

## 如何正確使用安眠藥

藥劑師：JASON，很久不見，甚麼事讓你過來，最近好嗎？在賭場工作收入很高，你一定很舒適吧。

JASON：阿傑，別說笑了，才不是很好。轉到賭場工作後才知道這些錢不容易賺；不單工作緊張，精神壓力大，而且還要輪夜班，每月經常更改更期。上幾天日班，幾天後又轉夜班，令我每一晚都不能熟睡。以前我就已經有些神經衰弱，現在晚晚睡不好，白天沒有精神，所以今天特意來找你這位好朋友幫忙一下，看看有哪些安眠藥可以買來解決一下問題。

藥劑師：大家這麼熟，你有困難我當然會盡力幫忙，不過只能給你一些口頭建議。

JASON：為甚麼？

藥劑師：因為安眠藥屬於受管制類藥物，一定要有醫生處方才能賣給你。

JASON：那不是沒有辦法？

藥劑師：那又不是完全沒有辦法，不如我給你解釋清楚，你對失眠的認識增多，或許問題會得以解決。

JASON：真的嗎？

藥劑師：當然，其實很多因素可導致失眠，可以是因身體的疾病引起的失眠，如嚴重咳嗽或身體某部位的（如關節）疼痛引致的，這種失眠，只要病治癒後，失眠病就會自然消失。但很多人的遇到的失眠是找不到原因的；另外，失眠通常會以難以入睡的失眠與早醒性的失眠來作為用藥的指引。難以入睡的失眠是指上床後半小時或一小時後不能入睡，整晚都不能入眠，在床上輾轉反側，幾經轉折才能入睡，但入睡後可以睡至天亮。後者則是上床後很快就進入夢鄉，但睡得不深，可能睡了2至3個小時便醒了，醒來後便不能再次入睡了，在床上輾轉反側，一直等到天亮。JASON，你屬於前者或是後者呢？

JASON：是的，我總是很難入睡，特別是值完夜更，第二天更難入睡了，我想我是屬於難以入睡那一類。

藥劑師：不同的失眠選用的安眠藥是不同的，因為安眠藥有很多種，根據其安眠作用起效的快慢，維持時間長短分為短效、中效及長效三種。短效的安眠藥，作用時間短；中效的安眠藥起效較慢，但維持時間較長；長效可維持更長的；所以短效的適用於難入睡的失眠人士；中長效的則適合早醒或睡眠不深，時醒時睡的人士。

JASON：那副作用為何？

藥劑師：無論哪種安眠藥均有不同程度的副作用或毒性，雖然新一代短效安眠藥比較安全，但也發現不少副作用。

JASON：那有甚麼副作用？嚴重嗎？

藥劑師：一般來說，安眠藥最常見的副作用是患者於第二天醒後出現頭脹、頭暈、疲倦、甚至精神不振，好像總是還未睡醒的；但新一代的短效安眠藥已大大減少，其他胃腸道的反應，噁心、腹瀉等亦常見。另一個值得一提的副作用，是安眠藥可能引起的夢遊。不單如此，如果長期服用安眠藥，則會對藥物產生耐受性，患者要增加安眠藥的劑量才能入睡，形成對藥物的依賴性，每晚不服用安眠藥就再不能入睡了。如突然停藥，患者還會出現焦慮不安、煩躁、嗜睡、注意力不集中、失眠、頭痛等症狀，嚴重的會引起精神錯亂、抽筋、幻覺等症狀，所以安眠藥的副作用不少的。當然，這些都是可能的情況，所以，首先要盡量採取非藥物的方法，即天時、地利、人和的三招式。天時就是按時就寢，生物鐘適應；地利就是將睡眠的環境安排在安靜，陰暗的環境，以利入睡；人和就是睡前放鬆自己的精神，減少活動使心情平和，以令睡眠安詳。如果非藥物方法無效，需要用藥，則應先請教醫生。雖然有些含抗組織胺的治療感冒的藥物，也可以作為安眠藥使用，但你長期失眠，還是請教醫生較好。無論服用哪類安眠藥，要記住以下原則：

1. 服用的劑量從最小開始；
2. 避免長期使用藥物；
3. 在服藥期間，要避免飲酒，因酒會增加其作用，同時戒煙，  
停喝咖啡或茶等飲料，如果有開車的，最好改用公共交通工具；
4. 如服 3 至 4 星期以上停藥，要依醫生指示逐漸減量進行，  
以防出現戒斷症狀。

我囉囉嗦嗦了那麼多，不知對你有沒有幫助呢？

JASON:當然有！真的十分感謝你，日後有甚麼問題再請教你，先走了，  
再見。

藥劑師：再見。