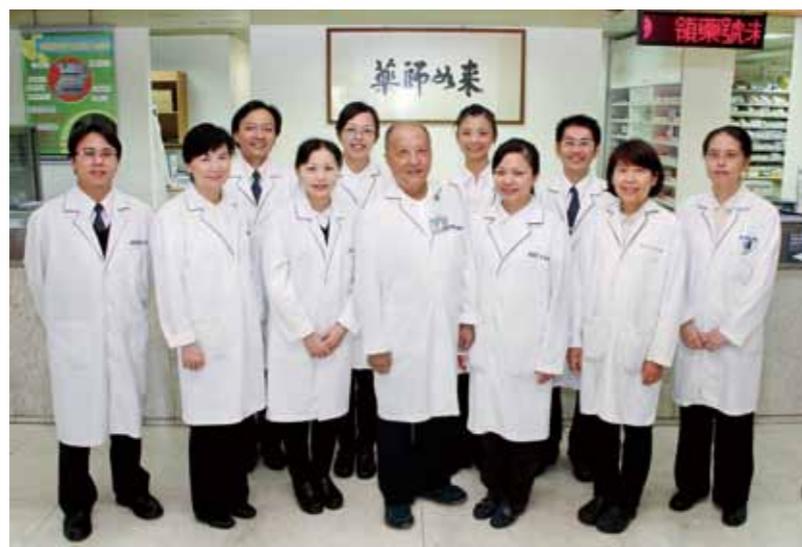


# 15大 國民用藥事典



花蓮慈濟醫院十四位專業藥師團隊執筆，詳介國人最常用的十五類藥物，幫助讀者更深一層認識藥物，讓藥物只帶來益處、沒有傷害。



這是一本淺顯易懂又專業的藥典，更是一本確保健康的最佳工具書。

經典雜誌 | 出版  
花蓮慈濟醫院藥劑部團隊 | 合著  
劉采艷 | 主編

## 失眠症

文 / 黃欣怡 花蓮慈濟醫學中心藥師



### 案例一

陳小姐是一家知名公司的年輕行銷主管，最近因為公司推出新產品，業績壓力遽增，所以常如法入睡，只要一睡不著，就開始焦慮、擔心會影響隔日的重要會議或工作。一開始只是偶爾一兩天，後來失眠情況越來越嚴重及頻繁，一天在會議時情緒的失控。經過求醫並服用安眠藥物後，不僅失眠情況改善，也較不易焦慮了。

### 案例二

林先生，三十三歲，患有第一型糖尿病十五年，三年前發生嚴重車禍左腿骨折，現在左腿仍常常疼痛。因為失業及左腿疼痛長期不易入睡，睡著後半夜容易醒，一醒來就睡不著而服用安眠藥，一開始只要服用半顆，但是現在要服用兩種安眠藥共五粒才能睡的好。之前，曾發生半夜起床吃東西而不自覺，早上發現身上有餅乾屑才知道。在轉介精神科醫師調整藥物後，現在已減少至兩顆。

### 失眠不是病 釐清原因有關係

失眠不是疾病而是一種症狀的表現，躺在床上輾轉難眠著實令人困擾。失眠已是現代人非常常見的抱怨，平均有百分之八十的成人曾發生短暫性失眠（一至三週），也有百分之十五的成人長期為失眠所苦。每

個人失眠的情形各不相同；有些人是翻來覆去無法入睡；有人是無法持續睡眠，夜裡一直醒來；很早醒來；還有人即是睡了足夠的時間，睡醒後仍然覺得想睡；另外，打鼾亦是睡眠障礙的一種，有時會出現呼吸暫時停止的現象，稱為呼吸終止症。不論是何種型態的睡眠障礙都會影響白天的生活功能，包括精神恍惚、注意力無法集中、想睡覺或打瞌睡。長時間無法睡好所造成的影響就如同酒醉駕車一樣危險，也對身體的健康有很大的損害，長期的失眠也有可能引發憂鬱症，因此若有失眠的困擾應積極的解決。

引起失眠的原因有許多，短暫性的失眠通常是因為外在環境的改變所造成，如時差、認床、外在壓力、過度興奮、睡眠環境不佳等，其解決的方法很簡單只要將造成的原因除去即可，適時的服用安眠藥可以幫助儘早回復正常生活。長期的失眠大部分是有潛在疾病如焦慮症、憂鬱症、精神分裂、甲狀腺亢進等或者是其他藥物的所造成的副作用（如一些支氣管擴張劑、緩解鼻塞的藥、或類固醇等），除了正確的使用安眠藥可以幫助解決睡眠的問題、改善情緒障礙疾病，更應積極治療潛在性疾病才能有效解決失眠問題。另外，睡眠呼吸中止症則與肥胖有很大的關係。

