



慎用安眠藥

長輩睡得安心

文 | 林婉蓉 | 和平婦幼院區藥師

現代人常有失眠困擾，需靠安眠藥入睡。使用安眠藥應具備正確用藥知識，才不會增加藥物副作用及造成藥物濫用問題，特殊族群如老年人，須特別小心。

現代人由於工作繁忙、精神壓力大，或一些潛在疾病影響，常有失眠的困擾。持續性的睡眠缺乏，會進而造成情緒不穩、精神無法集中等問題。

目前最常見用來治療失眠的處方用藥，主要為作用在GABAA受體的Benzodiazepine receptor agonists (BZRAs)，包括有苯二氮平類藥品 (Benzodiazepines, BZDs)，如：

triazolam、estazolam、diazepam、flurazepam等，以及非苯二氮平類藥品 (Non-benzodiazepines, non-BZDs)，如：zaleplon、zolpidem、zopiclone等等。不同的苯二氮平類藥品之間的差別，主要在於作用開始時間及作用時間長短。

短中長效作用不同

短效且作用快速的藥品可幫助減少入

睡的時間，並且隔日白天較不會有殘留的鎮靜作用，但是短效藥物在突然停用的情況下，較容易發生反彈性失眠。

中、長效的藥品可幫助維持睡眠，減少睡眠中斷的問題。這類藥品最常見的副作用為嗜睡、頭暈、肌肉無力、運動失調等等。這類藥物雖然安全性高，但長期服用也必須留意耐藥性及依賴性的問題。非苯二氮平類藥品的作用時間快速，可幫助快速入睡，也較不易產生耐藥性及成癮性。

安眠藥正確用藥知識

特殊族群像是老年人，在使用安眠藥上必須特別小心。大部分的安眠藥多經由肝臟代謝，老年人因為肝臟代謝藥物能力降低，會使得藥物有較高的血中濃度，導致藥物的效果延長，因此較容易出現過度鎮靜、認知障礙、譫妄以及跌倒等藥物不良反應。

使用安眠藥應具備以下正確的用藥知識，才不會增加藥物副作用及造成藥物濫用的問題。

1. 服藥後上床睡覺：安眠藥應於睡前 15 至 30 分鐘服用，服藥後就立刻

就寢，不要再進行其他活動。

2. 暫勿開車或使用機械：服藥後 8 小時內避免開車或操作機械等行為，若隔日有殘留的嗜睡感，應與醫師討論，考慮換成較短效的安眠藥。

3. 不可自行增減藥量：除了使用安眠藥之外，也應搭配規律的睡眠習慣，並且不應自行增減用量。若是突然停藥也可能產生戒斷症狀，必須經過與專業醫師討論，並遵照醫囑使用。

4. 不可同時飲酒：酒精會增加安眠藥的鎮靜作用，可能會有過度的中樞神經抑制作用，嚴重可能會昏迷、呼吸抑制。服用安眠藥時，千萬不可與酒精併服。

提醒民眾，使用安眠藥的同時，應培養良好的睡眠衛生習慣，尋找失眠的原因，做自己身體的主人。



↑ 使用安眠藥不可自行增減用量，同時應搭配規律的睡眠習慣。