



Sleepwalking

編輯：青山醫院精神健康學院
出版人：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路十五號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：<http://www.imh.org.hk>

青山醫院 2012 (第四版)

©本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式
(包括電子、機械、影印或記錄) 抄襲，翻印，儲存在任何檢索系統上或傳輸。

本刊物之印刷費用全賴各界熱心人士捐款贊助。請您捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，
捐款途徑請瀏覽 <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

何謂夢遊

- 一個人在夢遊的時候，其視覺、聽覺、觸覺等感官仍保留相當的接收能力，在其熟悉的環境裏大概可以行動自如，也可做出各種動作
- 夢遊患者可以在睡眠中起床、四處走動、穿衣服、上廁所等
- 患者於夢遊時雙目瞪視，面無表情。他不會回應別人的說話而別人也很難喚醒他，但他可能會服從別人的命令而躺回床上去
- 夢遊通常於主要睡眠時段的前三分之一中發生，也是在非快速眼動期間發生（Non-Rapid Eye Movement Stage）
- 每次夢遊發作通常維持數秒至數分鐘。在罕有的情況下，也可維持長達一小時
- 醒來後，患者完全記不起他夢遊時所作的一切

1. 發病率

- 發病率在百分之一至十五左右，最常見於四至十二歲的兒童身上。兒童的夢遊大部分在成年後消失



2. 成因

- 遺傳因素
 - 大約有一半的夢遊患者可在其親屬中找到患有夢遊的人
- 藥物影響
- 其他
 - 壓力、缺乏睡眠、酒精都可以誘發夢遊



3. 診斷

- 臨床診斷
- 多項睡眠電圖檢討（Polysomnography）

4. 治療

- 要避免患者在夢遊時發生意外，患者及家人應做好安全措施，例如：鎖好門窗，將利刀、剪刀等鋒利物件收藏好
- 要有充足的睡眠
- 避免喝酒
- 適當地處理壓力

