

打瞌睡是人之常情？個體打瞌睡成因多，求助專業醫師找原因

鼻頭頸科 主治醫師 江秉穎

今年九月份發生了一起駕駛疑似在晚上開車時一邊開車一邊打瞌睡，因此當其發現前方有警車時，只能緊急閃避，不但自己擦撞護欄，還反彈撞到警車，所幸這起意外沒有造成人員傷亡。打瞌睡是大家都有過的經驗，只是您可曾想過，什麼原因才讓瞌睡蟲找上門呢？它的後果，又有多嚴重呢？

睡眠不足或熬夜是造成我們在白天的時候進入短暫小憩的原因之一。另外，服用感冒藥物（如：改善鼻塞、流鼻水症狀的第一代抗組織胺類藥物）、酒精或成癮性藥物也可能會造成臨時性嗜睡。還有一些睡眠呼吸相關疾患（如：睡眠呼吸中止症），因為患者在睡覺的時候，呼吸道會塌陷造成阻塞，導致呼吸暫停以及全身性的缺氧，因此會在睡夢中不斷地覺醒(arousal)，睡眠腦波會斷斷續續地睡覺，造成白天打瞌睡或精神不濟的狀況。

打瞌睡若是發生在開車的時候，有很大的可能性會造成無法挽回的意外。根據筆者於美國史丹佛大學睡眠醫學中心參與的研究顯示，當駕駛在開車的時候有『閃神』而差一點就發生車禍（near-miss accident）的狀況，實際發生車禍的機會比一般人多了 1.13 倍。而自覺有 4 次以上的『閃神』的駕駛人，實際發生車禍的機會便會提高 1.87 倍。

最後，若是您發現自己很常打瞌睡，建議您求助專業醫師來幫助您找到可能的原因。臨床上常用來評估睏睡度的量表也可以參考應用，如愛普沃斯嗜睡量表（Epworth Sleepiness Scale, ESS）就是一種簡單的量表。這份量表共有八個問題，主要是請您評估在最近一段時間內，身處在八個生活常見的情境中，自己打瞌睡的頻率。得分越高表示睏睡程度也越高。您是否也有這樣的情形呢？