

臺北市立聯合醫院



臺北市立聯合醫院
TAIPEI CITY HOSPITAL

藥劑部藥訊

第五期

七月號 2005.07.

發行人 譚延輝 編輯 廖宜立

地 址：臺北市大同區鄭州路 145 號 電話：(02)25523234

自然睡眠療法

松德院區藥劑科陳慈恩 張信男

睡眠是一種生理功能，它是身體和心靈健康的要素，在睡眠時我們的記憶強化、身體成長、體能恢復，睡眠也能幫助抵抗疾病，增加學習、溝通、處理事物的能力以及創造力、注意力。當睡眠品質增加時人們較不易怒較少發生意外，更有活力，甚至活得更羅曼蒂克！缺乏睡眠會降低生產力、身體免疫力、做決定的能力，惡化糖尿病、肥胖、高血壓和與年齡相關的疾病。研究顯示失眠開車與喝酒開車的死亡率一樣高，而好的睡眠更甚於飲食、運動、遺傳，是決定長壽最重要的因素。

那麼到底怎樣才叫睡夠了呢？簡單的說就是睡到自然醒，下面是一些指標：1. 你不需依賴鬧鐘而醒來 2. 覺得有休息到而且清醒 3. 坐著看電視或閱讀時不會打瞌睡 4. 在公眾場合如戲院或教室裡不會睡著 5. 無論你是司機或乘客在車上不會睡著 6. 日常的活動不因疲倦而受干擾。

我們都知道體有一個內在的生理時鐘掌管我們主要的身體功能，有些人應有這

樣的經驗：不需要用鬧鐘只憑著想像就可以在預計要醒來的時間前醒來。光線是影響這種自然節律的主要因素，其他的因子還有社交活動、三餐飲食、睡眠及作息時間。統計顯示人們的某些疾病特別容易在一天中的某段時間發生(例如心臟病、中風常在早上)，所以藥物的治療若可配合時間將能發揮最大效用。你是“早起的鳥兒”還是“夜晚的貓頭鷹”？其實只有 20%的人屬於這兩種極端，但是如果知道自己的傾向將對你會有所幫助。關於睡眠，我們每個人都有一本“帳簿”，任何你的“入睡”就如同“存款”，而你的“醒時”就如同“提款”，如果睡眠被剝奪就是欠了“睡眠債”，這種“睡眠債”是會累積的。

隨年齡而改變的睡眠

幼童：在嬰兒期前六個月的睡眠只是反映其身體上的發展，無論你的孩子是否睡得好並不代表你照顧小孩能力的好壞，如果你是全時帶孩子我們建議你當孩子白天睡時你也小睡一下，否則到了晚上你會

精疲力盡。如果因害怕黑暗而讓孩子開燈睡覺那麼以後他成為近視的機會是沒開燈者的五倍，或許電視對大人而言是個催眠劑但是孩童特別是在接近睡眠時看很多電視較可能會拒絕入睡也易產生較多的睡眠問題；孩童的疲倦常常並不等於想睡，大人們最好設法使他們將二者連接起來，培養睡前的習慣，這可幫助孩子日後的生活處理得更好。

青少年：80-90%的青少年都是夜貓子，若他們在週末較平日晚 2-3 小時起床有可能使得他們在週一早上較難起來，而每天較一般學校晚 2 小時開始上課者反而在期末考試表現較好，青少年缺乏睡眠較易產生機車意外、藥物濫用及攻擊性。

女性：50%的女性至少在月經週期的 2-3 天有睡眠被剝奪的情形，25%的女性受經前症候群而影響睡眠，80%的懷孕女性抱怨睡眠較未懷孕前差，一個母親從懷孕到孩子出生時共約缺少 700 小時的睡眠，而停經後荷爾蒙的變化可能使內在體溫失調(如潮紅、盜汗)而使女性晚上醒來。

男性：男人睡覺會打鼾的有 8 倍的機會較不會打鼾的人更易發展成為呼吸中止症，而攝護腺問題也使得晚上必須起來如廁，此外男人有較高比率的睡眠型態 REM 異常，如夢遊症。

老人：50-70%超過 65 歲的老人有睡眠障礙，老人的睡眠較片段，60 歲的人平均一晚醒 20 次以上，雖然其中大部份是“微小的覺醒”而不自覺，但這仍導致他們白天疲倦，老人睡眠較淺其睡眠障礙常因其他疾病而起。

季節：睡眠型態隨季節而轉變，在冬天因缺少陽光有些人因而導致季節性情感精神異常，春天時剛將時鐘調快 1 小時之初車禍意外和死亡率也增加。夏天時大部份人覺得較有活力但仍有些人因溼熱而無法入睡，秋天來時雖因時鐘調回而多 1 小時睡眠但陽光減少導致活力漸退。

