

# 安眠藥知多少

八德榮譽國民之家

保健組 藥師劉冠伶

108/12/11



- 1. 安眠藥的特性
- 2. 安眠藥的代謝
- 3. 安眠藥負面傳聞




# 失眠的定義

是難以入睡，難持續睡，  
清晨醒來沒睡飽及獲精力感  
難以入睡時數長短來決定  
有人睡4小時/天，  
有人睡10小時/天。

失眠是一種症狀，  
不是一種疾病：像發燒、腹痛  
是一種徵兆，反映出來。  
必需找出可能原因加以治療，  
不應只是治療睡不著而已。



# 可能原因

- 身體疾病（如哮喘、關節痛、睡眠呼吸障礙）
  - 環境因素（光線、噪音、室溫）
  - 時差
  - 焦慮
  - 學業
  - 工作上的打擊
  - 親人的離世
  - 精神衰弱
  - 抑鬱
  - 藥物
- 

# 歸納可能原因

- 生理性失眠
- 心理性失眠
- 病理性失眠
- 藥物性失眠

工商業社會，  
家庭、事業、金錢上  
問題複雜，極易造成情  
緒上調適轉換，而形成  
晚上**睡眠的障礙**



●有失眠，儘量不要午覺，非常想睡，可小憩30分~60分

●儘量不要每天晚上規則使用安眠藥，斷斷續續服用每星期不要超過四次

●只要睡眠問題超過一個月，或影響到生活功能，或晚上睡不著覺、白天卻昏昏欲睡，應該尋找睡眠醫師來幫你瞭解問題所在



# 失眠金三角 (構成失眠三要素)

1. 難以入睡
2. 無法維持沉睡
3. 突然清醒

# 難以入睡

- 床上超過30分鐘卻還醒著？
- 幫助失眠者進入睡眠，短效期安眠藥，不會早晨嗜睡，例如STILNOX，褪黑激素。

# 無法維持沉睡

- 無法維持沉睡，淺眠狀態，即便入睡卻易醒，且清醒超過30分鐘以上才能再度入眠，往往睡了仍感疲憊。治療建議中效期安眠藥，協助進入沉睡狀態，這類藥物包括苯二氮平類藥物 EURODIN、ANXIEDIN、非苯二氮平類藥物 STILNOX，以及低劑量三環抗憂鬱劑 DOXEPIIN 等。
- 注意：中效期安眠藥可能早晨嗜睡。

# 突然清醒

- 雖進入沉睡，但會在睡眠過程中醒來、難以再度入眠。緩解突然清醒，醫生會使用非苯二氮平類藥物 STILNOX 作為治療。



## 副作用

- 安眠藥藥效經過肝、腎器官代謝。

肝、腎患者會使藥效時間拉長，副作用增加，傷害身體器官。

# 正確性服藥

- 服藥後立即就寢(避免隨餐服用)
- 安眠藥會逐漸生效，立即上床睡覺，遵照處方服藥
- 必須服安眠藥，應遵醫生指示，切勿自行增減、停藥，用藥後需按時回診，醫生依睡眠狀況判斷是否改變藥物用量的必要。

## 用藥風險族群

- 醫生指示使用安眠藥，可以緩解睡眠障礙，未遵照，可能會出現副作用，甚至發生嚴重不良反應。
- 基於用藥安全，使用安眠藥須特別留心。

# 銀髮族

- 安眠藥副作用與年齡有關（75歲以上）  
可能發生的症狀如嚴重認知障礙、譫妄（一種精神病症，常有意識清醒程度降低、注意力變差、妄想等病徵）、躁動、平衡感問題、日常行為能力受損等。
- 長輩不慎摔倒，曾有服用助眠藥與，引起腦部損傷、髖骨骨折機會偏高。

# 改善失眠 不一定依賴藥物

- 減少咖啡與酒精
- 運動增加睡意
- 醫生指示，改變認知行為
- 辨識失眠原因、改變睡眠環境，需要較長時間才能見效。

Q & A

助(安)眠藥建議天天服用？



# Q & A

服用天數一周最多幾天為限？



Q & A

銀髮族在安眠藥副作用代謝?



# Q & A

白天多運動助於夜間入睡?



Q & A

失眠者不可午睡小憩？



# 總結

- 諮詢醫師尋求主因
- 改變睡眠衛生習慣

thank you for your attention

保健組藥師 竭誠為您服務

