

安眠藥的使用與注意事項

◎北醫附醫藥劑部孫國倫藥師◎



失眠往往造成病人工作、家庭等生活上的困擾，所以很多病人都會使用安眠藥來幫助入睡，改善自己的症狀，不過又害怕安眠藥會讓人上癮，整天昏昏沈沈。對深受失眠所苦的人而言，安眠藥似乎是最方便、快速入眠之道，令人既期待又怕受傷害。

長期依賴安眠藥入睡對人體是來說是不好的，但若是失眠已經嚴重影響病人身心健康，影響到病人的工作及正常社交活動，經醫生判斷，有必要用藥物治療時，則應該當用則用。

安眠藥常見的副作用有過度鎮靜、頭昏眩暈、視力模糊、口乾舌苦、運動協調不佳、步伐不穩、肌肉無力、口齒不清等。不過目前使用的新一代安眠藥都已經非常安全，成癮性也都很小，不過在使用上還是要注意幾點事項：

1. 從低劑量開始使用
2. 避免與酒精併服：安眠藥與酒精並用會加強藥效，對安眠藥的副作用也會有加強的作用。
3. 服藥後立刻上床：目前常用的新一代安眠藥(例如：史蒂諾斯)作用時間都很快，若沒有立刻上床睡覺，可能會造成短暫的失憶，或是夢遊的情形發生。
4. 不要天天吃藥：若非長期失眠病人，可以和醫師討論自己躺上床後可忍耐睡不著覺的最長時間，超過時間再吃；或是隔天有重要事情時吃，避免長期規律使用可成導致的心理或是生理上的依賴。
5. 與醫師討論藥效：若已經按照醫師指示的劑量服用，但效果還是不佳；或是使用後副作用明顯、無法耐受時，應該與醫師討論是否應該調整劑量或是更換其他藥品。
6. 停藥前與醫師討論：長期使用安眠藥的病患若覺得症狀有改善想要停止用藥，在停藥前要與醫師討論停藥的時機及方式，且要逐次減低，避免一次停藥，出現反彈性失眠。
7. 老人、孕婦、肝病當心劑量：老人家代謝能力差，較容易出現副作用，只能服用低劑量安眠藥；孕婦可能有畸胎的風險；有些安眠藥是透過肝臟代謝，肝代謝功能不好的人要特別謹慎，須先跟醫師討論適不適合服用，或是應該要減低劑量。

其實安眠藥物不過是個協助睡眠的工具，治標而不是治本，若民眾有睡眠相關的問題時，千萬不要自行購買安眠藥服用，因為不當的使用，可能會加重病情及危及生命，使用安眠藥，一定要先諮詢醫師，由醫師處方並監控下使用。只有經過專業醫師評估與診斷及養成個人良好的睡眠衛生習慣，才是解決睡眠障礙最正確的方法。