

# 安眠藥： 你用對了嗎？



文 | 吳儀棻 | 和平婦幼院區藥師

## 失眠的介紹

失眠是一種睡眠的擾亂，原因主要是由於疾病，如慢性阻塞性肺病 (COPD)、胃食道逆流 (Gastroesophageal reflux)、1 精神疾病、或藥物導致。若能夠解決這些因素，通常能夠改善失眠的狀況。近年對失眠有了新的認知，認為失眠應該是一個獨立的障礙，而非僅是經由疾病或疾病而導致，因此，在治療方向上，同時處理疾病及疾病導致的失眠情形可能是需要的。然而失眠的治療，首先找出導致失眠的因素進行治療是最重要的。若持續失眠，再加入合理的藥物使用來協助治療。

## 可能導致失眠的藥物

食物及藥物都會導致失眠，食物包括常見的茶、咖啡、甚至酒精，因此應該避免在睡前飲用。藥物部分，常見的藥品包括中樞神經興奮劑、中樞神經抗憂鬱劑、支氣管擴張劑、乙型交感神經拮抗劑及類固醇，2 皆是有可能導致失眠的藥物。

比較常見的中樞神經興奮劑，包括感

冒藥中的解鼻充血藥 Pseudoephedrine 及止咳藥 Dextromethorphan。這類藥品，因作用在中樞，若於睡前服用，可能會導致失眠，因此若症狀緩解，應停止服用，解決失眠問題。

## 藥物治療的目標

有效的失眠治療，是指病人日間活動能力的改善、生活品質更好及更少的共存疾病 (如憂鬱等)。因此治療失眠的藥物是依照個人不同的需求來設計，須考慮藥物的副作用、長期及短期的需求。此外懷孕、飲酒、肝腎功能、肺部疾病、生活睡眠型態、老年人等皆是在選擇藥物治療時應考慮的因素，因此每個人應經由評估後，選擇適合自己的藥品。

## 藥物種類的分類

國內治療安眠藥的種類包括 benzodiazepine 及非 benzodiazepine 藥品。若睡眠是屬於較難入睡型，所選擇的藥品為作用時間少於八小時的短效型安眠藥，

如 zaleplon (如入眠順)、zolpidem (如舒夢眠)、lorazepam (如安定文)；而若屬於睡眠較無法持續型，可選擇長效型的安眠藥，如 zolpidem 緩釋劑型 (使蒂諾斯)、estazolam (艾斯樂錠) 等。但須注意，長效型安眠藥會有宿醉狀 (hangover sedation) 的危險，可能會影響日間的活動。

## 常見副作用

常見的安眠藥副作用包括睡意、暈眩、頭昏眼花、活動不協調、依賴等。其中 zolpidem 這種非 benzodiazepine 的藥，常被反應出現複雜性的睡眠相關行為，如夢遊等，美國 2013 年 FDA 發出警訊，研究中發現 zolpidem 在服用八小時後若達到 50ng/ml，這個濃度可能會影響次日早晨出現注意力不集中的風險，因此服藥後，其日間活動時須注意提神的需求，而女性的發生率，在較高劑量下的發生率比男性多出五倍，因此 FDA 發出警訊，建議女性應使用最低劑量 (5mg，緩釋劑型為 6.25mg) 治療。



老年族群若使用安眠藥，必須格外注意日間的精神及活動狀況是否受到影響，避免跌倒事件的發生，因此不建議服用長效型的安眠藥，如 diazepam (丹祈屏錠) 等，若服用應更加注意。

## 結語

自行購買安眠藥是應該要避免的，因為不當的使用，可能會加重病情及危害生命，一定要先諮詢醫師，經過專業人員的評估診斷，及調整良好的睡眠衛生習慣，才是解決睡眠障礙最有效的方法。

## 參考資料

1. CB Nemeroff. Management of Treatment-resistant major psychiatric disorders.
2. Treatment of insomnia .Uptodate © 2014
3. Patient information: Insomnia treatments (Beyond the Basics). Uptodate © 2014