### 生活放輕鬆 症狀未改要求醫

治療失眠最好的方法是養成良好的睡眠習慣，每天固定就寢的時間，睡前避免飲用含咖啡因或酒精的飲料，不要吃過飽，避免劇烈運動、吸煙，下午三點以後不要打盹，睡前不要想事情或解決問題。營造舒適的

睡眠環境，避免燈光過亮及噪音，床是用來睡覺的，不要在床上做其他的事。在睡覺前二十至三十分鐘就要開始培養睡意，可以作些放鬆的事，如聽輕音樂、沖溫水澡、冥想、瑜珈、深呼吸運動等等，或者喝熱牛奶、吃富含色氨酸 (tryptophan) 的食物，如香蕉、乳酪等都可以幫助睡眠，若是在躺床上十五分鐘以上仍未睡著，最好起床做些其他的放鬆心情的事再回床睡覺。

當失眠的情況超過一個月且使用以上的方法仍無法改善時，就必須找醫師處方安眠藥。失眠的藥物治療目標主要在緩減失眠的症狀，而短期安眠藥的使用可以幫助病患回到正常的睡眠周期，以提升生活品質。不過仍要再次強調，安眠藥的使用主要是暫時性的幫助，若是需長時間使用安眠藥的長期失眠，應積極了解造成失眠的原因，才能徹底解決失眠的問題。

### 當心安眠藥殘留 醫師處方才安全

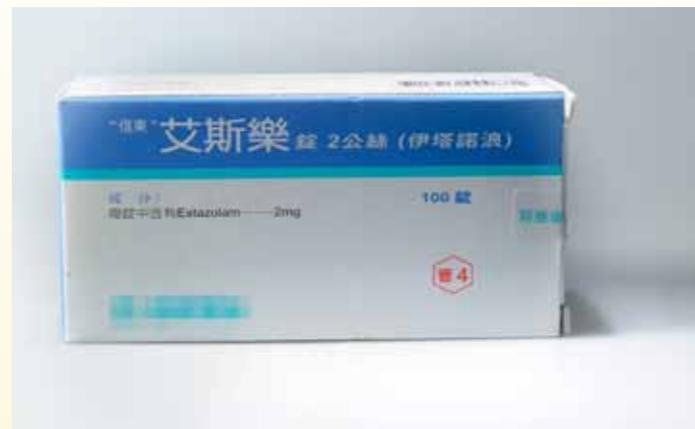
理想的安眠藥應不能影響隔日白天的工作，也就是殘留作用。安眠藥的殘留作用，主要與其作用時間長短有很大的關係，較長效的安眠藥容易造成白日工作的危險（如車禍、因跌倒而骨折等）且長期使用會加劇其鎮靜的副作用，特別是用在年齡較大的病患，雖然如此，較長效的藥物能有效維持睡眠時間。而短效的藥物較不會有殘留作用，但是，也因為其藥效較短所以較無法維持長時間的睡眠，所以有些人睡到半夜就會醒來。所以，每個人應該依照其失眠的型態來選擇合適的安眠藥物。目前市面上一些用來輔助睡眠的藥物，如非處方藥物的抗組織胺、三環抗憂鬱劑及其他抗憂鬱劑等，皆是利用其鎮靜的作用來幫助睡眠，其效果有限，使用時應注意其容易有白日的殘留作用。但是抗組織胺有助於因過敏而造成的失眠，而抗憂鬱劑很適合有憂鬱症狀的失眠患者皆有其。用來治療失眠的處方藥物可分為兩大類：苯二氮平類 (benzodiazepines, 簡稱 BZD) 及非苯二氮平類。這兩類藥物有何特色且使用時應注意哪些事項呢？

#### ● 苯二氮平類 (benzodiazepines, 簡稱 BZD)：

這類的藥物可以加強大腦中抑制性神經傳導物質  $\gamma$ - 丁氨基酪酸 (Gama-aminobutyric acid, 簡稱 GABA) 的作用， $\gamma$ - 丁氨基酪酸可以減少神經衝動而穩定神經，因此苯二氮平類的藥物具有鎮靜安眠、肌



Halcion®, 酣樂欣® 是短效的失眠治療藥物。攝影 / 安培得



Estazolam (Eurodin®, 悠樂丁®) 是中效的代表藥物，適用於半夜易醒來的失眠患者。攝影 / 安培得

肉鬆弛、抗焦慮、抗癲癇等多功能的作用，所以這類藥物在臨床上的用途相當廣，不僅僅只用在安眠而已。苯二氮平類藥物對於安眠的作用主要為抑制睡眠結構週期中的第三、四期（熟睡期、沉睡期）以及快速動眼期（活動睡眠狀態），並且增加睡眠結構週期中的第二期（深睡期）。而當睡眠進入快速動眼期時，常會有生動的夢境，因此苯二氮平類藥物對於整晚頻頻作夢而影響睡眠品質的人有很大的幫助。苯二氮平類藥物依照其作用時間的長短可分為短效、中效及長效三種：

