

民眾團體衛教

主題-認識失眠及藥物介紹

霖園醫院藥劑科

藥師

2016.11



失眠

- 失眠乃主觀感覺睡眠品質不好或睡不夠，進而影響白天之功能。
- 失眠可能是入睡困難(超過30分鐘才能入睡)、或睡眠維持有困難(淺眠、易醒、早醒)。
- 失眠容易導致白天容易疲倦及注意力不集中，至無法從事複雜的工作，發生車禍、憂鬱、酒精濫用、及增加死亡率。

病因學

- 由病因學區分可以分為**原發性** (與藥物或是精神狀況無關) 及**次發性**。
- 次發性失眠又區分為**急性** (與急性的病症、住院、旅遊或壓力等有關) 及**慢性** (常見於年紀大、本身有使用藥物、其他疾病狀況或有精神疾病者)。

睡眠衛生

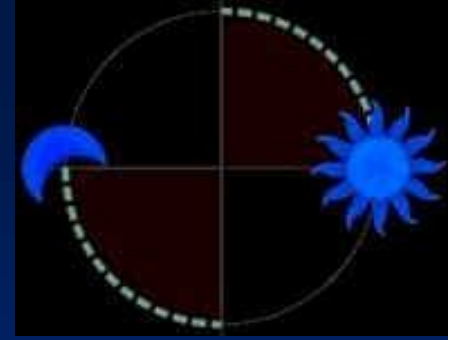
- 一維持規律睡眠
 - 一只有睡覺時才到床上；可做些放鬆之活動
 - 一床與寢室只當睡覺及性生活使用
 - 一避免白天睡覺
 - 一避免睡前喝刺激飲料(如茶葉、咖啡、香煙)及喝酒
 - 一避免不良之睡眠環境(太熱、太冷、吵雜)
 - 一避免睡前太劇烈運動
 - 一避免睡前吃太多食物

治療

- 治療可分為認知—行為治療及藥物治療
- 藥品治療包括非處方用藥 (抗組織胺、褪黑激素等)、處方用藥 (苯二氮平類藥品、非苯二氮平類藥品等) 及其他具增進睡眠特性藥品 (抗憂鬱藥、抗精神病藥及抗癲癇用藥等)。
- 藥物治療只有非藥物治療無效時才用。

主要治療藥物簡介

- 苯二氮平
(Benzodiazepines)
- 非苯二氮平
(Non-Benzodiazepines)



