

TMS 治療失眠

「我望住張床有啲驚……」失眠問題非常普遍，每 10 個香港人就有一個受長期失眠困擾。每晚面對同樣掙扎，用盡方法「努力」去睡卻換來比白天更清醒的腦袋，實在是一個很難熬的狀態。有人選擇運動、靜坐、食療、心理或行為方法，也有人借助酒精和藥物，卻可能形成依賴。

根據《精神疾病診斷與統計手冊-5》(DSM-5)，睡眠障礙症有十多種不同的表現，近年歐美大學的腦神經科學研究發現，大部分長期失眠患者的大腦皮質層的

興奮性都與常人異，而這不能單憑個人意志或心理調節可以控制的。因此，科學家利用 TMS (Transcranial Magnetic Stimulation) 調控大腦皮質層的興奮度和神經細胞的活動，發現效果十分理想，臨床研究開始用它來治療長期失眠和睡眠窒息症等疾病。

長期失眠對工作和生活很容易形成沉重壓力，例如令人體能下降、精神渙散，影響工作表現，身體和心理壓力因而上升，晚上更難入睡，形成惡性循環，甚

或引發焦慮和抑鬱等。研究證實，長期失眠往往與其他身心疾病並存，如痛症、腸胃病、焦慮和免疫系統病變等。

自 2008 年起，歐美國家開始認可 TMS 這種非入侵性的醫療技術，利用腦磁激能量調整腦細胞功能和活動，已被廣泛應用於幫助情緒病以至其他腦部相關疾病的患者。韓國醫學界近年開始以試驗性質，用 TMS 治療同時患有慢性腰痛的抗藥性失眠患者身上，結果這些個案接受一個月的 TMS 後，失眠、腰痛和抑鬱情況都有持續性改善，生活質素顯著提升。

對於失眠問題，除了靠藥物及患者本身的努力外，TMS 提供了一個非藥物非入侵性的選擇。 **作者為臨床心理學家**