

鎮靜安眠藥知多少



輾轉難眠是現代人常有的抱怨。無論身體或心理因素都可能導致失眠，了解原因之後，才能對症下藥。切忌自行購買安眠藥，以免產生成癮或依賴性。配合行為及藥物治療才能早日享有優質的睡眠。

■認識失眠

失眠是指入睡困難或無法持續睡眠導致睡眠品質變差。若長期缺乏睡眠會出現身體虛弱、注意力分散、記憶力變差、疲倦、頭昏、頭痛等影響生活功能的症狀。

1.原因

壓力、憂鬱、焦慮、飲食、時差、環境、疾病或身體不適、使用某些藥物、食物等，都可能影響睡眠。

2.分類

- 短暫性失眠（失眠時間小於一星期）：
由一般生活壓力如小病痛、考試、情緒激動、時差等引起
- 短期性失眠（失眠時間一星期至一個月）：
由重大持續的壓力如失業、重大疾病、親友生離死別等引起
- 慢性失眠（失眠時間超過一個月）：
由多種原因合在一起所造成

3.治療

●培養良好的睡眠衛生習慣

- ①維持規律的睡眠時間
- ②佈置舒適的睡眠環境(如適當的室溫、燈光、避免噪音等)
- ③不要在床上做其他的事(如看電視、看書、工作或吃東西)，床應單純作為睡眠使用
- ④每日維持適度的運動，但睡前應避免劇烈活動
- ⑤晚餐後到睡前避免飲用咖啡、茶、可樂、酒及抽煙
- ⑥晚餐後少喝水及飲料，避免夜間起床上廁所影響睡眠
- ⑦睡前不宜吃太飽，但可進食少量的乳製品或小點心有助睡眠
- ⑧睡前宜做溫和及放鬆身心之活動如泡熱水澡、肌肉鬆弛運動

●藥物治療

- 放鬆訓練(如肌肉放鬆法、瑜珈、靜坐冥想)

■ 正確使用安眠藥

鎮靜安眠藥的種類繁多，能幫助您入眠、改善睡眠品質及放鬆肌肉。醫師會依您的症狀選用適當的藥品，請遵照指示服藥。

1. 領安眠藥時，請看清楚藥袋標示

- (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、發生頻率。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)藥品保存方法與期限。

2. 吃安眠藥時，請了解藥品的特性與服用時間

- (一)服藥時間：服藥後可能導致精神恍惚，短暫失憶等現象，服藥後立即上床，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：可能出現包括嗜睡、眩暈、噁心、反彈性失眠、記憶喪失、幻覺、呼吸抑制等。

3. 注意事項

- 請遵照醫囑服藥，切勿擅自加減藥量或中斷服藥
- 勿將藥品放在床頭，以免半睡半醒時服藥過量

- 酒會加強此類藥品作用，服藥期間應**避免飲酒**
- 服用安眠藥後就準備睡覺，請**勿再外出**以免發生危險
- 夜晚**勿驟然起床**，以免未完全清醒而跌倒
- 老年人對此類藥品的副作用較敏感，需留意其行動反應，以免因頭暈、無力而跌倒
- 治療失眠時應於預定入睡睡前 15~30 分鐘服用
- 服用安眠藥 8 小時內，**不可操作危險機械、開車或過馬路**。睡醒後應確認行動能力及反應速度恢復靈活，不可冒然開車。



您有任何疑問請向醫師或藥師詢問，
我們將竭誠為您服務
馬偕紀念醫院藥劑部 104.08