身體狀況和服用藥物

身體的狀況有時也會影響到睡眠，如胃食道逆流使你晚上醒來，你可以服用一些胃藥降低胃酸分泌，睡前不要吃太多、將頭部抬高睡應可有相當的改善；又如憂鬱症也和失眠有很大的相關；此外酒精香煙在戒斷期、服用類固醇利尿劑也會導致失眠。

如何描述你的睡眠問題

你的睡眠問題有多久了？是每天嗎？它影響你日常生活嗎？最近有甚麼改變或壓力嗎？平日和週末假日有不同嗎？請你連續兩週評估以下幾個問題：

1. 昨晚你幾點上床？
2. 你多久才入睡？
3. 晚上有醒過來嗎？幾次？醒來時你都做些甚麼？花多久時間你才再入睡？
4. 你總共睡幾小時？
5. 你幾點起床？
6. 你有用鬧鐘嗎？
7. 醒來時你感覺如何？
8. 你有午休嗎？何時？多久？
9. 你有服用藥物、喝酒、咖啡、抽煙嗎？
10. 你今天吃甚麼？有運動嗎？何時？多久？
11. 你今天覺得如何？
12. 對於今天白天的表現你如何評分？

改變妨礙你睡眠的習慣

一般工作：80%的上班族在星期日晚上都有睡眠問題，這叫做“星期日晚上的

憂鬱症”，所以設計一個適合個人“週末到平日生活巧妙的轉換法”將有助於改善。通勤時間長的人較易有失眠和呼吸中止的問題，做兩份工作的人平均睡眠少於6小時，如果你沒辦法減少工作時間，那麼和較清醒的同事共乘一部車可能是較安全的選擇。

輪班工作：輪班工作者有很高失眠、不孕、心血管疾病的比率，因為白天的睡眠品質較淺薄分散且片斷，所以一個夜班工作者在白天睡覺的睡眠週期比白班工作者在夜間的睡眠週期平均短少2-4小時。一般說來，夜貓子比早起型的人更能適應晚間輪班工作，年紀大的人也較不易在夜間工作及輪班。固定夜間工作者應每週七天都維持規律的睡眠作息表，甚至在休假時也一樣，夜班工作結束後戴上太陽眼鏡回家才可以把日光對生理時鐘的影響降到最低。常換不同班別的人可以調整睡眠作息表使得他們可以更容易適應新的班別，例如在上小夜班的最後幾天睡覺及起床的時間應該延後1-2小時，然後到大夜班時就可較為順利適應新班表。隨時待命工作者通常不能預測工作和休息時間表，所以應試著使自己隨時都有充足的休息也就是小睡，雖僅可短暫的提高警覺性，但有助於抵銷因白天睡不好所造成的睡眠不足降低睡眠負債的情形。

休息：對某些工作，短暫的休息可以降低疲勞、增加警覺性和工作者的滿足感而且不會降低生產量，所謂休息是為了走更長的路，如果我們成為工作的犧牲品那我們失掉的不僅是健康甚至是整個靈魂！

午間小憩確有神奇的力量，但是不要在接近傍晚時分，因為這樣反而使你晚上難以入睡，午憩最好是20分鐘至1小時，如果超過1小時醒來時反而感到無力。

飲食：有人說“由飲食習慣就可看出你是怎樣的人”，這句話套在睡眠上也同樣適用那就是“你怎麼吃你就怎麼睡”，所以睡前3小時的飲食格外重要。為了健康和好的睡眠你應該：早上吃得多、中午吃得好、晚上吃得少。營養不均可能導致慢性失眠，適當的補充維他命和礦物質會有所助益，尤其女性每天500-700mg的鈣可減輕經前症候群。不要在晚上吃過辣及油炸的食物，因為油脂不易消化會妨礙睡眠，而含高色氨酸(Tryptophan)食物如優格、棗子、無花果、火雞等可誘導睡眠。在某些民族對加有單鈉穀氨酸(monosodium glutamate MSG)如味精的食物可導致頭痛和失眠，碳水化合物如麵包、穀類可誘導睡眠，蛋白質和糖類不要在晚上吃太多，可以一些水果和杏仁來代替晚間點心，男性攝護腺肥大者可多吃一些南瓜子和豆類食物。

煙酒：煙癮重的人較難入睡較易覺醒且睡眠較淺，戒菸成功的人其睡眠問題也同時解決了一半，睡前喝酒也會改變自然睡眠週期型態使得睡眠較淺，煙酒戒斷的初期也會失眠。一天喝300mg的咖啡(也就是3杯濃咖啡或6杯可樂)會在晚上睡不著，綠茶雖對健康有益但在睡前3小時飲用仍會妨礙睡眠。

