



《精明用藥》系列

夢寐以求的安眠藥

解決失眠問題，坊間一直流傳「數綿羊」的方法，成效見仁見智。長期失眠的人往往借助藥物來入睡，不少安眠藥屬於鎮靜劑，例如常被濫藥者服用的「藍精靈」、「十字架」等，長期使用可引致藥物倚賴。而誤用安眠藥亦可引致生命危險。今期為讀者介紹如何正確使用安眠藥和一些會引致失眠的藥物。

改善失眠的處方藥物

需要醫生處方的安眠藥大致可分為苯二氮（Benzodiazepines）和非苯二氮兩大類，此類藥物都可令人上癮及產生耐藥性。

服用苯二氮須注意上癮問題

苯二氮是常用來治療焦慮的藥物，能減少腦的神經活動，從而幫助鬆弛精神和肌肉。本欄早前亦介紹過，長期服用苯二氮可引致藥物倚賴（drug dependence），俗稱「上癮」，因此，苯二氮只適宜作短期（約1至2星期）治療用。通常在服用苯二氮3至14天後，身體便開始出現耐藥性（drug tolerance），苯二氮能產生的安眠作用會逐漸減少，必須增加劑量才會繼續見效。

長期服用苯二氮後，若忽然停藥，身體會出現戒斷現象（withdrawal syndrome），例

如，反彈性失眠、焦慮、幻覺、顫抖、胃口欠佳等，因此，停藥應該是慢慢減劑量而非即時完全停服。

由於苯二氮容易因誤用損害健康，政府把此類藥物列為危險藥物，受嚴格管制。

服用非苯二氮也要小心

其他安眠藥如唑吡坦 (Zolpidem) 和佐匹克隆 (Zopiclone) 亦可出現上癮、耐藥性和戒斷現象。一般建議服用4個星期為限。

漸被淘汰的安眠藥

水合氯醛 (Chloral Hydrate) 和氯美噻唑 (Chlormethiazole) 均曾經是常用的安眠藥，前者用於小童，後者用於老人，但分別因耐藥性和上癮等問題已較少使用。

非處方藥物

抗組胺 (Antihistamines) 類藥物原是用來舒緩過敏反應，由於部分抗組胺藥有令人嗜睡的副作用，故被人借用作安眠藥，但須注意抗組胺還有口乾、排尿困難和頭重等副作用。

褪黑激素效用未確定

褪黑激素 (Melatonin) 原本是一種由人體腦部的松果體 (pineal gland) 分泌出來的物質，由於它主要在晚間合成，故有人推斷與睡眠有關，而生產作為輔助睡眠的產品。褪黑激

素的成效和安全性到目前還未確定，故消費者應詳加考慮是否服用。

用藥要有耐心

藥物需要一段時間才能發揮作用。然而，長期受失眠困擾的人，往往渴望服藥後立刻入睡，心急的患者可能吃了一粒未能立即見效便再吃一粒，再過一會未見效又再吃，不斷增加服用量，結果便有過量的危險。

與酒精同服更危險

除了過量服用外，與酒精同服也是誤用安眠藥的危險因素。失眠可能因為遇上不如意的事情，日思夜想以致難以入睡，有些人會借酒澆愁，若同時服用安眠藥，便有可能陷入昏迷狀態，昏迷後嘔吐更有肺炎的危險，可以致命。

有些藥物可引致失眠

- 服用某些藥物會令人失眠，例如
- ◆ 感冒藥常用的血管收縮劑
 - ◆ 降血壓用的Beta受體阻滯劑
 - ◆ 甲狀腺補充劑
 - ◆ 預防癲癇發作的藥物
 - ◆ 食慾抑制劑
 - ◆ 利尿藥 (使人晚上多次起來上廁所)
 - ◆ 咖啡因
- 若遇有失眠情況應告知醫生和藥劑師，以便作出適當的診斷及治療。

安眠藥的副作用

藥物種類	藥物	副作用 / 注意事項
苯二氮 (Benzodiazepines)	<ul style="list-style-type: none">• 氟硝西泮 (Flunitrazepam)• 氟西泮 (Flurazepam)• 氯甲西泮 (Lormetazepam)• 咪達唑侖 (Midazolam)• 硝西泮 (Nitrazepam)	<ul style="list-style-type: none">• 服藥翌日早上醒來仍然昏昏欲睡，並感到頭暈、精神紊亂、記憶力減退，甚至短暫失憶。• 不適合呼吸功能不全、嚴重肝功能不全及重症肌無力患者。• 服用期內會影響駕駛和操作機械能力。• 長期使用會出現耐藥性及上癮，忽然停止使用會出現戒斷現象。
	<ul style="list-style-type: none">• 唑吡坦 (Zolpidem)	<ul style="list-style-type: none">• 肚瀉、嘔吐、作悶、眩暈、頭痛、顫抖、昏昏欲睡、記憶力減退、發惡夢、憂鬱、不安等。
非苯二氮藥物	<ul style="list-style-type: none">• 佐匹克隆 (Zopiclone)	<ul style="list-style-type: none">• 口苦、肌肉無力、記憶力減退、易激動、易怒、顫抖、精神紊亂、頭痛、身體乏力。• 長期使用後停藥，可能出現戒斷現象。
	<ul style="list-style-type: none">• 氯美噻唑 (Chlormethiazole)	<ul style="list-style-type: none">• 鼻塞、坐立不安、眼角膜受刺激、頭痛、精神紊亂、皮疹等。• 可能上癮。

資料來源：香港醫院藥劑師學會
藥物教育資源中心