

常見用藥 Q&A

安眠藥、睡覺藥或是愛睏藥，皆是耳熟能詳的詞彙；因為壓力、環境或是自身疾病等因素，在你我身邊經常聽到失眠、睡不著的病友在使用這類型藥物治療睡眠障礙。而常有病友或是照顧者提及以下問題：

問題：

請問為什麼醫師要開立這麼多種睡覺藥，可以只吃我覺得有效的那顆嗎？

回覆：應用在失眠的治療藥物有抗焦慮藥物（anxiolytic drugs）及鎮靜安眠劑（sedative-hypnotic drugs）等，而醫師會根據病友失眠的種類以及本身的精神狀態來考量藥物的選擇；失眠的型態有難以入睡、睡眠難以維持、容易在清晨醒來等，舉例來說，若有難以入睡的問題，會選擇作用快速的安眠劑；而為了避免白天有精神不濟、昏沉的反應，則會選擇在體內代謝較快及較不具有活性代謝物的藥品。

因此，醫師根據病友的情況，有時會開立多種藥物並行，改善病友睡眠狀況、提供更好的休息品質，所以建議病友或是照護者，除了

出現明顯藥物相關的不良反應外，應遵從醫囑服藥，且不恣意增減藥量。

問題：

除了遵從醫囑服藥之外，我還可以做甚麼努力？

回覆： 認知-行為療法 (cognitive-behavioral therapies, CBTs) 被視為是最有效的治療，而建立良好睡眠衛生習慣也可加以輔助，因此在使用藥物外，也建議病友可從習慣改變來協助改善失眠。

- I. 認知治療：避免影響睡眠的想法，如「我就是睡不著」，或限制自己在規範的時間內思考煩心的事情。
- II. 行為改變：
 1. 規律的睡覺與起床時間。
 2. 避免瞌睡。
 3. 放鬆治療，如瑜珈、伸展肌肉。
 4. 矛盾意向法 (paradoxical intention)：在入睡時不斷地有「保持清醒」的想法，藉此減少因為睡不著而陷入

焦慮的行為。

• III. 睡眠衛生習慣：

1. 限制咖啡因、酒精或其他刺激物質的攝取。
2. 避免打瞌睡、午休過長（大於 1 小時）。
3. 於晚餐前運動（避免靠近睡覺時間）。
4. 睡覺環境保持安靜、黑暗與舒適。
5. 避免查看時間。
6. 避免在接近睡覺時間吃大餐。

問題：

家中有過期或是用不到之鎮靜安眠藥物應該怎麼處理？

回覆：許多此類的藥品有成癮性及濫用性之風險，因此被認為是有加強管理的必要，列為管制藥品 4 級或以上，為達到管理目的，不可任意丟棄。民眾在家中若有過剩的藥品須至鄰近社區藥局或是醫療院所將藥品回收，同時須注意藥品過剩的原因，身旁的照護者可觀察是否有服藥依從性不佳的問題，或是其他未服用藥品的原因，也應在

下次就診時與醫師說明，避免藥物在家中囤積，進而造成藥品及健保資源的浪費。

結語

古云「三折肱而成良醫」，但並不是鼓勵民眾自行調整藥物，建議在就診時多與醫師討論自身病況與用藥情形，或向藥師諮詢，可以即時做藥物調整；除了達到更良好的睡眠控制，也可以避免過多藥物與健保資源的浪費。

參考資料

1. 衛生福利部
2. Jennifer L Martin. Cognitive behavioral therapy for insomnia in adults. In: UpToDate, Post TW (Ed), UpToDate, Waltham, MA. (Accessed on August 14, 2021.)
3. Applied Therapeutics-10th edition. Chp. 81 sleep disorders.