

安眠 不靠藥

文 / 吳尚恩 臺北慈濟醫院藥學部藥師

Q：我因為要上大夜班，所以生活作息日夜顛倒，白天入睡都得靠安眠藥，只要沒吃就睡不好或很容易醒，而且最近安眠藥的劑量愈吃愈大，我很擔心對安眠藥愈來愈依賴，但不吃又睡不好。藥師，我該怎麼辦？

A：根據臺灣睡眠醫學會的統計，全臺每年約有兩百萬人睡不好，一年吃掉超過六千五百七十萬顆安眠藥，多麼驚人的數字啊。失眠一、兩天也許並不會對生活造成太大困擾，但如果是長期失眠，整天昏昏沉沉、工作提不起勁，那麼將大大影響生活品質，這時候往往就會使用安眠藥來輔助入睡。

「耐受性」與「成癮性」 服用安眠藥要謹慎

安眠藥目前可分為三大類，第一大類為巴比妥酸鹽類(Barbiturates)，這一類藥品歷史悠久但副作用大，目前已較少

做為安眠藥使用；第二大類為苯二酚類(Benzodiazepines)，是目前市面上最常見的安眠藥，如悠樂丁錠(Estazolam)、安柏寧(Alprazolam)、樂平凡(Diazepam)即為此類藥品；第三類為非苯二酚類(Non-benzodiazepines)，像是使蒂諾斯(Zolpidem)、樂比克(Zopiclone)，都屬於新一代的安眠藥，其藥理作用專一，故副作用與耐受性的發生率較前兩類低。

安眠藥的耐受性或者依賴性，指的是服用安眠藥一段時間後，一開始也許睡前服用一顆便能好好睡一覺，但後來需要愈吃愈多顆才能睡得好，也就是安眠

藥的劑量愈用愈大才能達到剛開始使用的效果。而安眠藥的成癮性，指的是對於安眠藥產生生理或心理的依賴，會有強烈的用藥欲望，同時也伴隨衝動或具攻擊性的行為。

我有不當使用安眠藥嗎？

服用安眠藥引起之耐受性與成癮性，往往與不適當使用藥物有關，因此要擺脫依賴安眠藥的困擾，得先看看自己服用安眠藥的習慣是否有問題。

1、過量服用而不自知

許多病人會自行增加服用安眠藥的劑量，本來醫生指示每天睡前一粒，但病人為了更快入睡，改成每天睡前二粒，或者醫師建議睡不著才吃，但病人卻每天規律服用，這些行為都會造成身體對安眠藥物的耐受性，所以一定要依照醫師指示服藥，不要自行增減藥物服用劑量。

2、自行更改用藥時間

安眠藥除了幫助睡眠，也有鬆弛肌肉與緩解焦慮的效果，因此有些病人為了解除焦慮或者應付生活壓力，除了在睡前服用，其他時間也繼續使用，不知不覺增加了安眠藥的使用劑量，加速產生耐受性，因此一定要避免藥物濫用，按照建議時間服藥。

擺脫失眠問題 找出原因對症下藥

安眠藥雖可以幫助入睡，但不少人發現睡醒沒有煥然一新、精力充沛的感

覺，其實原因是安眠藥只能維持在淺眠狀態，不像自然睡眠能進入深眠，因此會有沒睡飽的感覺。而安眠藥可分為長效與短效，短效安眠藥作用較快，但維持睡眠的能力較弱，不過比較不會影響白天的日常活動；反之，長效的安眠藥雖能維持足夠的睡眠時間，但對日常活動就可能造成影響。要注意的是，由於藥物主要由肝臟代謝，所以肝功能不佳或老年人盡量還是使用中短效的安眠藥即可。

在使用安眠藥前，應先考慮失眠的類型，對於短暫性或短期的失眠，其治療原則應為正確的睡眠習慣，例如：儘量維持固定的睡眠長度、不熬夜、不建議在睡前看電視、滑手機或聽搖滾音樂、飲用刺激性飲料。若屬於長期失眠或睡眠問題已影響到日常生活，就應該立即尋求專科醫師協助，不建議自行去購買安眠藥，或調整安眠藥的使用劑量。

針對睡眠問題，安眠藥只是短期輔助治療的工具，一般建議的治療期間約為四至六週，不宜長期使用。若需長期使用，則需要專科醫師定期評估療效與安全性。安眠藥的使用劑量也需依照醫師的指示服用，不宜自行增減劑量或改變用藥時間點，或將自己服用的安眠藥借給其他親友使用。

要成功擺脫失眠問題，一定要先意識到是什麼原因造成失眠，也要了解不正確使用安眠藥可能造成的後果。期待大家都能檢視自己服用安眠藥的習慣，順利擺脫失眠的困擾，天天都好眠。🌿