



# 1. 正確用藥五大核心能力-鎮靜安眠藥

國泰綜合醫院藥劑科

## ● 能力一、做身體的主人

睡眠是生理的基本需求，但有個別差異，健康人每晚大概需要4至9小時的睡眠。睡眠障礙會使人感覺疲勞、注意力降低、記憶力變差，甚至無法完成工作，這種情形可能會增加交通事故和意外事件，也可能會造成憂鬱症、精神疾病、酒精及藥物的濫用以及增加死亡率。根據統計，老年人比年青人，女性比男性容易得到失眠症。失眠就是得不到足夠和可恢復身體狀況的睡眠，分為「入睡困難」、「睡眠間斷」及「早醒」三種，可單獨存在，也可能混合並存，建議從尋找失眠原因、改變生活習慣與主動就醫做起。

### 您是否有睡眠障礙？

如果您有以下2個或2個以上的問題，表示您可能失眠的問題，需要就醫。找出失眠原因並加以治療，才不會因長期失眠影響身心健康。

1. 入睡困難(需花30分鐘或更長的時間才能入睡)。
2. 常半夜醒來超過30分鐘以上及睡眠效率(真正睡著和準備入睡之時間比) $< 85\%$ 。
3. 一星期至少有3個晚上有睡眠困擾。
4. 睡眠中斷對於白天的生活造成嚴重的影響，例如昏昏沉沉、情緒失調。

## ● 能力二、清楚表達自己的身體狀況

失眠就醫時，向醫師清楚說明自身狀況：

- (一)失眠狀況:何時開始、持續多久、較易失眠的情境或因素、生活型態如輪班或夜班工作、失眠型態是入睡困難、睡眠中斷、早醒、多夢、等、白天精神以及睡眠狀況如何，如午睡、補眠、晚起等，是否有壓力或心事，有無其他身體不適等。
- (二)特殊體質：有無藥品或食物過敏史，以及特殊飲食習慣。
- (三)過去病史：曾經發生過的疾病，包含各種身體或心理疾病、家族性或遺傳性疾病。
- (四)使用中藥物：目前正在使用的藥品，包含中(西)藥、其他精神或神經科用藥或保健食品。
- (五)工作特質：是否需要開車或從事操作機械等需要專注力的工作，以及近期是否要考試等。
- (六)懷孕或哺乳：女性需告知是否懷孕、或是有預期懷孕或正在哺餵母乳。
- (七)打呼情形：是否會因打呼而中斷睡眠。

## ● 能力三、看清楚藥品標示

領安眠藥時，請看清楚藥袋標示、仿單(藥品使用說明書)及用藥指導單張並請攜帶健保卡(或身分證明文件)。

- (一)姓名：領到藥品時，先核對藥袋上的姓名與年齡是否正確。

- (二)藥品用法：請依藥袋上之劑量與時間服用，勿自行增減藥量。
- (三)藥品適應症：檢核自己的疾病或症狀是否有出現在藥袋上藥品適應症的描述內。
- (四)藥品名稱和外觀：藥品的形狀、顏色等是否與藥袋上的描述相符。
- (五)注意事項、副作用或警語：看清楚藥袋上註明的注意事項，了解藥品使用後可能產生的副作用或重要警訊。服用安眠藥期間，避免開車、從事需要專注力的工作或操作危險的機械。
- (六)使用天數：核對藥品應該服用多久，並當場核對藥品總量。
- (七)注意藥品保存方法與期限。

#### 安眠藥有哪些？

1. 目前常用來治療失眠的藥物是苯二氮平類(benzodiazepines)，例如悠樂丁、安柏寧，它可改善入睡困難、夜間醒來的次數、增加總睡眠時間，且可緩解焦慮症狀。缺點是除了有鎮靜安眠的效果外，會影響記憶、認知及精神功能，早晨醒來易有宿醉的感覺和酒精併用會有加成作用。中、短效的劑型可幫助入睡但可能會提早醒來；而長效劑型可維持較久睡眠時間但易影響白天精神狀態。其療效及副作用與所用藥量成正比。
2. 非苯二氮平類安眠藥，例如使蒂諾斯、樂比克錠也有誘導睡眠、延長睡眠和增加睡眠時間的作用，但少有記憶減退、依賴性、戒斷現象及反彈性失眠的現象出現，因其為短效劑型，所以對白天活動影響較少。且無肌肉放鬆、抗痙攣的作用，安全性相對提高。