其他：晚間和家人分享心情是很好的溝通活動，但不要太長時間，太晚的電話

(尤其關於家庭壓力工作問題)應該限制；在睡前看會使人心跳加速而延長入睡時間的暴力及某些新聞片也要減少；至於孕婦在膝下多墊一個枕頭並側靠右邊睡可減少身體壓力降低起床如廁的次數；如果必要時和會打鼾的另一半分床睡可能是讓不會打鼾的另一半睡得好的不得以辦法；如果另一半身材魁梧也許買一個特大號床可以改善兩人的睡眠品質；有時夫妻間過去習慣的睡覺姿勢現在變得不舒服而睡不好那麼變換一下姿勢可能有所幫助。

如何調整時差

所謂時差(jet lag)是因旅行不同時區身體為適應當地作息而產生之過度疲勞，幾乎沒有人能對時差免疫包括許多空服人員也深受其苦。一般說來每經過一個時區身體須要一天的時間來恢復生理自然的節律。影響時差的因素有：1. 飛行的方向：如果你是飛向東方會比飛向西方時差更嚴重 2. 年齡：年紀愈大愈嚴重 3. 你行前準備得愈充分、你本身適應的彈性愈好時差就愈少 4. 機上的狀況愈差(如空氣不新鮮、缺乏走動等)你的時差就愈多。你可以做一些事來減少時差對你旅行的影響：1. 不要在早上很早就離開，最好在傍晚能到達目的地以得到充足的睡眠 2. 如果你是飛向東方那麼在離開前的一星期開始早點上床，如果你是飛向西方那就晚點睡晚點起床 3. 在機上不要喝太多的酒和飲料 4. 可能時無論在坐位或走動時記得伸展你的雙腳 5. 將你的手錶調至與目的地同一時間，也依新的時間作息 6. 視著用眼罩和耳塞睡覺 7. 早上的陽光和輕度運動可盡

快幫你調整生理時鐘 8. 在新的就寢時間前 30 分鐘服用褪黑色素(melatonin)能減少你的時差。

打造入睡的環境

你的臥室可以誘導睡眠嗎？記住，臥房只可以有三種用途：睡覺、沉思和做羅蔓蒂克的事。臥房應該乾淨清爽，不要堆滿髒衣、雜誌或玩具；將電腦和書桌搬開，千萬不要讓臥房成為你另一個小型的辦公室；不要將床擺在和門口或浴室成一直線的位置，也不要將床擺在樑柱下或在床下放置一些雜物。臥房的溫度調至適合入睡的 18 度，如果在冬天可穿上襪子讓腳保暖不致冷醒，若要避免吵雜的聲音可貼壁紙或裝窗簾，此外柔軟舒適的寢具、床單、被套也可幫助入睡；你可以用淡藍和綠色來裝飾臥房，燈光要盡量柔和；如果為了安全需裝電話，記得將鈴聲調至最低。

自我幫助的策略

睡前儀式：大人們常在晚上洗澡後用一些方式比如：擁抱、說故事、唱搖籃曲讓孩子放鬆哄小孩睡覺，其實大人們，尤其是對那些工作中充滿危機和要做決定的人而言更需要一些方式將白天忙碌的生活轉換成步調慢而寧靜的晚上。下面是一些小技巧，你可以選擇其中幾項連續七天做做看再評估何項對你有益，記住要建立一個習慣需要 3 星期而讓一個習慣成為自然需要 3 個月：1. 關上浴室門安靜的洗一個藥草熱水浴或浸個蒸氣澡 2. 在舒適的沙發上躺下放鬆自己 3. 聽聽輕音樂 4. 閱讀雜誌 5. 想想一些有關靈性書中的事 6. 記一下自己的小記 7. 打電話給好朋友 7. 品

嚐一杯香草茶 8. 做一些柔和伸展運動 9. 向上帝禱告 10. 深呼吸 11. 唱首歌 12. 看渡假時的照片 13. 編織衣物 14. 凝視遠方的星星 15. 想像自己有個滿足的睡眠。

睡眠守則：1. 建立睡眠時間表，盡可能每天同一時間起床同一時間入睡而且同一時間起床更重要 2. 給自己足夠時間睡，必要時小憩一下 3. 如果週末要補眠最多 1-2 小時 4. 建立睡眠儀式 5. 如果你不能在 15 分鐘入睡那就起來，不要太勉強自己去睡因為那是沒用的，等累了再去睡同時取消午憩和晚上在床上看電視或閱讀的習慣，如在半夜醒來不能在 15 分鐘再入睡也是同樣辦法，這樣做是為了要把床和睡覺連結在一起。

運動：70%的人覺得因為太累而沒時間運動，其實他們不知道運動是紓解壓力的好方法，運動可幫助你白天保持清醒有活力而晚上睡得更好，研究顯示每週有 4 次 30-40 分鐘中度運動的人較易入睡、較少有睡眠問題且較少慢性疾病。下午的運動對睡眠最有幫助，但限制睡前 3 小時的運動是有必要的，因為它的刺激性大於鎮靜性。

