

長夜漫漫眼光光 安眠藥助你入夢

日本刊記者



失眠的晚上，無心無緒，你會做甚麼？

看書？看電視？做運動？吃東西？當這些「促進疲勞」的方法都失效的時候，當明天一大早還要爬起床整裝上班，準備精神抖擻迎接工作的時候，也許不得不使用最後的殺手鐮——安眠藥。

能引導我們酣然入睡的安眠藥，應該對它有多點認識。

夜無眠，眼光光，望月光的滋味絕不好受，想睡不能睡，自己不能控制，明早起床變成大熊貓一隻之餘，還要睡眠惺忪、精神散渙如雲遊一般，大概是現代都市人最不渴望患上的「精神病」。

失眠有因有果

試過失眠的人都會有這種感覺：明明想睡覺，但腦袋就是不聽使喚，老在轉動。為甚麼呢？常見的失

眠原因很多，包括心情焦慮、精神緊張；面對工作、家庭或考試的壓力；睡前飲用酒精、咖啡因等刺激性飲品；睡眠環境轉變（如於酒店住宿）；時差、晚上輪班工作導致生活規律改變等，都可能影響我們的睡眠。

此外，身體若患上其他疾病也有可能引起失眠，例如身體痛楚、痕癢、關節炎、呼吸道疾病、抑鬱症、睡眠性呼吸暫停症（因喉部肌肉過度放鬆、或肥胖致呼吸道受阻）等。

假如經常失眠而不去理會，長此下去忍受失眠的滋擾，會影響我們的健康，導致情緒焦慮不安、精神緊張、易怒等情況，影響日間工作，無法集中精神，甚至可導致交通意外或工業意外等嚴重後果。

安眠藥短期治療

市面上有售各式各樣的安眠藥，其中最常用的是屬於一類總稱為Benzodiazepines（苯二氮草類）的藥物，常用的包括Temazepam、Flunitrazepam及Triazolam等，但均須經醫生處方及指導下服用。Benzodiazepines能抑制中樞神經系統的活動，緩解焦慮、鎮定神經，睡前服用可誘導用者入睡。

一般安眠藥的常用劑量：

藥名	劑量
Chloral Hydrate	0.5-2克
Diphenhydramine	25-50毫克
Temazepam	10-60毫克
Triazolam	0.125-0.25毫克
Flunitrazepam	0.5-2毫克

安眠藥應主要用作紓解短暫性的失眠，如因乘坐長途飛機或時差引起的失眠，服用不應多於數天，每次也不宜過量。過量安眠藥對身體會有影響，例如Benzodiazepines會導致昏睡、神智不清、肌肉活動缺乏協調，甚至昏迷。Diphenhydramine則會導致頭暈、昏睡、精神無法集中、緊張、作嘔、肌肉無力及肌肉不協調等情況。

如果失眠情況持續，可能是由於其他疾病引起的，應尋求醫生的協助。

副作用多 切勿依賴

很多人一失眠便會服食安眠藥，久而久之便會上癮，無藥不能眠，而且安眠藥副作用多，一樣會影響我們日間的工作。

一般常見的副作用如睡覺後翌日醒來仍有殘餘睡意，影響工作，易生意外。部份藥物如Benzodiazepines會引致暈眩、動作不協調、疲勞、視野不清、嘔吐、食慾不振等，至於記憶受影響、神智混亂、焦躁不安、精神不集中等副作用則較少見。Diphenhydramine能抑制副交感神經系統中神經衝動傳導的作用，故會引致便秘、口乾、視野不清等副

作用；而Chloral Hydrate則可引致腸胃不適。此外，安眠藥雖有鎮靜作用，卻不可視為鎮靜劑使用，因二者的食用方法和劑量都有差異。

想身體健康，睡眠充足，精神煥發，也不一定要利用藥物，可嘗試一些較自然安全的方法防止失眠，例如：

1. 睡前4至6小時避免吸煙、飲酒、食用含咖啡因的食物或藥物，或做劇烈運動。
2. 睡前泡一個暖水浴，或聽一些輕鬆的音樂。
3. 盡量拋開日間煩惱，放鬆自己。
4. 保持睡房環境舒適、幽靜，溫度要適中。
5. 避免在日間小睡超過30分鐘。
6. 避免在床上工作或看電視等，應把睡床留作睡覺才使用的地方。
7. 如不能入睡，可起床看書或做柔軟體操，不要勉強自己入睡。
8. 盡量保持每天睡覺和起床的時間一樣，即使假日也如此。

如果這些方法都行不通，才考慮使用安眠藥吧！但切記不要過份依賴，後果可以很嚴重的。

褪黑激素能治失眠？

市面上有一種名為褪黑激素的健康產品，表示可治失眠，究竟可不可信？

褪黑激素是一種由人體腦部的松果腺，根據眼睛所接收到的光線強弱而製造的荷爾蒙。由於人體在黑暗中才會製造褪黑激素，所以在晚上褪黑激素的水平較高。它能控制人體的生理時鐘，睡眠和甦醒的規律，老年人多睡眠問題便因體內較少褪黑激素。

褪黑激素對因時差引致的失眠可能較有幫助。曾有報告指副作用有昏睡、疲勞、頭痛、神智混亂及降低體溫等，但目前對它的研究仍屬初步，副作用、毒性以至理想劑量均在研究爭議中，如欲使用宜小心。



資料提供：香港執業藥劑師協會