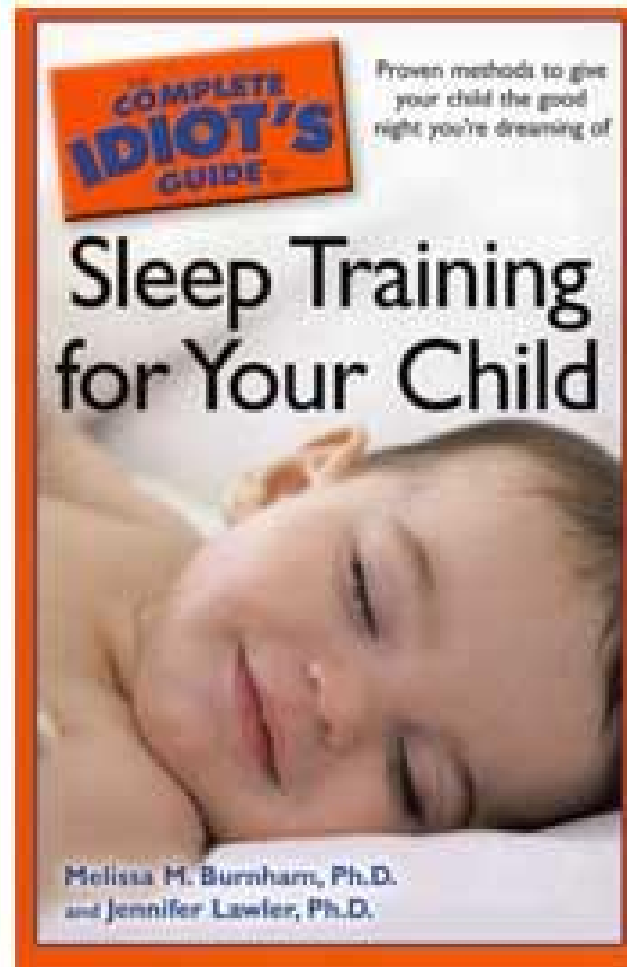


兒童睡眠時間

- n 孩子在嬰兒期的時候，除了吃就是睡，新生兒的睡眠甚至可以長達16小時以上
- n 學齡兒童睡眠則至少需要10~12小時
- n 隨著年齡的增加，兒童的睡眠時數逐漸減少，且大都集中在夜間睡眠



如何培養孩子健康睡眠習慣





培養固定的睡眠習慣

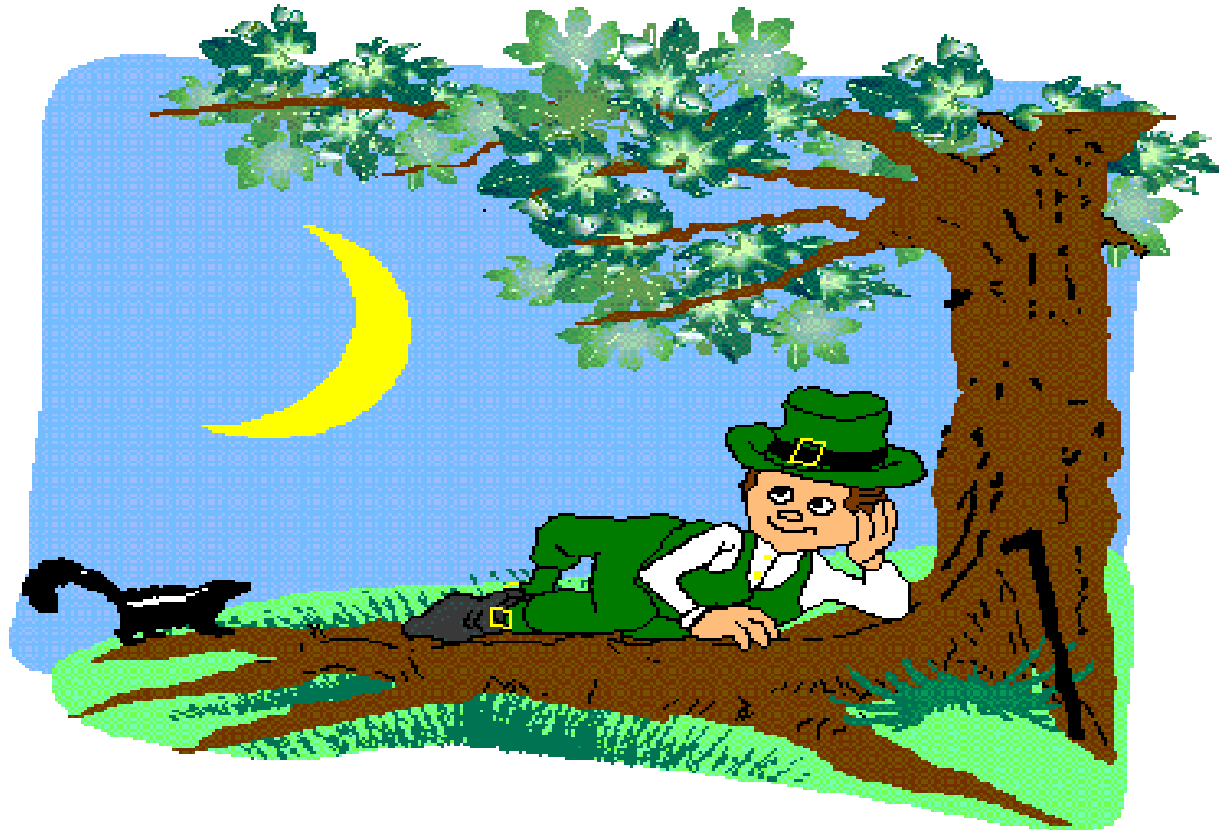
- n 每天固定就寢時間及起床時間，並培養固定的睡前活動，如睡前聽故事、聽歌，或某些靜態活動