其他：有時那些看起來合邏輯的方法未必有效，反而不如自己的一些直覺來得有幫助，來看看他們的做法：1. 有的人發現在睡前 5-10 分鐘把自己需做的事列出來，看看完成哪些還有哪些要做，排列次序的重要性，這樣較不會在睡時再胡思亂想 2. 有時失眠只是自己對自己暗示的預言，此時要對自己有信心：你會睡著的 3. 找個能看出你問題的真心想朋友談談，帶著

壓力睡覺常會惡化問題 4. 偶而可在失眠後的第二天早上讓自己睡晚一點或放自己一天假 5. 白天的戶外活動如種花等等和大自然接觸將有助睡眠 6. 在頭上放個溫濕毛巾 7. 喝杯溫牛奶 8. 即使晚上很冷到外面幾分鐘去呼吸一下新鮮空氣 9. 彈首熟悉的曲子 10. 如果覺得自己的失眠和憂鬱或焦慮有關，去找個心理醫生可能幫你找出解決的辦法，其中 75%都能得到改善。

學習一些放鬆的技巧：

學習一些放鬆的技巧也許可以讓你服用較少甚至不用安眠藥物就能降低焦慮和壓力而睡的好。

做個深呼吸：藉由刻意轉換呼吸的節律和深度在一天結束時減低壓力：1. 臉朝上正面躺下經由你的鼻子做 4 次深呼吸 2. 身體轉向左側做 8 次深呼吸 3. 再轉向正面做 16 次 4. 轉向右側做 32 次 5. 重複這個順序每步驟做兩倍次數的深呼吸。

心靈想像 ((Visualization exercises)：閉上眼睛想像一下只有自己一個人正在平靜河上的一條小船上，你不但看到了美麗的風景而且也感覺輕微的涼風吹過皮膚，再想像你躺在草地上望著蔚藍的天空，青草的芬芳由你鼻前飄過再數一數草地上的羊隻，如果還不能睡就倒著數。研究顯示心靈想像可以增進生理功能免疫力、治療創傷、促進睡眠。

進行式的肌肉放鬆 (Progressive muscle relaxation PRM)：藉由特定秩序收縮和放鬆身體不同部位的肌肉來達到放鬆的效果。1. 在床上找個舒適的位置 2. 首先，束緊你的左腳將腳趾盡可能伸遠，

束緊時屏住呼吸，接著慢而完全的呼吸，保持這個姿勢 5 秒鐘，此時比較你的左右腳應有不同的感覺：左腳真正得到放鬆 3. 右腳也照做 4. 然後往上小腿、膝蓋、大腿也照樣左右都做，做時注意呼吸：拉緊、屏住、放鬆。5. 再來鼠蹊、臀部、胃部、背部、手也照樣做 6. 接著束緊和放鬆你的頸部、臉、頭，壓你的顎肌肉然後放鬆，再壓緊你的兩眼連接處然後放鬆，前額也是照做 7. 結束時雙手磨擦將手掌輕放眼前。

巧妙的默想(Meditation)：默想是使腦中過度活躍的思考和心境平靜下來的首要方法，它同時可降低心臟病、中風及和壓力有關疾病的機率，對於那些半夜因很多事醒來而不能再入睡的人很有幫助，晚上應是最好沉思的時間，坐在椅子上或盤腿坐地，讓你的思考就如同在大海中航行如果其中有什麼討論也不要打斷它，讓它安靜的在你的知覺中漂浮，把注意力集中在深呼吸，當吸氣時想“一”然後呼氣，在默想時你可口中唸音節如“安靜”、“放鬆”或“嗯”，開始做時每天 1-2 次 5-10 分鐘以後增加到 20 分鐘，如此 2 星期後你是否感到放鬆？

重享活力的瑜珈(Yoga)：發源於東方但現在西方也很盛行，它可增進免疫、消化、循環和身體的警覺並減少慢性壓力，對那些睡眠被剝奪的人藉由 20-30 分鐘柔和的伸展運動和呼吸調節可促進睡眠，可以在家中放錄音帶照著書上指示來做簡單的瑜珈：開始時深呼吸和放鬆的運動，接著盡可能舒服的變化身體姿勢，最

後以冥想結束。

增進睡意的音樂：音樂是耳朵的香水，它可減輕痛苦、憂鬱、恐懼，對於有睡眠問題的人音樂治療可降低服用的睡眠藥物量，這不需有技巧也不用學習而且立刻可見效果，建議聽莫札特音樂可以醫治身體、強化心靈，記住，音響的開關必須是可自動關閉的。

按摩(Massage)：按摩可放鬆繃緊的肌肉，降低體內的“壓力荷爾蒙”並且增加腦內啡(endorphins)的分泌，對因壓力、偏頭痛、肌肉關節僵硬疼痛而導致睡眠問題的人特別有效。

