



Sleepwalking

编辑 : 青山医院精神健康学院
出版人 : 青山医院精神健康学院
地址 : 新界屯门青松观路十五号
电话 : 2456 7111
传真 : 2455 9330
网址 : <http://www.imh.org.hk>

青山医院 2012 (第四版)

©本刊物任何部分之资料, 如未获版权持有人允许, 不得用任何方式
(包括电子、机械、影印或记录) 抄袭, 翻印, 储存在任何检索系统上或传输。

本刊物之印刷费用全赖各界热心人士捐款赞助。请您捐款支持青山医院的精神健康教育推广,
捐款途径请浏览 <http://www.imh.org.hk>



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



青·山·醫·院
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院
Institute of Mental Health
Castle Peak Hospital

何谓梦游

- 一个人在梦游的时候，其视觉、听觉、触觉等感官仍保留相当的接收能力，在其熟悉的环境裏大概可以行动自如，也可做出各种动作
- 梦游患者可以在睡眠中起床、四处走动、穿衣服、上厕所等
- 患者于梦游时双目瞪视，面无表情。他不会回应别人的说话而别人也很难唤醒他，但他可能会服从别人的命令而躺回床上去
- 梦游通常于主要睡眠时段的前三分之一中发生，也是在非快速眼动期间发生（Non-Rapid Eye Movement Stage）
- 每次梦游发作通常维持数秒至数分钟。在罕有的情况下，也可维持长达一小时
- 醒来后，患者完全记不起他梦游时所作的一切

1. 发病率

- 发病率在百分之一至十五左右，最常见于四至十二岁的儿童身上。儿童的梦游大部分在成年后消失



2. 成因

- 遗传因素
 - 大约有一半的梦游患者可在其亲属中找到患有梦游的人
- 药物影响
- 其他
 - 压力、缺乏睡眠、酒精都可以诱发梦游



3. 诊断

- 临床诊断
- 多项睡眠电图检讨（Polysomnography）

4. 治疗

- 要避免患者在梦游时发生意外，患者及家人应做好安全措施，例如：锁好门窗，将利刀、剪刀等锋利物件收藏好
- 要有充足的睡眠
- 避免喝酒
- 适当地处理压力

