

服用安眠藥

注意事項

◎藥劑部 藥師 陳蓉誼



現代的社會越來越多人因各種壓力或居住環境、疾病等因素之困擾，產生睡眠品質不佳或睡不著之睡眠障礙，因而求助於醫療上的幫助。然而對於安眠藥的使用以及注意事項等資訊並不了解，但正確使用與否卻切身關係著我們的健康。所以現在就讓我們一起來探討這項議題！

只是最近壓力大短暫的失眠而已，自己能到藥房買藥嗎？

安眠藥為處方用藥，亦是管制藥品，需醫師診療後方可開立，非醫師處方，藥師不得調劑。正確的診斷才有正確的用藥。確認失眠原因，才能有正確之解決方法，畢竟失眠的原因或許是心理因素，也可能是身體生了什麼疾病而發出的警訊，或是睡眠習慣不良（如睡前劇烈運動、吃過多宵夜、白天睡太多）、睡眠環境不佳等引起的失眠。因此，藉由醫生的專業評估，找出失眠的原因，配合醫師的建議與處方治療，才是正確之道，而非自行至藥局要求購買藥品。

我已經吃一段時間了，可不可以停藥？

依據每個人的狀況不同，服藥的時間長短不定。有些人只是因為短期的壓力（如考試、工作）而失眠，醫師處方安

眠藥則以短期使用為主，來幫助睡眠，若此短暫的壓力解決即不須用藥。

若因病情需要長期服用，必須提醒此類的患者若已長期服藥一旦突然自行停藥，可能會有戒斷的症狀比如出現焦慮、厭食、抽搐等症狀或是反彈性失眠讓睡眠狀況更糟。因此若長期使用後要停藥的患者，必須告知處方醫師，配合醫囑以逐漸減量方式慢慢停藥。

安眠藥有什麼副作用呢？會不會成癮呢？

過量服用安眠藥可能會有頭暈、頭痛、嗜睡、恍惚、甚至夢遊之副作用發生。長期服用也有可能具有依賴性、成癮性、記憶力逐漸減退、反應力下降等情形發生。要注意老人長者使用安眠藥較年輕人易發生頭暈、倦怠或肌肉無力等副作用，而增加跌倒的風險。當然，這些都不是一定會發生的，每個人的發生率都不同，只是如果有上述的狀況，就應要警覺並就診洽詢醫師。

安眠藥都是一樣的嗎？

失眠有不同形態，常見障礙類型有入睡困難、睡眠中斷、清晨易醒等，針對不同障礙類型有不同安眠藥物選擇。若是屬於比較難入睡但一旦入睡就不會有問題的病人就可以選擇短效型的安眠藥。此類藥物效果出現的快，藥效持續的時間短且可快速於體內代謝，較不影響隔日的活動。若是屬於多夢、淺眠或易醒型的患者，就可以選擇長效型的安眠藥，藥效不需要馬上生效，而是維持整個晚上的作用，但相對的也可能影響隔日的活動而使人精神不佳。只要把您

的狀況告訴醫師，醫師會評估並依你個人狀況幫你做最佳選擇！

孕婦可以使用安眠藥嗎？

鎮靜安眠藥大多屬於C級懷孕用藥（屬於此一等級的藥物，只能以經驗判斷對胎兒的潛在利益大於潛在的危險性的前提下使用。），對孕婦來說是相當危險的，若是在懷孕初期長期大量使用，會有畸形胎的危險，若是在懷孕的末期，易造成新生兒昏睡、無力。故原則上不建議孕婦或哺乳女性服用。

服用安眠藥時， 提醒您！

① 就診時須告知醫師目前正使用中之藥物及保健食品。

② 使用安眠藥前必須先經過醫師詳細的臨床評估，並且遵照醫師和藥師的專業指示。

③ 不可以超過建議劑量使用，請保持醫囑之劑量。

④ 應配合睡眠保健原則，改善可能影響睡眠的行為及環境因素。

⑤ 服用安眠藥時，應避免喝酒，以免增強藥物副作用。

⑥ 建議在就寢前提早15~30分鐘服用安眠藥物，服藥完畢後就立刻到床上準備入睡，避免其他活動。

⑦ 服用安眠藥期間，避免開車或從事危險的機械操作。

⑧ 若長期服用安眠藥，勿自行停藥，否則容易產生戒斷症候群與反彈性失眠。

⑨ 定期追蹤藥物之療效及副作用。

⑩ 老人長者使用安眠藥時，須採取防跌措施，小心避免跌倒。

⑪ 領藥後若有任何藥物相關問題，皆可向社區藥局的藥師或醫院提供的藥物諮詢管道做洽詢。