

腦磁激：失眠患者福音

對於大多數香港成年人來說，失眠都不會是完全陌生的經驗。去年香港中文大學就市民的睡眠質素進行調查，發現每10個香港人就有6.8位受到失眠困擾，當中四成多是由壓力引致，而失眠本身又對心理造成壓力，形成惡性循環。

醫學研究指出，持續失眠令身體長期處於消耗狀態，負責清除體內毒素及自我修復的系統無法完成工作，認知能力及免疫力下降，容易引發各種生理及心理疾病。許多失眠患者會選擇使用安眠藥治療失眠，因為它成效顯著，能讓患者快速入眠。安眠藥雖然能夠

解決患者的燃眉之急，卻容易引發依賴性和耐藥性，一旦停藥就會打回原形，可見安眠藥並非靈丹妙藥。

睡眠醫學雜誌於2021年1月刊登的最新研究報告，腦神經科學家針對腦磁激（Transcranial Magnetic Stimulation, TMS）對失眠的成效整合了28項研究，當中2357名失眠患者分成兩組，一組接受了TMS治療，而另一組則沒有接受任何治療。利用匹茲堡睡眠質量指數比對兩組的睡眠質素，發現接受腦磁激治療組別的睡眠質素明顯改善。研究更指出，TMS治療能夠有效透過增加慢

波睡眠及延長REM睡眠周期，有效提升睡眠質素，失眠復發機率相比傳統認知行為治療或服用安眠藥為低。

科技日新月異，TMS醫療新科技，不但安全非入侵性，病人更毋須承受傳統藥物的副作用。

要有效利用TMS治療失眠，關鍵是採用腦定位導航技術的TMS系統——沒有導航技術的TMS系統只能單靠過往科研文獻粗略估計刺激位置，治療過程中容易出現誤差而影響治療效果。相反，配備定位導航技術的TMS系統磁性脈衝，能夠準確聚焦刺激患者腦部與睡眠和放鬆相關的神經組織，為大腦神經帶來結構性的改變。

作者為腦神經心理學專家
www.drsamng.com