常見用藥 Q&A

在現今忙碌的社會裡，有越來越多人因為壓力大或生活步調的加快等各種原因，產生睡眠問題，如果引發失眠的原因消失了或已經適應，自然得以恢復正常睡眠，倘若失眠的症狀持續且嚴重，則建議就醫。此時，面對醫師處方的安眠藥或助眠劑，很多人可能會有所疑問或擔憂，特別是「究竟吃多了安眠藥，會不會上癮呢？」

用於治療失眠的藥品有兩類，以藥理分類而言，主要為苯二氮平類（benzodiazepines）及新一代的非苯二氮平類（nonbenzodiazepines），苯二氮平類藥品依據其發揮作用的快慢，以及作用時間長短等藥品特性，區分為短、中、長效安眠藥品，而非苯二氮平類藥品，則多具短效安眠作用。

成癮指的是對安眠藥品產生依賴性（dependence），又分為「生理性依賴」與「心理性依賴」。生理性依賴，通常為「戒斷症狀」或「耐藥性」所引起；長期服用安眠藥品，若突然停藥或大幅降低藥品劑量，生理上會出現不適反應（如焦慮、失眠、暈眩、噁心、嘔吐…等），此稱為戒斷症狀。而耐藥性則是服用安眠藥一段時間後，服藥的劑量需要越來越大才能入眠。至於心理性依賴，純粹為心理因素造成，若不使用安眠藥，心理上會導致強烈的不安與焦慮，影響入眠，使病人持續使用安眠藥。

民眾不需過度恐慌安眠藥品導致成癮的問題，使用安眠藥品前，先諮詢醫師專業建議，並且根據醫師處方服用藥品，切勿自行增加劑量或使用親朋好友的安眠藥品，養成個人良好的睡眠衛生習慣，才是解決失眠，避免成癮的好方法。

藥劑部藥師　黃義茗