苯二氮平

Benzodiazepines

有很多種，分短、中、長效，
以下只列出幾種

平氮二苯

- 學名: Brotizolam
- 商品名: Lendormin
- 中文名: 戀多眠
- 規格: 0.25毫克/錠
- 作用快，效果短



平氮二苯

- 學名: Flunitrazepam
- 商品名: Modipanol
- 中文名: 美得眠錠
- 規格: 2毫克/錠
- 作用快，效果長



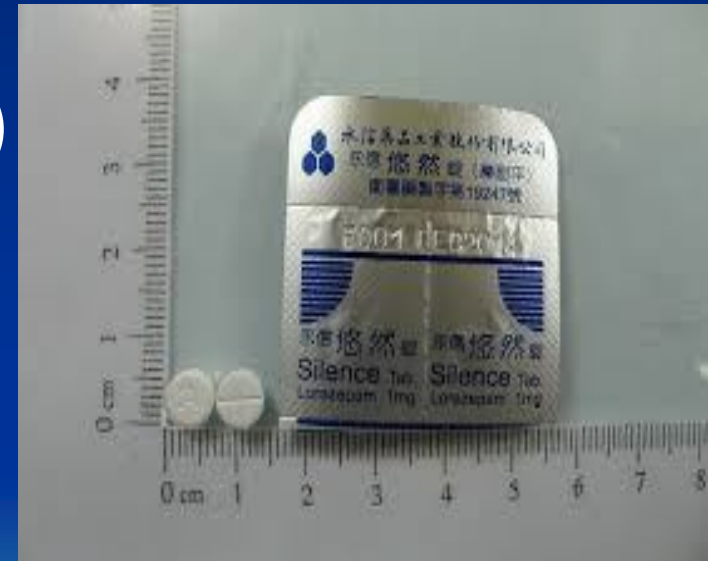
平氮二苯

- 學名: Estazolam
- 商品名: Eurodin
- 中文名: 悠樂丁
- 規格: 2毫克/錠
- 中效



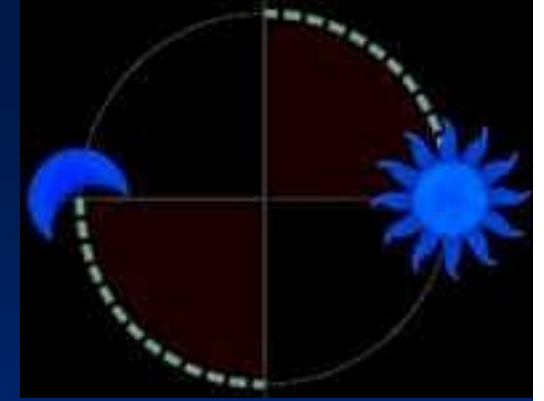
苯二氮平

- 學名: Lorazepam
- 商品名: Ativan(Silence)
- 中文名: 悠然錠
- 規格: 1毫克/錠
- 中效



Benzodiazepines, BZDs

- **短效型**： $T_{1/2} < 6h$
 - 與其他BZDs比較，可能較少有呼吸抑制之情形
- **中效型**： $T_{1/2} = 6-24h$
 - 劑量增加時，宿醉感更明顯。
- **長效型**： $T_{1/2} > 24h$
 - 老人不建議使用，以減少摔倒及骨折之可能。
- 副作用：**頭暈、想睡、頭痛、共濟失調 (ataxia)、健忘、胃腸不適。**
- 慢慢逐步減少劑量使用可以減少反彈性失眠發生。