足底反射(Reflexology)：足底反射是假設把腳底看作是全身各部份和器官的縮小圖之理論而來，藉由沿著足底某些“反射點”上施壓來治療和壓力有關的問題。

針灸(Acupuncture)：針灸是中國醫學的一種，它假設疾病是因體內能量不平衡所導致的理論而來，藉由插入極細的針至人體而刺激能量的流動。

指壓(Acupressure)：用手指的壓力代替針來刺激人體以達治療的效果，開始時任何一點都不可超過 5 分鐘。對失眠有效的指壓部位：1. 頭部：掌心向上，二拇指及手腕處相連，磨擦手腕下 2. 臉部：用食指和中指指尖在兩眉間、鼻樑及前額處施壓 3. 後腦：輕輕按摩後腦頭顱底部缺口處，沿兩邊髮線各向外 1 英吋推按。

幫助睡眠的天然香草植物

洋甘菊(Chamomile)：FDA 上記載洋甘菊：“一般被認為是安全的”，在晚上泡

一杯洋甘菊茶可以降低心灼熱感和幫助消化、治療腹痛、鎮靜睡眠，記得不要浸超過5分鐘因為浸太久會太苦，此外還可浸個洋甘菊浴、用洋甘菊茶蒸臉、做枕頭、把浸完的茶袋放在閉起的眼睛上都有很好的效果，但注意有乾草熱(hay fever)或類似過敏者不可用。

圖 1： 洋甘菊



圖 2： 薰衣草



薰衣草(Lavender)：這種廣受大眾喜愛紫色美麗又芳香的法國花草有多種用途，薰衣草可以改善失眠、神經緊張、頭痛，你可以用薰衣草皂浸個薰衣草熱水浴、用乾薰衣草葉泡茶喝、把毛巾浸在薰衣草水浴中擰乾放額頭上可減輕頭痛、在空氣中噴一下薰衣草精油會感覺很愉悅，也可用薰衣草和檀香混合的精油按摩背部、睡在薰衣草做的枕頭上等等都有意想不到的放鬆效果。

加州罌粟花(California poppy)：含有生物鹼，有和鴉片、可待因

(codeine)、嗎啡(morphine)類似但較溫和而且合法的鎮靜作用，可降低焦慮促進睡眠。

圖 3： 加州罌粟花

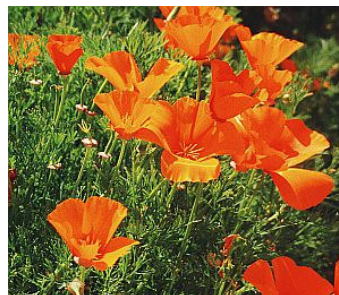


圖 4： 貓薄荷



貓薄荷(catnip)：這種高雅又好生長和薄荷類似的植物雖然對貓刺激但對人卻正好是相反的鎮靜作用，無論是泡杯貓薄荷茶、浸個貓薄荷澡或做個貓薄荷枕頭都有不錯的效果。

啤酒花(Hops)：美國土著最先用於鎮靜和幫助消化更甚於釀造啤酒，啤酒花必須乾燥使用但是儲存久了就失效所以只能買小量，又因為這種植物含有類似女性動情激素(estrogen)荷爾蒙的性質，乳癌病人不可用，但這種荷爾蒙的性質對因夜間盜汗而醒來的更年期停經婦女反而有益，乾燥啤酒花泡茶喝其鎮靜安眠效果最大，另外也可泡澡或作枕頭。

圖 5: 啤酒花



圖 6: 燕麥草



CUT FORM SHOWN

燕麥草(Oatstraw): 眾所周知燕麥草這種穀類是很好的早餐，雖然對長期失眠的人效果不夠但可改善偶而因神經緊張、焦慮、更年期症候群而導致睡不好的症狀。

三角西番蓮(Passionflower): 這種目前在歐洲流行的植物被建議用來治療因肌肉緊張和過度用腦而導致的失眠，三角西番蓮本身溫和不和藥併用效果更好。

圖 7: 三角西番蓮由左至右: 花、葉、果實



圖 8: 黃美岑

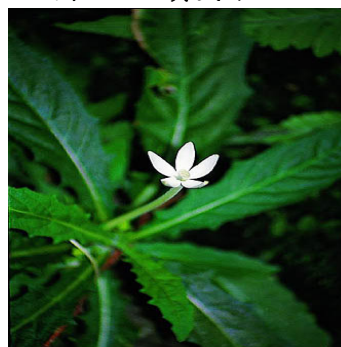


圖 9: 聖約翰草



黃美岑(Skullcap): 這種芳香美味的植物是很好的止痛、肌肉鎮痙及睡眠誘導劑。

聖約翰草(St. -John' s-Wort): 別名“植物中的百憂解”早在歐洲廣泛使用而現在美國大量栽培，它就像很多處方藥中抗憂鬱劑的作用，可以治療輕度至中度的

