

# 向睡眠障礙宣戰

## 使用鎮靜安眠藥品應步步為營

文／藥劑部 藥師 王雅靜

由於工作繁忙，生活壓力大，借助鎮靜安眠藥物來改善睡眠障礙的人，有逐漸增加的趨勢。苯二氮平類（Benzodiazepines）的使用量相當大，醫師會處方用於安眠、鎮靜、抗焦慮及治療癲癇，但它主要作用在中樞神經，並具成癮性，若不當長期使用易導致習慣性及依賴性，臨床上就發現有使用不當或濫用的情形，因此行政院衛生署已將其列為管制藥品。

國內管制藥品，依其習慣性、依賴性、濫用性及社會危害性分為四級管理，苯二氮平類藥品分屬第三級及第四級管制藥品，如果非法使用，可依毒品危害防制條例論處。

衛生署為使苯二氮平類藥品能正當用於醫療，特由該署管制藥品管理局邀請相關醫、藥學會代表及學者專家，研訂「苯二氮平類藥品用於鎮靜安眠之使用指引」，民國

93年3月16日公告，供臨床醫師參考遵循。衛生署公告的指引對用藥原則、注意事項均有詳細規定如下：

### 一般用藥原則

1. 醫師應告知病人副作用、危險性及可能成癮。
2. 病情改善即逐漸減低劑量而至停藥。
3. 醫師應定期繼續教育，獲取藥物資訊。
4. 用藥期間應定期評估病情及療效，調整處方。

### 使用劑量

1. 使用可達效果的最低劑量。
2. 不宜超過建議治療劑量，如無法控制病情，應尋求其他治療方式。
3. 注意每次處方總量，避免病人囤積藥品，造成誤用、濫用或流用。

### 處方用藥期間

1. 治療失眠，單次或間歇給藥即有效，儘量避免連續給藥或長期使用。
2. 用藥期間儘量縮短，連續每日處方使用，建議不宜超過4週。

### 特殊病人的用藥準則

1. 老年人從最低劑量開始，再逐步調整劑量。
2. 育齡婦女用藥前應審慎評估，確定沒有懷孕，因該類藥品會傷害胎兒。
3. 孕婦若只為治療失眠，避免使用。
4. 兒童的鎮靜安眠不建議使用。
5. 憂鬱症病人不宜單獨使用本類藥品治療。

### 其他有關應注意事項

1. 具呼吸抑制作用，慢性呼吸道阻塞併發呼吸衰竭或睡眠呼吸中斷症候群的病人，應避免使用。
2. 藥效發揮期間，儘量避免開車或從事危險機械操作。
3. 與其他精神藥物並用時，應注意其交互作用。
4. 酒精會加強本類藥品鎮靜安眠的作用，應避免與酒精併服，以免發生危險。
5. 醫師宜建議病人，應固定看診及領藥處所，避免重複用藥。

### 藥物戒斷

1. 處方苯二氮平類藥品的醫師應預先建立方法，協助病人日後停藥。
2. 停用苯二氮平類藥品產生的戒斷症狀，主要為焦慮及反彈性失眠。效價較強的短效藥品，被認為較容易產生戒斷現象。
3. 為避免產生明顯的戒斷現象，長期使用苯二氮平類藥品的病人不應驟然停藥，須逐漸降低劑量後停藥。

本院提供的苯二氮平類（Benzodiazepines, BZDs）藥品品項：

藥品學名	英文品名	中文品名	含量劑型
Alprazolam	Xanax	贊安諾錠	0.5毫克／錠
Diazepam	Dupin 注射液 Diazepam	樂平注射液 丹祈屏錠	10毫克／安瓿 2毫克／錠
Estazolam	Eurodin	悠樂錠	2毫克／錠
Fludiazepam	ERA	易舒錠	0.25毫克／錠
Flunitrazepam	Modipanol	羅眠錠	2毫克／錠
Lorazepam	Anxicam注射液 Ativan	安心平注射液 安定文錠	2毫克／安瓿 0.5毫克／錠
Lormetazepam	Loramet	樂得眠錠	1毫克／錠
Nordazepam	Calmday	康眠定糖衣錠	5毫克／錠
Oxazolam	Secorin	益可寧膠囊	10毫克／膠囊



4. 使用量越大、使用時期越長或藥效越強的藥物，越容易產生成癮性，但戒斷現象仍可能發生於短時期、低用量的病人。
5. 藥物濫用，曾經酗酒或有其他藥癮病史的病人，容易有濫用苯二氮平類藥品的傾向，醫師對於這類病人的處方應更為嚴謹。

#### 苯二氮平類藥品一般的選用原則如下

有入睡困難者適用短效而起始作用效果迅速的藥品；容易早醒或中途覺醒者適用中效的藥品；白天伴隨有焦慮症狀的患者可選用長效鎮靜安眠藥；至於服用的藥量應嚴格遵守醫囑，切勿自行加量。

大部份的苯二氮平類藥物經肝臟代謝，所以肝功能不好的病人，使用時要特別小心，防止出現副作用。長期服用鎮靜安眠藥，往往使服用者對這些藥品產生耐受性和

依賴性，所謂的耐受性就是對這些藥物作用的感受性因持續使用而降低，或者需要服用更高劑量才能達到最初服用時的效果。藥物依賴性則導因於生理功能的一種補償作用，病人必須繼續不斷使用該類藥劑才能阻止戒斷症狀出現，長期服用者如果突然戒除該類藥物，還會焦慮、暈眩、噁心、嘔吐、失眠、抽動、發熱、譫妄、顫抖、全身痙攣，嚴重時甚至可能威脅生命安全。

同時要提醒病患的是，使用睡眠輔助藥物時千萬不可以喝酒，以避免加重藥物副作用。我在此也要呼籲民眾，如果有焦慮或睡眠障礙，應找專科醫師診治，並依醫師指示服用藥品，請勿自行購買安眠鎮靜藥品服用，以免買到偽禁藥品，花錢又傷身。

#### 參考資料

行政院衛生署管制藥品管理局