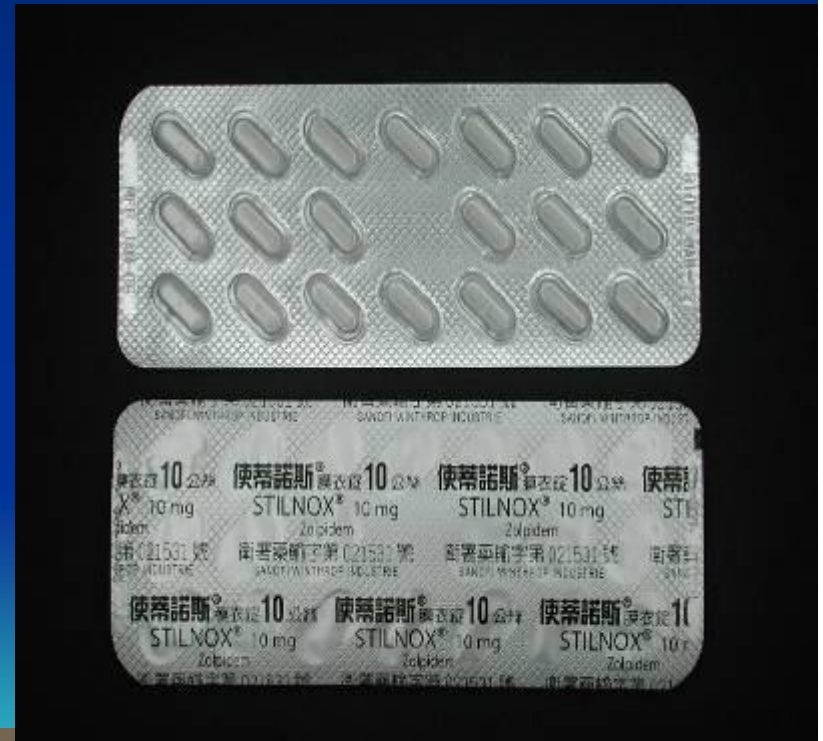
非苯二氮平

Non-benzodiazepines

有三種

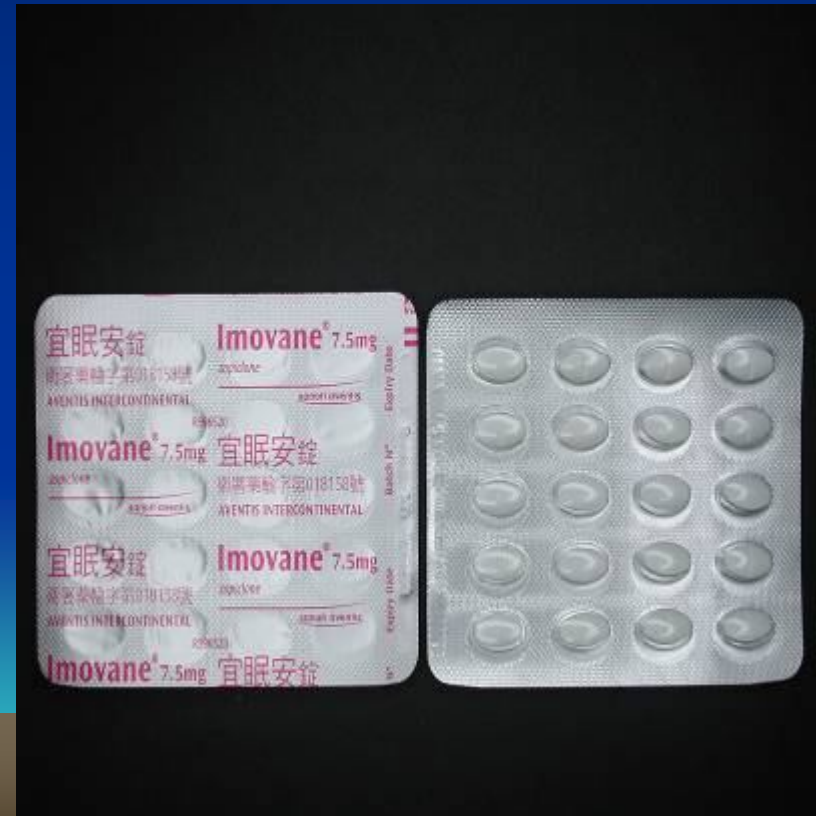
非苯二氮平

- 學名: Zolpidem
- 商品名: Stilnox
- 中文名: 使蒂諾斯
- 規格: 10毫克/錠



非苯二氮平

- 學名: Zopiclone
- 商品名: Imovane
- 中文名: 宜眠安
- 規格: 7.5毫克/錠



非苯二氮平

- 學名: Zaleplon
- 商品名: Sotalon
- 中文名: 舒得夢
- 規格: 10毫克/錠



用法

睡前30分鐘服用

副作用

- 宿醉感
- 頭暈，頭痛
- 白天嗜睡，健忘
- 噁心，胃口改變，口乾
- **使蒂諾斯警語：**

嗜睡、頭痛、頭暈、失眠加劇、認知障礙如健忘、夢遊、注意力差、肝損傷等

注意事項 (一)

- 避免開車及操作器械
- 不可以喝酒
- 少喝咖啡及抽煙
- 不可以自行停藥或加量

注意事項 (二)

- 懷孕或哺乳婦女不建議使用
- 下列病患應小心用藥
 - 老人, 肝腎疾病患者
 - 呼吸疾病患者

注意事項 (三)

- 預防夜間起床跌倒
- 要知道自己吃的是哪種藥

注意事項 (四)

- 有下列症狀應告訴醫師
 - 記憶力減退
 - 呼吸困難
 - 心跳加快
 - 情緒改變

有獎徵答

• 請問治療失眠藥物建議何時服用？

1. 睡前2小時
2. 睡前1小時
3. 睡前30分鐘

有獎徵答

• 請問維持良好睡眠以下有哪些正確？

1. 只有睡覺時才到床上，可做些放鬆之活動
2. 避免睡前喝刺激飲料(如茶葉、咖啡)和喝酒
3. 避免睡前太劇烈運動和睡前吃太多食物
4. 以上皆是