

民眾團體衛教

主題-認識失眠及藥物介紹



失眠

- ◎ 失眠乃主觀感覺睡眠品質不好或睡不夠，影響白天之功能。
如：易疲倦、注意力不集中，無法從事複雜工作
- ◎ 可能導致車禍發生、憂鬱、酒精濫用、及增加死亡率。
- ◎ 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)。

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
 - 1.急性:** 與急性的病症、住院、旅遊或壓力等有關
 - 2.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

- 維持規律睡眠
- 睡前放鬆，睡覺時才到床上
- 寢室只當睡覺及性生活使用

- 避免白天睡覺
- 避免睡前飲用刺激物
 - 如：茶葉、咖啡、香煙及喝酒
- 避免不良之睡眠環境
 - 如：太熱、太冷、吵雜
- 避免睡前太劇烈運動或吃太多食物

治療

- ◎ 治療可分為認知 - 行為治療及藥物治療
- ◎ 藥品治療包括
 - 1、非處方用藥：抗組織胺、褪黑激素等
 - 2、處方用藥：苯二氮平類藥品、
非苯二氮平類藥品等
 - 3、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。

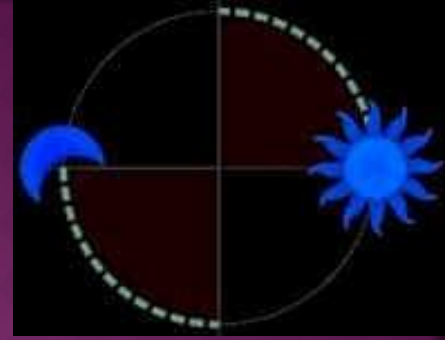
主要治療藥物簡介

- ◎ 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

苯二氮平

- ◎學名：Midazolam
- ◎商品名：Dormicum
- ◎中文名：導美睡
- ◎規格：7.5毫克/錠
- ◎超短效：作用快，效果短



苯二氮平

- ◎學名：Xanax
- ◎商品名：Alprazolam
- ◎中文名：贊安諾
- ◎規格：0.5毫克/錠
- ◎短效



苯二氮平

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



苯二氮平

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



平氮二苯

- ◎學名：Fludiazepam
- ◎商品名：Erispan-S
- ◎中文名：癒利舒盼錠
- ◎規格：0.25毫克/錠
- ◎短效



商品名：Erispan-S Tab. 0.25mg
中文名：“生達”癒利舒盼錠
成分名：Fludiazepam
製造廠：生達製藥

苯二氮平

- ◎學名：Rivotril
- ◎商品名：Clonazepam
- ◎中文名：利福全
- ◎規格：2毫克/錠
- ◎中效



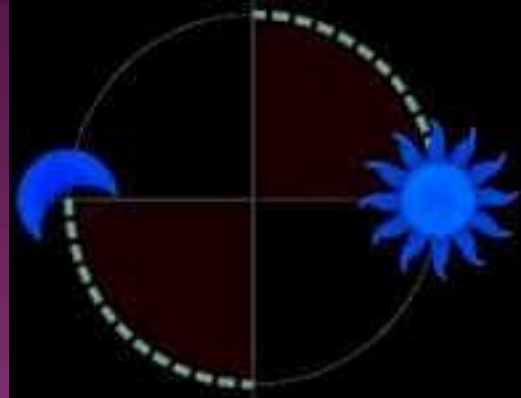
平氮二苯

- ◎學名：Flunitrazepam
- ◎商品名：Fluzepam
- ◎中文名：富爾靜錠
- ◎規格：2毫克/錠
- ◎長效：作用快，效果長



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。



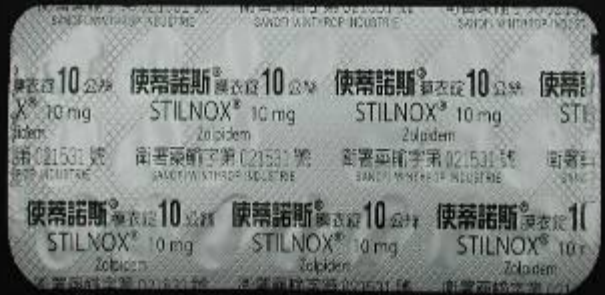
非苯二氮平

Non-benzodiazepines

本院有兩種

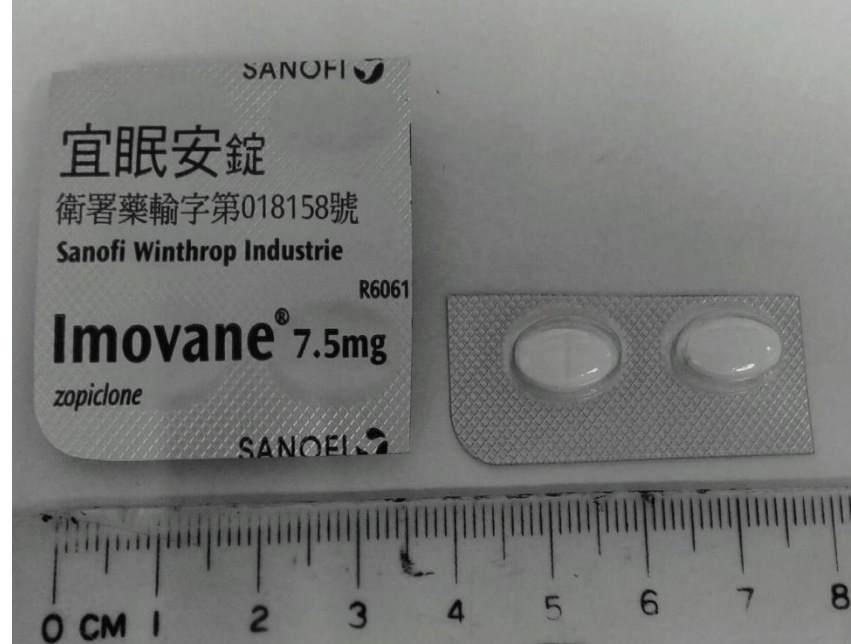
非苯二氮平

- ◎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



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、肝損傷
認知障礙如健忘、夢遊、注意力差等

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