

## 雙和醫院李耀東醫師提醒，長輩失眠不睡覺？留心失智症徵兆

長輩晚上不睡覺並一定是「失眠」，失智也是可能的因素之一。在此要特別提醒民眾，有的家屬會圖方便而自行給予長者安眠藥物，但若長者是因失智症的「日落症候群」造成晚上不睡，安眠藥可能造成長者鎮日精神恍惚，增加跌倒風險，因此建議還是先尋求專業醫療診斷，釐清原因並給予治療，方為上策。



常遇到家屬帶著高齡長者到門診，心急的表示「家中長輩晚上都不睡覺，弄得全家雞飛狗跳」。其實，老人家晚上不睡覺並不一定代表「失眠」，細究其因，很多是因為白天缺乏活動而整天打瞌睡，白天都睡飽了晚上精神才特別好；再加上年紀越大，生理上對睡眠的需求量會相對減少。有的老人家習慣傍晚用餐完畢就上床「休息」，難怪睡到凌晨一、兩點就已睡飽而再也睡不著。

但有種情況需要家屬特別注意，那就是因老年失智症大腦退化，造成身體週期出問題所引發的「日落症候群」，長輩會出現作息顛倒的情況，約從下午四、五點後精神開始變好，並常伴隨情緒暴躁的症狀，有時狀況會延續到晚上都不睡覺、行為混亂，讓照顧者身心俱疲。【圖：失智症病房主任李耀東醫師】

不管是上述哪個原因造成長者晚上不睡覺，家屬或照顧者都應先試著在白天盡量帶長者出門曬太陽或安排活動，避免因白天睡太飽而晚上睡不著，晚上也不要讓老人家太早入睡。如果效果有限，可進一步考慮尋求醫療協助，有經驗的老年精神科醫師可根據不同情形選擇不同的治療方式來協助患者安眠。（文/李耀東，雙和醫院失智症病房主任）