

不當使用安眠藥 依賴成癮 記憶力退

臺北市立聯合醫院

每個人的一生中，有將近三分之一時間用在睡覺。但是同時也有至少三分之一的人，在一生中曾經有睡眠困擾。

睡眠對人們到底有多重要？臺北市立聯合醫院陽明院區精神科醫師方勇駿說，該院區針對精神科門診病人做統計，發現每10個人就有7個人是因為睡不著或睡不好而來求助。在這些求助的人當中，有一半以上都覺得自己只是「單純的失眠」，各有將近十分之一在看精神科之前是靠喝酒或吃安眠藥來幫助自己睡覺。

但是，經過精神科醫師診察後發現，真正屬於「原發性失眠」（找不到其他原因的失眠）只有不到十分之一，其他九成以上失眠案例背後都有其他原因。因此，方勇駿建議，如果有睡眠困擾，民眾應該要找精神科醫師諮詢，做正確診斷與治療，千萬不

要藉酒助眠或自行服用安眠藥，以免產生酒精依賴或安眠藥依賴。

方勇駿指出，醫學上普遍接受「失眠」的定義是：持續性一個月以上幾乎天天無法入睡、睡眠中斷或睡眠品質不好。許多人以為的「失眠」其實不是醫學上所認定的「失眠」。

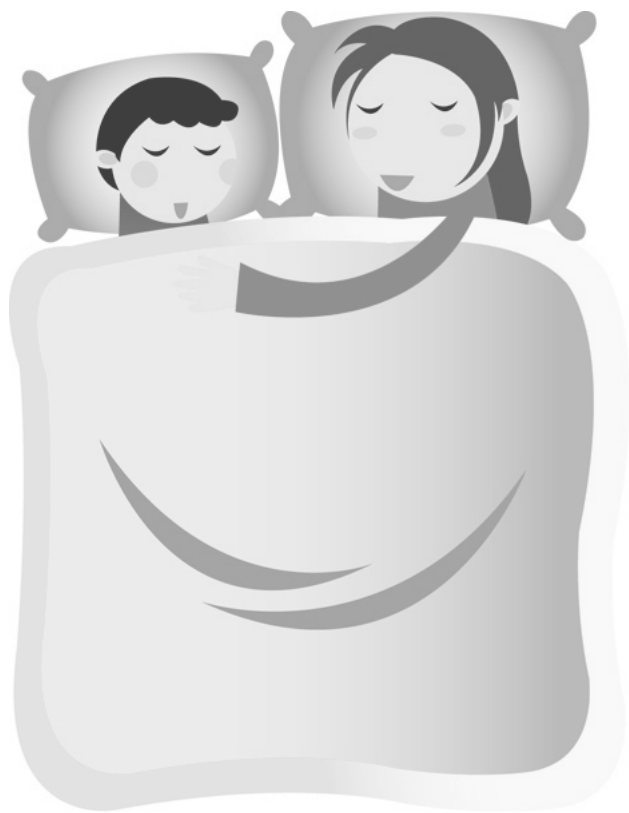
許多人晚上不容易入睡，是因為「睡眠相位延遲」（delayed sleep phase），他們的睡眠總時數與一般人比較，並沒有減少，只是「晚睡晚起」，通常發生在有熬夜習慣的年輕人，他們可能會經常上班或上學遲到，或是白天時間精神不濟、頻打瞌睡；這樣的人可能需要精神科醫師指導，來重新建立睡眠規律。



他表示，還有一些人（尤其是老年人）很擔心自己睡不夠，以為一天睡不到8小時就是失眠；其實統計上，成年人平均睡眠時數只有略多於7小時，而且年齡越大睡眠越短，這是自然老化的一部分。即使睡眠時間比較短，但只要白天精神好，其實也是正常睡眠。真的很早醒的人，與其躺在床上翻來覆去，或是想靠安眠藥睡久一點，還不如好好利用清晨時光做些有意義活動。

方勇駿提醒另一個值得注意的問題是，許多失眠的人會去看一般科，要求醫師開立安眠藥，或是自己想辦法去買（或借）安眠藥來吃，但其實他們可能是被「憂鬱症」困擾而不自知，假如一直吃安眠藥，不但延誤正確治療時間，還產生安眠藥依賴（成癮），這樣就很冤枉了。

在台灣，安眠藥是除了胃藥跟感冒藥以外，一般人最常吃的藥，但是大多數人對安眠藥卻缺乏正確了解。最常見誤解之一，就是以為吃安眠藥會造成「癡呆症」（失智症），其實失智症發生跟服用安眠藥無關。方勇駿解釋，長期服用安眠藥的確可能使記憶力變差，但只要慢慢減少藥量或



停用，記憶力就會恢復。另一個很常見的誤解是，許多人以為吃安眠藥之後應該會馬上睡著，如果沒有馬上睡著，就會認定是藥物沒效，或是再多吃幾顆藥，其實這些都是錯誤的。

絕大多數藥物從嘴巴吞下去，都要先經過胃，接著進入小腸之後才會吸收，這個過程再怎麼快也要15到30分鐘；因此，事實上沒有任何安眠藥可以讓人吃了馬上睡著。而且，不是早點吃安眠藥就一定能早點睡，因為每個人的睡眠生理時鐘都有一定規律

性，不是隨時隨地想睡就睡得著，就算吃了安眠藥也一樣。

方勇駿提醒，服用安眠藥比較恰當的時間，是在平常真正能睡著時間之前半小時到一小時，這樣可以配合藥物吸收時間，讓安眠藥發揮最好效果。此外，有很多人吃了安眠藥之後，還繼續做很多事情，例如：看電視、上網、打電話等等，或是開始「認真地擔心睡不著」，結果過了兩三個小時果然都沒睡著。

其實真正原因是，在睡覺前做任何活動或思考（包括「擔心」）都會使原本已經準備要「關機」的大腦又再度「強迫開機」，所以吃了安眠藥還是無法入睡。

正確安眠藥使用原則是：還沒有準備要睡，就先不要吃安眠藥；等該忙的事都忙完了，才可以吃安眠藥，而且要在接近真正可以睡著的時間吃；吃過安眠藥就好好躺在床上休息，不要再去擔心睡不著，因為安靜躺著就是一種休息；最重要的是，一定要在精神科醫師指導下，恰當地吃安眠藥，不要亂吃或多吃。想要睡得健康、睡得好，應該盡量多了解與睡

眠有關的知識，有任何睡眠相關問題，都應該找精神科醫師討論。✈

※轉載自〈優活健康網〉



• 幫助睡眠的小方法 •

1. 紓緩的花草茶：泡一壺有紓緩作用花草茶，例如玫瑰茶，有助於放鬆、紓緩壓力。
2. 喝牛奶：牛奶含有催眠物質，可以調節生理、解除疲勞並幫助入睡。
3. 飲食習慣要好：一天三餐的比例最好是 4：4：2。尤其晚餐更是重要，睡前四小時不要進食，以免影響睡眠。
4. 適度的伸展：若是躺在床上翻來覆去很難入眠，可以試著伸展腳趾頭，做一些簡單的伸展動作，讓身體放鬆，可達到助眠效果。
5. 避免讓大腦受到刺激：睡前最好不要讓大腦太過勞累，例如看電視、玩遊戲、聽亢奮的音樂等等，否則大腦無法休息，人也無法入睡。