短效的代表藥物有 Triazolam (Halcion<sup>®</sup>, 酣樂欣<sup>®</sup>)，能有效的使失眠者進入睡眠，適用於不易入睡的失眠患者。因為作用時間較短約二至四小時，所以較不易有白日的殘留作用。中效的代表藥物有 Nitrazepam、Estazolam (Eurodin<sup>®</sup>, 悠樂丁<sup>®</sup>)、Flunitrazepam (Rohypnol<sup>®</sup>, 羅眠樂<sup>®</sup>) 等，作用時間可達八小時，能有效延長睡眠，適用於半夜易醒來的失眠患者。而長效的藥物適用於治療嚴重失眠，對白天合併有焦慮症的人較有幫助，因為易有白天的殘留作用，故除非有特別需要，一般較不建議使用。

使用苯二氮平類安眠藥時，需注意應由少量開始使用，若無效再慢慢增加，以避免其副作用的產生，特別是老年人應由一般成人的半量開始用起。苯二氮平類安眠藥若長時間持續的使用可能會增加依賴性以及戒斷症狀，要提醒大家短期使用（使用數天或數週）、需要時再服用或每週服用二到三次的間歇性使用方法較不會發生此情形。戒斷症狀通常是發生在服用較高劑量的病患突然停用藥品，造成反彈性的嚴重失眠

或焦慮，尤其是短效的藥品，逐步減低劑量或在停藥前改成長效藥品可以減緩戒斷症狀的發生；若一開始時就不依賴藥品，只在需要時間斷不持續的服用也較不易發生反彈性失眠。另外，需特別注意苯二氮平類安眠藥對記憶多少會有影響，使用短效的苯二氮平類安眠藥，可能造成藥物作用期間及白天的記憶損壞，特別在高劑量使用下更明顯。還有因為其鎮靜及肌肉鬆弛的作用，容易造成老年人半夜下床時跌倒，應特別注意預防。使用苯二氮平類安眠藥期間應避



使蒂諾斯<sup>®</sup>是新一代安眠藥物，導眠效果不錯，鎮靜副作用較小。攝影 / 安培得

免飲酒，因為酒精可能會增加其鎮靜的副作用。此外，為了避免藥物交互作用，若同時服用其他精神藥物時，應先告知醫師或藥師。

## ● 非苯二氮平類 (non-benzodiazepines)

此為新一代的安眠藥物，其和苯二氮平類安眠藥 (BZD) 皆與  $\gamma$ -丁氨基酪酸 (GABA) 這個抑制型神經傳導物質有關，但作用點有些微的不同。 $\gamma$ -丁氨基酪酸要產生穩定神經的作用需透過  $\gamma$ -丁氨基酪酸接受體，接受體就像你使用金錢來換取商品時要透過的商店，前面所敘述的苯二氮平類安眠藥可以放大你金錢的作用，而新一代的非苯二氮平類藥物就像信用卡一樣，拿到商店時具有與金錢有相似的作用，在藥學上我們稱為接受體促效劑。這類藥物與苯二氮平類安眠藥的差別在於它只可用在某些特定的商店（在藥學上稱為選擇性），所以它不像苯二氮平類安眠藥有那麼廣的用途，它只用來安眠，但相對來說其他不必要的副作用相對的也較少。

新一代的非苯二氮平類安眠藥的代表藥物有 Zopiclone (Imovane<sup>®</sup>, 宜眠安<sup>®</sup>)、Zaleplon (Sotalon<sup>®</sup>, 舒得夢<sup>®</sup>)，這類藥物藥效快，有很好的導眠效果，適用於不易入睡的失眠患者。相對於苯二氮平類而言藥效較短，因此不太會有白天鎮靜的副作用，對於記憶精神狀態的維持似乎也較佳，但也因此對於維持睡眠無太大的幫助。此外，因為他對睡眠的結構週期破壞較少，所以造成反彈性嚴重失眠及記憶損害的可能性較小；雖然其在停止使用後也有可能會有一兩天睡不好，但此失眠的狀況並不會比原來的情形嚴重。另外，新一代的非苯二氮平類安眠藥也較不易造成依賴性，不過最近開始出現有病例需服用大量的這類藥物，其中大部分的病患曾有酒精或藥物的依賴性，因此提醒大家若具有酒精或其他藥物依賴性之病史，應小心使用。有些人在使用這類藥品入睡後會胡言亂語、夢遊等，醒來後卻完全沒印象，身邊的人應注意避免患者受傷，若有此情形應告知醫師及藥師協助處理。

無法獲得良好的睡眠，會影響白天正常的工作與生活，長期失眠的情況下會造成身心的傷害，安眠藥可以幫助身體回復正常的睡眠習慣，但應避免長期的使用並需依照醫師及藥師的指示服用，避免自行購買或增減劑量。找到失眠的原因並養成良好的睡眠習慣，才是徹底解決失眠的最好方法。🌱