

腦磁激治療失眠新發現

「無論有多累，就是無法入睡；或是半夜醒來，看着時間過去，難再入睡。起床後仍然感到十分疲累、頭腦不清、頭痛、頭暈；單是想起今晚睡眠已經感到非常害怕……」一位長期失眠者的自白。

都市人生活緊張，失眠問題非常普遍。長期失眠可以嚴重影響生活質素、減低工作及學習進度，亦會導致情緒低落及暴躁，甚至引發焦慮和抑鬱病症。治療失眠，筆者曾經介紹無創非入侵性腦磁激(TMS)的醫療新技術。

最新醫學研究發現腦磁激(TMS)治療慢性失眠在改善神經系統及激素分泌都有非常顯著的療效。研究將120名慢性失眠患者隨機分配到3個研究組(每組40人)，分別接受TMS、藥物治療或心理治療。治療兩周，之後根據睡眠腦電圖、匹茲堡睡眠質量指數、血清皮質醇、促腎上腺皮質激素、促甲狀腺激素、游離甲狀腺素來評估治療效果。這項研究同時追蹤失眠患者3個月內的變化和復發率。

結果發現，低頻TMS($\leq 1\text{Hz}$)能

夠成功抑制慢性失眠患者大腦皮層過度興奮現象，有效改善深層睡眠和REM睡眠周期。在深層睡眠中，呼吸會變得更緩慢且肌肉會放鬆，心跳通常會變得更加規律，早上醒來時感到精神充沛；深睡能促進身體的復元，提升記憶力和學習能力，強化免疫系統。REM睡眠階段中，眼睛會朝不同方向快速移動，大腦皮層會變得活躍，也是做夢的時候。REM睡眠階段證實在情緒調節、學習和記憶方面扮演重要角色，大腦不同部分會共同整合前一天的資訊，以便將資料儲存在長期記憶中。研究發現各種相關激素亦出現有利變化。此外，TMS顯著降低身體覺醒水平，復發率也最低。 作者為執業臨床心理學家