

# 我的安眠藥物沒效了！

## 談身心與失眠藥物之正確用藥觀念

◎大千綜合醫院南勢分院 馬大元院長

張先生於中年過後，開始有晚間遲遲無法入睡的困擾，第二天工作的體力與情緒也大受影響。至醫院求助，醫師開立安眠藥物。當晚服藥後一夜好眠，但持續以藥物幫助入睡一個多月後，張先生發現原本的一顆藥吃下去「越來越沒有想睡的感覺」；想要自行再加一顆，但又擔心安眠藥會越吃越多。有人建議睡前喝一杯紅酒可以幫助睡眠，但又聽說安眠藥加酒一起服用是十分危險的…

### 1 治標治本大不同？

「治標」的藥物：抗焦慮、安眠、交感神經抑制等類的藥物，口服一、二十分鐘後，就會有明顯的放鬆、安眠等效果，多數患者，因藥物效果快速，常主動要求醫師開立。適合在開會、考試等之焦慮、偶爾失眠時使用。

「治本」之藥物：抗精神藥物、抗憂鬱劑、情緒穩定劑等類藥物，用來治療幻覺、妄想、憂鬱、躁症、焦慮、強迫等症狀，在於調節大腦內的環境，服下後通常療效不會立即出現，須「持續服用」二到四週才會感受到完整的效果。治本類的藥物，因初期作用不明顯，且偶有反胃、口乾、便秘等副作用，導致患者服用意願大為降低，事實上，治本才是重要的。

### 2 飯前飯後？白天晚上？

治本類的藥物，因希望藥效於一天之中平均分布，且某些種類藥物服用初期會有反胃之副作用，故建議於餐後服用。若是服用後會想睡的藥物，可於晚餐後服用；而服用後精神會變好的藥物，則可於早餐後服用。治標類藥物，尤其睡眠藥物，因訴求為療效快速出現，故應空腹服用。研究顯示，空腹與吃飽服用安眠藥，其吸收速度最多可差八倍！很多患者覺得安眠藥沒效，是因為服藥時間太靠近晚餐，或是吃完宵夜後才服藥，食物將藥物稀釋的結果。

### 3 面對安眠藥之正確態度

很多患者會問，安眠藥會不會越吃越重？根據臨床觀察，大多數會越吃越重的患者，多是習慣追求一種服藥後就立刻「昏倒」的效果。事實上，入睡前的身心調適、放鬆等準備工作，仍應自己先做好，再以藥物作為最後的輔助。

### 4 配酒好入眠？

安眠藥「千萬不可」與酒精併用！第一是安全考量，藥物與酒精合用會增加跌倒、嘔吐物吸入等意外之風險。第二，酒精與安眠藥物有所謂的「交互耐受」現象；即酒量越好，安眠藥的抵抗力也越好，如此勢必造成安眠藥越吃越沒效的問題。

### 5 何謂「藥物假期」？

醫師會鼓勵服用安眠藥物的患者每隔一定時間就停藥數日，例如週休二日的上班族，通常建議週五、週六晚上可停藥；因為如果停藥後睡不好，第二天都還有機會補眠。「藥物假期」是一種健康的概念，可有效避免持續服用安眠藥物所造成之藥物耐受性(就是指「抗藥」現象)。



南勢分院院長

馬大元醫師

- 中華民國精神科專科醫師
- 陽明醫學院醫學系畢業
- 三軍總醫院精神醫學部主治醫師
- 國防醫學院兼任臨床助教
- 台大醫院兒童青少年心智科代訓醫師
- 國軍新竹醫院精神科主任
- 社團法人新竹市精神健康協會創會理事長