憂鬱症且副作用較少，尤其對於併有失眠的憂鬱症有效，不同於其他治療失眠的藥草在需要時才用，聖約翰草必須每天服用且須 4-6 週才可發揮效果。FDA 警告聖約翰草併服其他藥物須注意，因為它可降低抗癌藥、心血管藥、抗愛滋病藥、移植藥及某些避孕藥的功能，也可增強手術時麻醉藥的效果。

擷草(Valerian)：最早用來治療失眠和壓力的藥草，德國研究證實它有放鬆但無鎮靜的副作用，用以治療和月經相關的痙攣、頭痛、背痛及腸胃不適。若與香蜂草併用味道較好且其放鬆作用更強，醫師警告肝腎功能不好的人小心使用。

圖 10： 擷草



圖 11： 卡法椒



卡法椒(Kava-kava)：發源於南非現

在北美也很盛行，可治療輕到中度焦慮和失眠，一般抗焦慮藥的鎮靜作用大於放鬆作用，會使生理、心理活動變慢，卡法椒讓人產生一種放鬆愉悅的心境，然而它強烈的感覺卻可保持頭腦清醒，也有人說因此干擾入睡，其實它的使用的時間才是重要的關鍵，這種草藥應在一天的稍早使用小量可產生警覺，然後感覺放鬆，到晚上就想睡覺。

香蜂草(Lemon Balm)：又名香水檸檬薄荷，它甘美芳香的口味可降低焦慮、失眠、經痛和輕度消化不良。研究顯示香蜂草和擷草共用效果就如同睡眠藥物一樣好。

圖 12： 香蜂草



圖 13： 南非醉茄



南非醉茄(Ashwagandha)：別名“印度人蔘”是一種古老的治療失眠藥草，可以補充體力幫助鎮靜，其抽取物可加入牛奶中於睡前服用。

紅棗(Jujube)：在中國流傳安全又有效治療失眠的方法，常併和其他中國藥草製成丸子服用。

圖 14：紅棗



圖 15：呂宋豆



呂宋豆(Ignatia)：治療那些因生氣、悲傷、惡夢或害怕的情緒導致不能睡覺的人有效。

馬錢子(Nux Vomica)：建議用再那些因咖啡、酒精、食物或其他藥物過度攝取、用腦過度的人，尤其對那些睡眠斷斷續續常在半夜兩三點起來的人特別有用。

圖 16：馬錢子



圖 17：白頭翁



白頭翁(Pulsatilla)：對那些到半夜還不能入睡或那些常因重複的事物醒來數小時的人有效。

褪黑色素(Melatonin)：這是由腦內松果體所分泌的荷爾蒙，因為早上分泌多到了晚上就降低所以又稱為“黑暗的荷爾蒙”它影響我們內在的生理時鐘和睡眠週期，偶而治療失眠是沒問題的，對於改善時差症狀更有效。

使用藥草應注意的事：很多藥草作成健康食品在藥局販售，使用藥草必須謹記以下幾點原則：

1. 僅為得到非藥性可休息的睡眠，且短期間歇使用。
2. 前陣子有人因上網購買草藥食品服用導致腎衰竭，雖說草藥一般而言是天然物品藥性溫和但並不表示你服用時不需遵守注意事項。
3. 除非醫師允許，懷孕及哺乳時不要服用。
4. 開始服用時先從較溫和的藥草開始。
5. 大部分促進睡眠的藥草應在睡前 30-45 分鐘服用。
6. 當服用其他鎮靜藥物時不要使用草藥。

芳香療法

芳香療法是透過皮膚或嗅覺將高濃度精油入體內使人舒服或治療疾病，旅行者

使用精油可降低壓力和時差。不要把天然精油和合成的類似品混淆，因為合成品僅以手工裝飾品或某些嗜好為目的並沒有療效，因為天然精油濃度含量高所以也不要太多，記住，精油不可內服。

結論

你睡不好嗎？你想改善你的睡眠品質嗎？選擇上面一些方法做些改變也許你要做些犧牲但那是值得的，也許會有意想不到的收穫。通常若併有內在的慢性疾病用上面這些方法並不怎麼管用，所以你的睡眠問題如果是持續或週期性的就要找個專家作評估和治療。

（本文節譯自 Barbara L. Heller 之” How to Sleep Soundly Tonight”）

判斷性服務處方探討

Reporter：劉靜江

判斷性服務處方探討(案例一)

