



好眠不求人

文 / 陳信宏 臺中慈濟醫院藥師

Q

根據統計，全世界將近有一半的人都曾經有失眠過的困擾，然而在臺灣，十五歲以上的人口中，每十個人就有一個罹患慢性失眠，看到這裡，便讓我們不禁想問問自己：「我也算有失眠嗎？」

失眠不是病，但是晚上睡不著卻是要人命，躺在床上，頭腦反覆想著公司的事情、小孩的功課或是即將來臨的考試，壓力越來越大，左翻右翻難以入眠，隔天早上卻又無精打采，心情煩躁不安，心神越是不寧、晚上更是難以入眠，如此反覆惡性循環，不只影響精神、記憶力，情緒也會因為睡眠不足而更容易暴躁。

影響睡眠原因多 偶而失眠很正常

一般人上床後，大約十到二十分鐘會逐漸產生睡意，但如果超過半小時還是睡不著，就會開始覺得煩躁，懷疑自己是不是身體出了問題，或是失

眠了。如果是偶爾失眠不必太過擔心，有些人對於失眠太過敏感，因為偶爾的一次失眠，連想到自己是否有憂鬱症，擔心到真的睡不著。

其實不必太擔心，現代人多半忙碌，加上夜生活增加，夜晚睡眠時間不斷延後，而且每個人對「睡不著」的認知皆有所不同，是否真的有「失眠症」，仍須由醫師經失眠型態、原因及程度來判斷。

造成失眠的原因如此多樣，須先檢查自己的症狀，才能選擇合適的治療方式。臨床上，會將失眠的症狀分為三類，分別是「不易入眠」、「時睡時醒」和「太早清醒」。但大多數的病友是屬於混合型態，也就是混合兩

種以上症狀。常見影響睡眠的原因，簡單分為以下四類：

■ 生理因素：

身體出現異常或生病，都很容易引起失眠，包括呼吸系統疾病（如氣喘、咳嗽等）、消化系統疾病（如胃食道逆流、胃潰瘍等）、泌尿系統疾病（如夜間頻尿）、皮膚病（如蕁麻疹、皮膚炎等）、中樞神經方面（如帕金森氏症等）、藥物或酒精等，另外，如外出旅行的時差現象等問題，都是影響生理睡眠周期的因素。

■ 心理因素：

心情與精神方面的影響，如容易緊張、抗壓性低或是追求完美的個性等。而精神方面如憂鬱症、躁鬱症等。

■ 外在環境影響：

睡眠環境對睡眠品質影響甚鉅，如噪音、臥室燈光、室內溫度等，另外如搬家、換床等，也容易造成失眠。

■ 其他特殊睡眠疾病：

例如不寧腿症候群（病友常抱怨小腿肚有類似螞蟻爬行刺刺麻麻的感覺）、睡眠呼吸中止症等。

長期的失眠容易造成生理、心理和生活機能受到影響，因此，不易入眠狀態持續超過一個月以上且一周至少三次，就應該尋求專業醫護人員協助。

安眠藥治標 靠自己最好

俗話說：知己知彼，百戰百勝，既然已經知道失眠的種種原因，要想一夜好眠自然不成夢想。醫師、專家的

協助與建議雖能幫助我們擺脫失眠的糾纏，但想要真正睡好覺，仍需倚靠自己平時建立優良的睡眠習慣，保持身心的健康，才能有效調養、預防失眠。

夜晚煩躁不安、睡不著覺時，使用藥品仍是最快且最有效的方式，但安眠藥僅能治標，不能治本，能不服用當然最好，然而當日常生活受到嚴重干擾，經醫師指導後，短期服用安眠藥，是安全有效的。常常有人會問，哪一種安眠藥才是最有效的？其實，安眠藥的種類繁多，不同種類的藥品，其藥效發揮的時間、維持的長短及產生的副作用都不太一樣，藥品的選擇應視個人的症狀、生活作息的方式或是造成失眠的成因來做取捨才是最好的，所以說，安眠藥沒有哪個才是最好的，吃對了，才有效！

