

讀者 Q&A

健康教育中心

問題：最近這兩三個月以來，我有時會拉肚子，但通常過個一兩天就會自己好了，也沒有發燒或出血，其實我不太在意，但我媽每次聽到我又在拉肚子了，就會一直催我趕快去看醫師.....唉！請問這種情況真的需要去醫院檢查嗎？

回覆：偶爾輕微的腹瀉，大多與飲食不潔、腸胃敏感或短暫的病毒感染有關，若能在一兩天內自行緩解，且沒有伴隨發燒、嚴重腹痛、血便或持續嘔吐等，通常不一定需要立即就醫，可先自行補充水分，調整飲食並休息觀察。

但若腹瀉次數頻繁、症狀超過三天未改善，或伴隨嚴重症狀（例如：血便、劇烈腹痛、體重下降、貧血等），以及出現排便或糞便型態明顯改變（原本正常，近期卻常突然拉肚子或便秘交替），則應儘快就醫，可掛診消化內科，由醫師詳細評估診療。

問題：我最近常常失眠，去家裡附近的身心科診所看醫生，醫師開了安眠藥給我，但我蠻害怕吃安眠藥會讓人上癮，請問還有別的方式可以改善失眠嗎？我真的不知道該怎麼辦。

回覆：許多人害怕安眠藥會上癮，但事實上目前安眠藥的種類與劑型都比過去進步許多，醫師會依照你的失眠類型（入睡困難、易醒、淺眠等）與身體狀況，選擇半衰期短、成癮風險低的藥物，並且控制劑量與使用時間。只要遵循醫師指示，不自行加量或停藥，大多數患者使用是安全的，也能避免依賴。

治療失眠並非只能靠藥物，醫師通常會先評估失眠原因（例如壓力、焦慮、慢性疾病或藥物副作用），並搭配睡眠衛教與生活調整：固定睡眠時間、睡前避免咖啡因與 3C 產品、營造安靜昏暗的睡眠環境、適度

運動等。若症狀仍影響日常生活，短期藥物治療可以幫助建立正常作息，穩定後逐步減量或停藥。而非藥物治療選擇，如失眠認知行為治療、放鬆訓練、褪黑激素等，經過評估後或許都能與藥物搭配，並進一步減少藥物需求。重點是與醫師保持良好溝通，定期回診追蹤，找到最適合且安全的治療方案。