



## 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,須持別小心。

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-benzodizepines, 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。

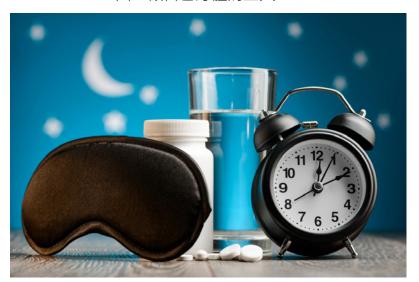
使用安眠藥應具備以 下正確的用藥知識,才不 會增加藥物副作用及造成 藥物濫用的問題。

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。