

如何安全使用安眠藥



精神科
簡千芮 醫師

失眠是一種常見的睡眠障礙，許多人在某些階段都會經歷。失眠不僅影響個人的日常生活和工作效率，還可能對整體健康造成負面影響。為了幫助入睡，許多人會尋求安眠藥的協助，因此如何安全地使用安眠藥物，而不會反過來被錯誤用藥所衍生的種種問題所影響，是本篇文章想跟大家分享的重點。

使用安眠藥的基本原則

- 1 遵從醫囑：**醫生會根據您的具體情況選擇最適合的藥物，每種安眠藥的作用和副作用不同，無論使用哪種安眠藥請務必遵從醫生的指示，不要自行調整劑量或使用頻率，除非與醫師討論過調整的方式。
- 2 短期使用：**安眠藥通常應用於短期治療，尤其是當失眠是由於壓力、旅行或臨時的生活改變引起時。長期使用安眠藥可能會導致依賴性和耐藥性，因此應避免長期服用，除非在醫生的指導下進行。
- 3 瞭解副作用：**不同的安眠藥有不同的副作用。常見的副作用包括頭暈、頭痛、嗜睡、注意力不集中，長期使用要注意成癮性、認知功能變化，以及突然停藥所造成的戒斷症狀與反彈性失眠，因此需要特別注意。
- 4 避免混合使用：**不要將安眠藥與酒精或其他鎮靜藥物混合使用，這可能會增加副作用和危險。告訴您的醫生您正在使用的所有藥物，包括非處方藥和草藥補充劑。
- 5 建立健康的睡眠習慣：**健康的睡眠習慣有助於改善您的睡眠質量，減少對安眠藥的依賴。例如規律的作息時間、舒適的睡眠環境、避免咖啡因和電子產品等。

6 替代療法：考慮其他新一代安眠藥物（褪黑激素受體刺激劑、食慾素受體拮抗劑）與非藥物療法，如認知行為療法、生理回饋等方式，以長期改善睡眠質量。

新一代安眠藥： Ramelteon褪黑激素受體刺激劑

Ramelteon是一種處方藥物，用於治療成年人的失眠（入睡困難或難以維持睡眠）。它屬於褪黑激素受體刺激劑類藥物，透過模仿體內褪黑激素的作用而發揮作用。與許多其他睡眠藥物不同，Ramelteon不作用於與苯二氮平類或其他鎮靜劑相同的腦部受體，從而降低了成癮和次日嗜睡的風險。Ramelteon通過與調節人體睡眠-醒覺週期的腦內褪黑激素受體結合來幫助入睡。

結論

正確、安全地使用安眠藥是改善睡眠品質的重要步驟。透過遵循醫生的建議、瞭解藥物的作用和副作用，以及養成健康的睡眠習慣，可以有效地管理失眠，提升睡眠品質。此外透過新一代安眠藥物的使用或輔助非藥物的治療方式，來達到有效減藥並避免長期過量使用安眠藥物的風險。



門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00		●	● (8月起)			
13:30~17:00				● (7月前)		
18:00~20:30				●		

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)