藥物選擇的方式可依藥效持續時間（duration）及作用時間（onset）長短來做簡單分類，常見的安眠藥類型大致可分為三類：

■ 短效型：

適合改善不易入睡的病友使用，常見藥品有 Flunitrazepam、Fludiazepam、Zolpidem、Zaleplon、Triazolam 等。

■ 中效型：

適合睡眠容易中斷、無法熟睡的病友使用，常見藥品有 Flunitrazepam、Estazolam、Lorazepam、Oxazolam、Clonazepam 等。



■ 長效型：

合適失眠症狀嚴重、日間早醒與因精神疾病引起失眠的病友使用，常見藥品有 Zopiclone、Diazepam 等。

除此之外，其他類型的藥品如抗組織胺類藥物（這類藥物是許多感冒藥、抗過敏藥的主成分，具有鎮靜作用，能消除緊張和焦慮）或抗憂鬱劑（如「三環類」藥物鎮靜作用較強，對改善失眠有幫助）亦有作為幫助睡眠的效果，關於種類和劑量皆須經由醫師仔細評估後，才可服用。

如何正確使用安眠藥？正確的服用安眠藥可幫助入眠；但錯誤的使用方式反而會造成生活作息大失調，甚至有生命危險。使用藥品「前」應有的基本認知：安眠藥的使用應以短期為主，且藥品的使用僅在幫助入眠，如能自然入睡才是最好的；確認身體狀況，如肝、腎

功能或是有其他疾病，應於使用藥品前告知、詢問專業醫藥人員評估後，方可使用。使用藥品「後」應保持身心健康，調整適當之作息，建立完善之心理建設（靠自己，才是最好的入眠方式），並適時與醫師討論改善情形，有計畫性地適當減少藥品服用量，但須切記不可自行任意停藥，以免產生不必要之副作用。

中醫調理溫和安神 放鬆身心夜夜好眠

另外，溫和的中醫漢方調理方式，以調和臟腑氣血、安神定志為治療原則，改善失眠帶來的困擾；平時善用簡單的中藥茶飲，就可以達到養心安神的功效，最方便準備的就是甘麥大棗湯，當成茶飲隨時喝。除了甘麥大棗湯，常見使用於治療失眠的方劑還有加味逍遙散、酸棗仁湯，都有助於安神助眠，方

學名	藥效作用時間 (onset)	藥效持續時間 (duration)
Zopiclone	快	長
Diazepam	中	長
Flunitrazepam	快	中
Lorazepam	中	中
Zaleplon	中	中
Zolpidem	快	短
Estazolam	中	中
Triazolam	中	中
Clonazepam	中	中
Oxazolam	慢	中
Fludiazepam	中	短

甘麥大棗湯

材料：甘草 8 錢、浮小麥 20 錢、酸棗仁 12 錢。

作法：以 2000C.C 的水加入材料、水滾後小火煮 15 分鐘即可。

劑的使用上仍須隨證選用，應詢問中醫師或藥師後，再行服用。

除了藥物的幫助，最重要的還是應從自身的習慣養成做起，如睡前不飽食，不食用辛辣刺激性食物，少喝含咖啡因或酒精性飲料，儘量攝取適當維生素 B 群或維生素 C 的食物都有助於安定神經、消除疲勞等效果，另外，多運動、從事戶外活動，都有助於身體及心理放鬆，解除平時緊繃的心情；最後，充分了解失眠的原因，配合專業醫藥人員的協助，並保持健康的生活習慣及優良的睡眠品質，才能達到真正的夜夜好眠，讓您擁有充滿活力的每一天。🌱



使用藥品期間應注意的基本原則：

1. 大多數的安眠藥均被政府列管，使用上均需經醫師指示，不應任意將藥品分享給他人使用。
2. 服用藥物期間，不應任意併用或添加其他藥品，如必須一併服用不同類藥品(如感冒藥、高血壓、糖尿病、風濕免疫性疾病用藥等)，都應先詢問醫師、藥師才是最安全的做法。
3. 僅以白開水搭配服用，不宜使用茶、可樂、汽水等服藥，且應禁止服用酒精性飲料，酒精容易強化藥效，造成嚴重之副作用，甚至導致死亡。
4. 應謹記不任意添加劑量、按照正確時間服用的好習慣，如工作上需操作危險機具也應注意自身安全。