培養固定的睡眠習慣

- n 父母應給予兒童充足的睡眠時數
- n 鼓勵小朋友在自己的床上睡覺

常見兒童睡眠問題



失眠





失眠處理原則

- n 在兒童失眠的治療上，單獨使用安眠藥並不是最理想的方法，應該仔細了解原因，然後對症下藥

夜驚





夜驚

- n 1歲半至5歲小兒常見的問題
- n 夜驚是發生在熟睡期的一種睡眠障礙，一般在入睡後1~2小時才發生



夜驚處理原則

- n 不需藥物治療
- n 盡量讓小朋友午休
- n 晚上不要玩得太興奮
- n 在兒童後期或青春期的出現，則必須排除是否有癲癇的可能性

作惡夢





作惡夢

- n 小孩在深夜常於作惡夢而驚醒大哭
- n 作惡夢的發生與白天的焦慮、壓力有關



作惡夢處理原則

- n 父母應盡量降低孩子的壓力
- n 如果在惡夢中哭鬧，父母可叫醒小孩
- n 嚴重者可考慮藥物治療或心理治療

夢遊





夢遊

- n 學齡前後的孩子會出現的睡眠問題
- n 由於「夢遊」發生在深睡期，要叫醒極不容易，故要注意其安全。



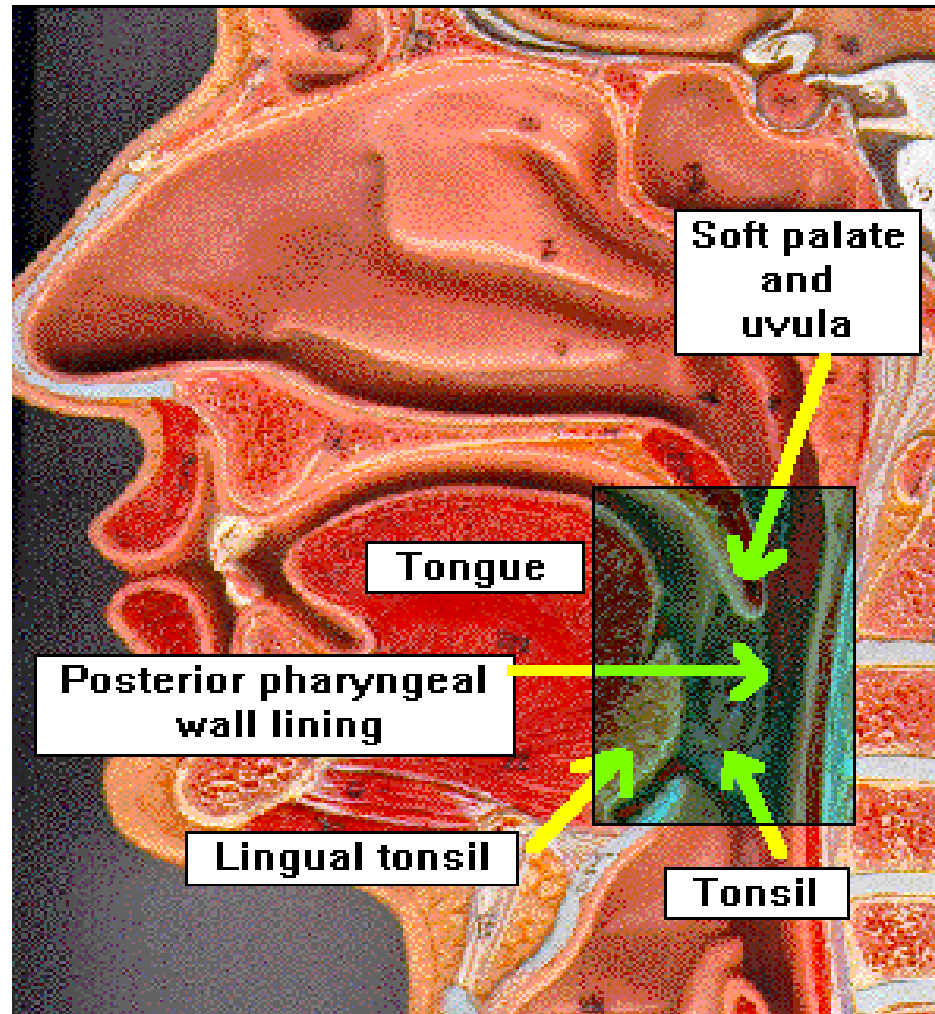
夢遊處理原則

- n 若夢遊的出現頻率極高，還是應帶孩子到醫院檢查
- n 盡量避免睡眠不足的情形，以減少症狀的發生。

睡眠呼吸中止症

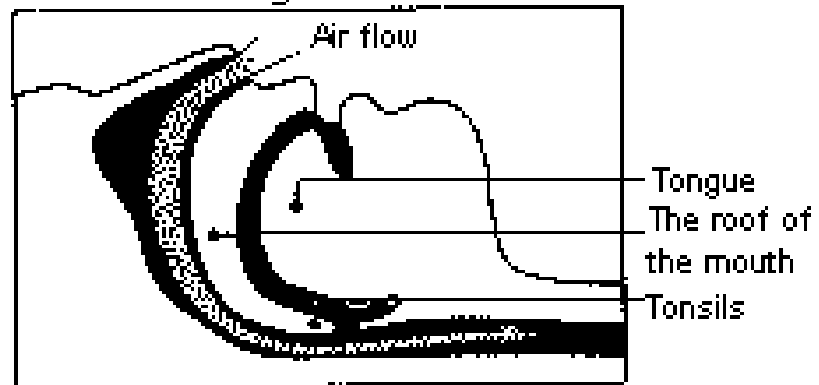


睡眠呼吸中止症呼吸道阻塞部位



睡眠呼吸中止症

Normal Breathing



Sleep Apnea

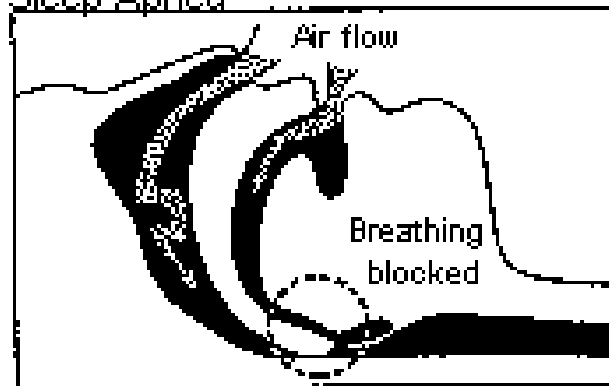


Figure 3



睡眠呼吸中止症處理原則

- n 家長應及早帶至睡眠中心接受睡眠檢查以確定病因
- n 需控制體重勿使兒童過胖

正壓呼吸器



Copyright 2007



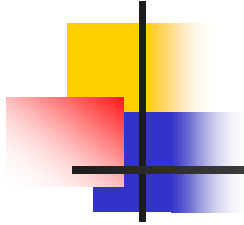
結語

- n 確認孩子的睡眠障礙，並讓他們接受治療
- n 大部分兒童青少年的睡眠障礙並不被家長認為是一種問題，因此常常容易被忽略



孩子睡的好,家人才能睡的好





謝謝聆聽、敬請指教!