患者姓名:17677403 性別:男

年齡: 49 日期:93.10.05

處方醫師：李育賢 科別：一般內科

藥師:劉靜江

診斷:B 肝、肝硬化、胃潰瘍、門脈高壓、眩暈

❖病人:最近一直有眩暈的情形,醫師也一直找不出原因。

醫師所開處方項目		更改後處方項目	
藥品名、用法、治療多久	藥費	藥品名、用法、治療多久	藥費
Silinin 150mg 1 #bid *7d		Silinin 150mg 1 #bid *7d	
Takepron 30mg 1 #qd *7d		Takepron 30mg 1 #qd *7d	
Cephadril 25mg 1 #bid *7d		Cephadril 25mg 1 #bid *7d	
Cordarone 200mg 0.5 #qd *7d	100.1	Inderal 10mg 1#qd *7d	8
合計金額: 604.4		合計金額: 512.3	

差異金額:92.1

問題種類

● 341313

❖34:藥物治療問題→不符合此適應症

❖13:藥師介入活動→建議換另外一種藥

❖13:藥師介入結果→換用另外一種藥

問題描述

1. 詢問病人有無心臟疾病,病患稱無此疾病,且強調服用 Cordarone 已好久
2. Cordarone：主要用於治療心律不整,且此藥主要經由肝臟 cytochrome P450 3A4 代謝,也有 40%病人血漿轉化酶上升,也可能因磷脂質堆積病變類似酒精性肝炎病灶,所以肝硬化症狀不適合使用此藥。

潛在之嚴重性或危險性

●醫師開了錯誤藥物很可能導致嚴重的毒性反應加重原病情或不適當治療嚴重疾病

●醫師因病患肝硬化為了降低門靜脈壓從 93 年 5 月 26 日、6 月 29 日、8 月 3、31 日要開 Corgard,但卻開了相似商品名的 Cordarone,病情無控制好反而引起眩暈

問題形成之機轉

Cordarone：屬於第三類 K⁺通道阻斷劑，是一個對其他藥物有抗藥性的威脅生命之心室性頻脈或心室性顫動也用於心室性上頻脈或心房顫動，與病患診斷疾病完全不符合

❖Ventricular arrhythmias:

maintenance, 400 mg ORALLY daily, up to 600 mg ORALLY daily

❖Supraventricular arrhythmias:

maintenance, 200 mg orally daily

❖Amiodarone is metabolized in the liver (100%)and is eliminated by biliary excretion.

❖The terminal half-life of the drug is 28 to 107 days.

❖副作用:GOT、GPT 上升約 40%、因磷脂質堆積病變 類似酒 精性肝炎病灶、皮膚變色、肺部纖維化、低血壓

問題形成之機轉

Reference:

❖Micromedex

❖Applied Therapeutics 7/e
p17.7 , p27.5 , p26.2

追蹤

● Cordarone 之副作用

如何解決問題

建議停掉 Cordarone，因為

- ❖ 不具有控制肝硬化降低門靜脈壓之療效
- ❖ 會加重肝臟的傷害
- ❖ 如要降低門靜脈壓(食道靜脈曲張)之口服藥取代

❖ Propranolol (Inderal):

劑量:40-80mgqid 6個月到1年

❖ Nadolol(Corgard):

劑量: 40 mg qd 開始使用，調整劑量到HR降低到20-25%，或最大劑量160mg qd

藥師建議對醫療品質或成本之可能影響品質

- ❖ 到第五級。所建議可避免病患身體器官受到傷害，且能有效控制病情及增加療效

成本

- ❖ 若拿到新處方就看出藥物問題而建議醫師將 Cordarone 改成 Corgard 80 mg 則每日半粒 120 日可節省 6 元 (Cordarone 1 顆 14.4 元、Corgard 1 顆 14.3 元)
- ❖ Cordarone 改成 Inderal 10mg 則每日 1 粒 120 日可節省 724 元 (Cordarone 1 顆 14.4 元、Inderal 1 顆 1.16 元)
- ❖ 藥物衍生之藥物不良反應之花費亦可避免 cephadol 14 顆 23 元
- ❖ 最重要的是病人得到正確治療

判斷性服務處方探討(案例二)

患者姓名: *國雄 病歷號碼: 19120023

性別: 男 年齡: 47

日期: 94.03.04 處方醫師: 江太平 科

別: 外科 藥師: 林琬瑜

診斷: 毒性瀰漫性甲狀腺腫，未提及甲狀腺風暴現象

醫師所開原處方細目		更改後處方細目	
藥品名、用法、治療多久	藥費	藥品名、用法、治療多久	藥費
Sereral 1# tid *14d		Sereral 1# tid *14d	
Hontan(Methimazole)5mg 1# tid *14d		Hontan 1# tid *14d	
Inderal 10mg 1 tid 42tab	48.72	刪除	0
合計金額: 122		合計金額: 73.28	

