

## 個案報告：以認知行為治療降低 OSA 患者殘餘嗜睡表現

李偉康、吳家碩、陳濤宏、楊建銘\*

**研究目的：**阻塞性睡眠呼吸中止症（obstructive sleep apnea，以下簡稱 OSA）患者在接受 CPAP 治療後，殘餘嗜睡的表現已受到學術研究與臨床專業的重視。本研究目的在於報告以認知行為治療處理 OSA 患者殘餘嗜睡表現的治療成果，並藉此提出 OSA 患者殘餘嗜睡可能與睡眠相關心理、行為有關之假設。

**研究方法：**個案林先生為 31 歲輕度 OSA 患者（AHI=5.3），且已接受陽壓呼吸器（continuous positive airway pressure，以下簡稱 CPAP）治療，其經由胸腔科專科醫師轉介臨床心理師進行心理介入。個案抱怨在 CPAP 治療後，仍存在著疲乏、嗜睡的表現（ESS 分數=15），且清晨 4 點之後就有淺眠的情況。

**結果：**經臨床評估顯示，個案除了睡眠時間不規律外，週末常有延宕睡眠時間（即晚睡晚起）的表現。為處理個案的淺眠抱怨，治療者以睡眠限制法（sleep restriction therapy）提高個案的睡眠效率，並藉此調整個案的睡眠規律性。另外，透過評估亦發現，個案將身體不適或睡眠無恢復感的情況，過度歸因於輕度 OSA 所造成的影響，如個案認為其白天中午小睡時無恢復感源自於呼吸中止所致。對此，治療者以個案的 PSG 報告進行面質（confrontation，為一心理治療技巧，挑戰個案之非理性信念），並引導放鬆訓練降低其焦慮情緒。經過四次的認知行為治療，個案維持規律睡眠時間、睡眠效率提升，且主觀嗜睡程度明顯下降（ESS 分數自 15 分降低至 7 分）；另外，個案的焦慮程度降低，且不再將小睡無恢復感歸因於呼吸中止症狀。治療者亦在 3 個月後進行追蹤，發現個案主觀嗜睡程度甚至降低至 4 分。

**結論：**OSA 患者殘餘嗜睡的現象，有部分可能源自於不良的睡眠衛生習慣以及將過度歸因於睡眠呼吸中止症狀，對於此部分 OSA 患者，認知行為治療可作為其一治療選項。未來研究亦可探討認知行為治療對於 OSA 患者殘餘嗜睡現象的療效。

中文題目：個案報告：以認知行為治療降低 OSA 患者殘餘嗜睡表現

作者：李偉康<sup>1</sup> 吳家碩<sup>2</sup> 陳濤宏<sup>2</sup> 楊建銘<sup>1\*</sup>

服務單位：<sup>1</sup>國立政治大學心理學系 <sup>2</sup>桃園長庚紀念醫院睡眠中心