

失眠的藥物治療

什麼是失眠？

失眠 (insomnia) 指的是難以入睡、睡眠維持困難、易提早醒來，或是即使有睡眠隔天還是感覺無法恢復精力和獲得飽足感（也稱為"無恢復性睡眠"，nonrestorative sleep）。根據精神疾病診斷統計手冊第四版 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, Text Revision, DSM-IV-TR) 的分類，失眠可分為：短暫性失眠 (transient insomnia)、短期失眠 (short-term insomnia) 和慢性失眠 (chronic insomnia)。短暫性失眠指的是失眠只持續 2 到 3 天的晚上，比如像是時差 (jet lag) 所引起的失眠；短期失眠指的是失眠問題通常可以在 3 週內獲得改善；而慢性失眠指的是失眠情形持續一個月以上。

失眠的藥物治療

造成失眠的原因可能有生理、疾病、藥物及飲食等因素，其治療方式應找出根本原因，針對原因進行處理，當非藥物治療方式成效不彰時，醫師臨床評估有開立藥物的必要，可選擇鎮靜安眠藥物當作治療的輔助選擇。治療失眠的藥物主要有兩大類：苯二氮平 (benzodiazepines) 以及非苯二氮平 (nonbenzodiazepines) 之安眠藥物，其他尚有褪黑激素致效劑 (melatonin agonists)、抗憂鬱劑、抗組織胺等藥物也有改善睡眠的作用。

(一) 苯二氮平 (Benzodiazepine) 安眠藥物

苯二氮平可以減少入睡時間及延長睡眠時間。苯二氮平除了鎮靜安眠外，還具有抗焦慮、肌肉鬆弛及抗痙攣的作用。這些苯二氮平藥物之間的差異在於藥效開始的快慢和作用時間的長短。短效型的安眠藥，作用時間短，較不會影響隔天的精神狀況，但是若使用次數或頻率不適當，易引起失眠的反彈現象。長效型安眠藥，可改善早醒或是睡眠易中斷的情形，但須留意對白天生活的影響。此類藥物常見副作用為嗜睡、頭痛、暈眩、疲憊、精神混亂、肌肉無力及運動失調等。由於其有抑制中樞神經的作用且大部分經由肝臟代謝，因此不適合用於重症肌無力、嚴重呼吸功能不全、睡眠呼吸中止症、嚴重肝功能不全及對苯二氮平過敏者。

(二) 非苯二氮平 (nonbenzodiazepine) 安眠藥物

非苯二氮平之安眠藥物在化學結構上不同於苯二氮平，被認為更能有效引導睡眠，具有鎮靜安眠的效果。相較於苯二氮平，較無肌肉鬆弛、抗癲癇及抗焦慮的作用。優點是作用快、半衰期短、可快速誘導睡眠，較不會改變睡眠週期，也不易產生耐藥性及依賴性。此類藥物包括 zolpidem（使蒂諾斯，Stilnox）和 zopiclone（宜眠安，Imovane）。

Zolpidem（使蒂諾斯，Stilnox）

Zolpidem 通常用於治療短期性失眠。常見副作用為嗜睡、頭暈及腹瀉等。常用劑量為每次 5-10 mg，每日最高劑量為 10 mg；老人、肝功能不全者的起始劑量建議為 5 mg。

Zopiclone（宜眠安，Imovane）

Zopiclone 是非苯二氮平藥物中半衰期較長的，作用時間可達 6 小時，因此可以有效幫助入睡及維持睡眠時間，常見副作用為嗜睡、頭暈、頭痛、口乾、苦味等。常用劑量為每次 5-7.5mg，每日最高劑量為 7.5mg；老人、肝功能不全者的起始劑量建議為 3.75 mg。

（三）其他

除了苯二氮平及非苯二氮平兩類安眠藥物外，其他像抗組織胺藥物也有幫助睡眠的作用，對於因過敏造成的睡眠問題能有所改善。憂鬱症的病人也可服用具鎮靜安眠效果的抗憂鬱劑來改善睡眠問題。此外，褪黑激素也是一個熱門的話題，褪黑激素是一種腦內賀爾蒙，在夜間自行合成分泌，主要功能是傳遞每天光暗循環的訊息和身體相聯繫，在日夜睡醒時間長短的決定上扮演重要角色。對日夜節奏失調、輪班工作、時差等因素造成之失眠可能有幫助。但有研究發現服用過量的動物會造成不孕，因此懷孕或哺乳的婦女建議不要使用。

結語

若睡眠問題已影響日間功能，初期使用安眠藥往往是治療上必要的措施。安眠藥物的選擇需先經過醫師詳細的臨床評估，並遵照醫師和藥師的專業指示服藥，不要自行停藥或增減劑量，否則容易產生戒斷症候群與反彈性失眠。服用鎮靜安眠藥時，須特別注意不要併用酒精性飲料及中樞神經抑制劑，避免駕駛及操作危險性機械。另外不要同時服用多種安眠藥，服完藥後，應立刻到床上準備入睡，避免其他活動。要解決失眠的問題，不能只靠藥物，應配合睡眠保健原則，改善可能影響睡眠之行為及環境因素，方為解決之道。

參考資料

1. Dopp JM, Phillips BG. Sleep disorders. In: DiPiro JT, Talbert RL, editors. Pharmacotherapy: a pathophysiologic approach. 7 th ed. New York: McGraw-Hill;2008. p1191-1201.
2. Bonnet MH, Arand DL. Treatment of insomnia. UpToDate, Basow, DS (ED) , UpTpDate, Waltham, MA, May 2013
3. Micromedex® 2.0, (electronic version) . Truven Health Analytics, Greenwood Village, Colorado, USA. Available at: <http://www.micromedexsolutions.com> (cited:04/2013)
4. 臺大醫院藥劑部網站 Available at: <http://140.112.125.99/phar/intranet/druginfo/index.asp> (cited: 04/2013)

藥劑部藥師 陳盈如