

## 遠離屬綿羊的日子，「安眠」可以不用藥?!

◎台北醫學大學附設醫院睡眠中心醫師李信謙◎

因為大眾衛生教育的宣導，現代人都清楚長期服用安眠藥的副作用。但對失眠的人而言，在使用安眠藥物時，一方面戒慎恐懼，另一方面卻是“不可一日無此君”。身處漫漫無邊的黑夜，求助無門，只有每天掙扎在吃藥與不吃藥的兩難中。門診中常常聽到病人無奈的心聲：“好像慢性自殺一樣!”，只是若不吃藥，“那又怎麼辦呢”?

安眠藥物是不是治療失眠的唯一途徑?答案當然是否定的。針對慢性失眠的研究指出，不管一開始引發睡眠障礙的原因為何，會讓失眠逐漸演變為擺脫不掉的夢魘，行為及心理的因素影響十分重大。包括壓力、疾病、或是藥物的副作用都可能引起短暫的睡眠障礙，這種急性失眠短則兩三天，少數可能超過一個星期，而鮮少長達一個月以上。雖然時間不算長，但對沒有失眠過的人，一旦睡不好，輾轉難眠的滋味可真是不足為外人道哉。安眠藥物可以在短時間內引導失眠者進入睡眠，自然有如靈丹妙藥一般。只是若缺乏配套的專業治療，使用安眠藥物很快就成了失眠者擺脫不掉的惡習。

使用安眠藥物之先應該由專業醫療人員作詳細的評估，除了少數的失眠狀態需要到睡眠實驗室作進一步檢查外，大部分的失眠類型可經過問診作初步區分，再針對不同型態的失眠授予性質各異的安眠藥物。引起急性失眠的因素，若預估無法自行消失，亦須作有效的處理，以免安眠藥物的使用成了杯水車薪，只是治標無法治本。而開始使用安眠藥物之後，更要加強避免或改正前述會影響睡眠品質的行為、心理因素。這些因素，臨床上最常見的往往來自對睡眠的誤解以及所衍生的錯誤因應策略。

許多人開始服藥之後，完全喪失對睡眠健康的信心，壓根不相信自己有辦法自然入睡，即使偶有不吃藥就睡著的情況，也會抱怨感覺起來怪怪的，老覺得不吃藥睡不熟，所以即使害怕副作用也只好硬著頭皮繼續吃藥。事實上，長期使用安眠藥物反而容易破壞生理的睡眠結構，減少睡眠的功效。而只要服藥超過幾個星期的時間，身體自然會對安眠藥物產生依賴性，所以許多慢性失眠者深深相信“不吃藥睡不好”的原因，卻極可能是藥物本身所引起的。臨床處理上可以藉由更替藥物以及逐步減量的方式達到“不役於藥”的目的。雖然需要時間及毅力來擺脫對安眠藥物的依賴，但若有專業醫療的配合，絕對不是遙不可及的天方夜譚。

再者有許多失眠者拿睡眠時間的長短，白天的一些身體感覺，甚至作夢的多寡，來當做睡眠品質的指標，一旦睡覺少於理想的時間長度，或是只要白天頭暈、心悸，甚至晚上一作夢就認為自己睡得不好，而不敢不吃藥。其實睡眠品質需要由多方面來考慮，上述這些症狀，的確可以作為參考，但不宜當作唯一的指標。因為像睡眠的長短，可能受個人體質以及白天活動量的影響。白天的身體症狀更是容易受到其他因素的干擾，而作夢的狀況更是複雜。一旦“我一定沒辦法睡好覺”的觀念深植心中，再怎麼建議病人減少安眠藥物的使用，也有如緣木求魚一般，說歸說，吃藥還是照吃不誤。

安眠藥物絕對不是治療失眠的唯一選擇，面臨國內睡眠醫學的蓬勃發展，社會大眾甚至一般醫療從業人員對失眠的認識與處理的與睡眠醫學專業間的落差，尚待有志者努力推廣正確有益的治療方法與態度。睡眠健康與衛生的改善，不應該建立在 11 億元的安眠藥物市場上面。

**精神科李信謙醫師門診時間：星期三〈上午〉人工電話掛號 27380032**