差異金額: 48.72 元

問題種類

- 病人主訴: 病人看見藥袋有氣喘患者須小心，告訴藥師其有氣喘
- 641312

❖ 64: 對病患不安全 → 病人有氣喘危險因子

❖ 13: 藥師介入活動 → 建議換另外一種藥

❖ 13: 藥師介入結果 → 刪除 inderal

問題之描述

- Propranolol (inderal):
- ❖ 可用來控制 thyrotoxicosis 引起的心跳過速、震顫、多汗，但會降低尖峰呼吸流速及增加呼吸道的阻力。
- ❖ 不適合用於已有 Bronchial asthma 的病人

潛在之嚴重性或危險性

有危險性，對 Asthma 的病人是禁忌。

問題形成機轉

- Propranolol (inderal): 是 beta-adrenergic blocker 與治療氣喘用藥 beta-adrenergic agonist 藥理作用機轉相反，引起氣管收縮及增加呼吸道阻力，會惡化已知有氣喘病患的氣喘症狀。

如何解決問題

- 建議刪除 Inderal
- 因是下班時間，請總機小姐 call 醫師
- 醫師回電刪除 Inderal，隔日再修改處方

94.03.09

94.03.23

醫師所開原始處方加目		更改後處方加目	
藥品名、用法、治療多久	藥費	藥品名、用法、治療多久	藥費
Serenal 1# tid *14d		Dearxit 1# bid *14d	
Horton 1# tid *14d		Horton 1# tid *14d	
Inderal 10mg 1 tid * 14d		Trancolon 10mg 1 tid *14d	
合計金額：122		合計金額：236	

差異金額：114 元

疾病表徵

- 毒性瀰漫性甲狀腺腫症狀：
- ❖ 怕熱、心悸、腳水腫、腹瀉/經常性腸蠕動、顫抖、肌肉無力、躁動
- 甲狀腺風暴症狀：
- ❖ 以急性高熱表現(必要條件)、頻脈、肺水腫、高血壓、休克、顫抖、腹瀉、肝腫大等症狀須立即治療

問題形成之機轉

- Reference:
- ❖Nordstrom et al, 1975; McDonald et al, 1967; Sly et al, 1967
- ❖Harries, 1981
- ❖Clark et al, 1982; Fraley et al, 1980; Schwartz et al, 1980
- ❖Kvetney et al, 1981
- ❖Applied Therapeutics 7/e p46.2 , p46.10

藥師建議對醫療品質或成本之可能影響

- 品質：有顯著的影響，避免氣喘惡化，身體器受到傷害
- 成本：
- ❖刪除 inderal 可省 48.72 元

判斷性服務處方探討(案例三)

患者姓名：*澄桂 病歷號碼：2741407

性別：男 年齡：77

日期：94.02.14 處方醫師：高明見 科

別：神外 藥師：蔡英宗

診斷：滑膜炎及肌腱炎

醫師所開原始處方加目		更改後處方加目	
藥品名、用法、治療多久	藥費	藥品名、用法、治療多久	藥費
Alinamin-F 1# tid *14d		Alinamin-F 1# tid *14d	
Wellpin 1# tid *14d		Wellpin 1# tid *14d	
Rifampicin 1 tid 14tab	235.2	Relax 1 tid *14d	302.4
合計金額：410		合計金額：477.2	

差異金額：67.2 元

問題種類

- 341313
- ❖34:藥物治療問題→不符合此適應症
- ❖13:藥師介入活動→建議換另外一種藥
- ❖13:藥師介入結果→刪除 Rifampicin 換成 Relax

問題之描述

- Rifampicin:抑制細菌 RNA 複製及合成。
- ❖ Indication:TB
- ❖ 患者診斷是滑膜炎及肌腱炎，Rifampicin 治療此適應症顯得不適當

潛在之嚴重性或危險性

沒有危險性，可能因此藥產生藥物不良反應。

問題形成機轉

- Antibacterial activity: Staphylococci, most streptococci, H influenzae, Neisseria spp, Legionella spp, Listeria, Mycobacterium spp

- Rifampin is a first-line agent (along with isoniazid and pyrazinamide) in the treatment of pulmonary and extrapulmonary tuberculosis.

- Hepatitis secondary to rifampin alone or in combination with isoniazid has been reported frequently. All patients should be monitored closely for signs and symptoms of liver toxicity.

如何解決問題

- 建議停掉 Rifampicin

- ❖ 原因:不符合適應症及增加病患藥物不良反應發生(如常見肝炎)

- ❖ 醫師改成 Relax

- Reference: Micromedex

藥師建議對醫療品質或成本之可能影響

- 品質：避免身體器官受到傷害

- 成本：

- ❖刪除 Rifampicin 換成 Relax，增加藥費 67.2 元

- ❖避免因藥物不良反應如肝炎發生，可能因此須住院治療，增加了醫療費用

- ❖保障了病患用藥安全，提高療效