#### 吃安眠藥會上癮嗎？

苯二氮平類安眠藥可能隨藥量增加及使用時間延長而出現成癮性。其用藥原則為使用最低有效藥量，用藥期間盡量縮短，醫師會視病情改善而逐漸減量至停藥。若病人因擔心長期服藥會上癮而突然停藥，反而容易有戒斷作用產生，例如焦慮增加、注意力無法集中、疲倦、不安、頭暈、失眠、記憶力減退、嘔吐等現象。請遵照醫師指示慢慢減量，可避免發生上述現象。非苯二氮平類安眠藥只有單純助眠效果，不會成癮。

### ● 能力四、清楚用藥方法、時間

吃安眠藥時，請了解藥品的特性與服用時間。

- (一)服藥時間：服用安眠藥請在就寢前提早15~30 分鐘服用，服藥完畢後就立刻到床上準備入睡，避免其他活動。
- (二)服藥劑量：請依醫囑用藥，不要因藥效不夠而自行加量，或擔心副作用而自行減量。
- (三)服用天數：安眠藥可輔助治療失眠，但應搭配正常作息與運動等，且應與專業醫師討論後，依醫囑用藥，不宜自行增減。
- (四)常見副作用：鎮靜安眠藥常見的副作用包括：
  - 1.過量服用時可能出現頭暈、頭痛、嗜睡、恍惚，甚至夢遊。
  - 2.不當長期使用安眠藥，易出現藥物生理依賴性，或會造成記憶力減退、反應力下降等；突然停藥，也可能出現焦慮、厭食、抽搐等症狀。

3.孕婦使用可能有風險，某些藥品可能造成畸形胎、早產、新生兒體重過輕、昏睡無力等。

(五)交互作用：請勿自行混用多種安眠藥品，也應避免同時使用酒精，以免因藥理作用，增加使用的危險性。

(六)勿轉售或轉讓：鎮靜安眠藥屬於第三、四級管制藥品，未服用完之安眠藥，不可任意轉售或轉讓，以免觸犯毒品危害防制條例。

(七)避免突然停藥：停藥需與醫師討論，以漸進式減量方式來停藥。不要自行停藥，否則容易產生戒斷症候群與反彈性失眠。

(八)配合良好習慣：例如

1. 佈置舒適的睡眠環境，只在睡覺時上床，不要在床上做其他事情。

2. 按時上床、起床，即使晚上睡不好，白天也不要補眠，如果上床超過10分鐘仍無法入睡，就起床去另一房間做些溫和的活動，想睡時再回房，必要時重複此動作。

3. 白天運動有助睡眠、但夜間則不宜過於激烈。

4. 少喝酒、咖啡、茶及抽菸。

5. 晚餐後少喝飲料以免夜尿而影響睡眠，為了避免半夜餓醒，睡前可吃一些小點心，但不宜過飽。

(九)告知同住親友正在服用安眠藥：服用安眠藥後可能會發生夢遊或淺睡現象，宜請家人及同住者應多留意，避免服用藥物者發生危險。

## ● 能力五、與醫師、藥師作朋友

失眠診治找醫師，用藥諮詢找藥師。

(一)紀錄諮詢電話：將認識的醫師或藥師的聯絡電話記在緊急電話簿內，以作為健康諮詢之用。

(二)問專家：用藥的任何問題，應請教醫師或藥師(或直接撥打藥袋上的藥師電話諮詢請教)，不要聽信非醫藥專業人員的建議。

