



在马来西亚，约

35%

的人口有失眠的症状，

12.2%

患有慢性失眠症。

长期服用安眠药并不是解决睡眠障碍的方法。如果连续需要服用安眠药超过2周，请咨询医生或药剂师讨论其他解决方案。

——黄佩诗博士

黄佩诗博士

Dr. Wong Pei Se

国际医药大学药学院
Sensu Lectu e School of Pharmacy
Inte national Medical Univ ersity (IMU)

今晚失眠了！ 与安眠药的探戈

马华文学作家钟怡雯在《垂钓睡眠》中写道：“我对那几颗小小的东西注良良久。连自己的睡眠都要仰仗外力，那我还残存多少自主，这样活着凭的是什么？”面对失眠之苦的作者，明知安眠药伤身，却又无法拒绝。与安眠药痛苦的探戈使多少失眠者苦不堪言……

人家都说“一醉解千愁”，我倒觉得是“一睡解千愁”。工作的烦恼、生活的压力都能伴随入睡抛到九霄云外，天大的事都等睡饱后，能量满满地——解决。但，对于失眠症患者，他们面对睡眠障碍，包括无法入睡、总睡眠时间短、睡眠质量差等等，“好好睡一觉”不再是理所当然的事情了。IMU药剂学院的黄佩诗博士就来方面面地剖析安眠药。

天使 VS 恶魔

安眠药的出现，解决失眠的症状，提升睡眠质量。但凡事有两面，如何正确利用安眠药，解决自身的问题也很重要。黄博士表示，就和许多药物一样，安眠药有助于改善睡眠障碍的问题，但这并非是完全安全的。一些药物有副作用，处方药或非处方药对于长期使用依然有所保留。

“更重要的是，我们无从去追究睡眠障碍的真正原因。安眠药虽能治疗症状，但不能解决导致睡眠问题的根本原因。人们面对睡眠障碍的原因很多，包括心理、生活方式、医疗等。解决这些问题与解决睡眠障碍的症状一样重要。”黄博士表示只依靠安眠药是治标不治本的。

“人体的‘设计’本是有休息和清醒的时间。获得高质量的睡眠不仅让身体得到充分的休息，也为更好的明天做好准备。睡眠还能修复和恢复身体的机能和器官，如肌肉、免疫系统、荷尔蒙等等。睡眠对记忆力也扮演重要的作用。从长远来看，良好的睡眠质量比任何药丸都拥有更强大的效力。”

BZs VS Z-drugs

各式各样的安眠药中，有一些是处方药，一些是非处方药。而处方药中，以苯二氮卓类benzodiazepines (BZs)及非苯二氮卓类Z-drugs较为常见。不过，为了避免对药物产生耐受性与依赖性，黄博士也不建议长期使用BZs和Z-drugs。若突然停药，这类安眠药也将可能导致患者发展成反跳性失眠。

“BZs药物包括estazolam、temazepam及flurazepam，它们具有放松肌肉、降低焦虑、帮助睡眠的效果。BZs一般建议用于2-6周的短期使用，有效减少入睡的时间，且延长总睡眠时间。”黄博士介绍道。

“Zopiclone、eszopiclone、zaleplon以及zolpidem属于Z-drugs。Z-drugs的运作方式与BZs相似，然而Z-drugs更快起作用，因此是针对入睡问题的首选。有的人认为Z-drugs更有效、更安全的，然而这并不完全正确，事实上，两者拥有相似的副作用。一些Z-drugs也被指出有副作用如异睡症及生动的梦境。”

由于BZs和Z-drugs具有镇静催眠的作用，这类药丸会引起嗜睡、头晕和混乱的感觉。黄博士提醒有在服用这类药物的人须注意，他们可能在早晨觉得困倦，这可能会影响驾驶及进行其他活动。有肺部问题的人也应谨慎使用以免引起对呼吸的不良影响。

目前有什么值得期待和安眠有关的研究？

治疗失眠的药物一直在研发当中，其中一种具有潜力的研发中的失眠症治疗是食欲素受体orexin receptor。食欲素受体拮抗剂suvorexant是首个针对食欲素受体的药物，于2014年获得美国食品和药物管理局(FDA)的批准。

Suvorexant能减少入睡时间，并增加了总睡眠时间。据研究，其依赖性低、副作用小、适合慢性失眠症。此外，lemborexant也是另一种针对食欲素受体的药物，目前还在研发中。



Ramelteon

除了BZs和Z-drugs，黄佩诗博士也介绍到另一种用于治疗失眠症的处方药——ramelteon。Ramelteon有别于传统安眠药的机制，可说是失眠药物的一大跃进，具有较小的副作用。Ramelteon通过模仿褪黑素melatonin起作用，不会引起反跳性失眠和耐受性。Ramelteon也可能造成副作用，包括头痛、头晕和鼻咽炎。虽然更安全，且能减少入睡所需的时间，但是对睡眠的维持和总睡眠时间并没有那么有效果。



失眠症症状

- ☐ 难以入睡。
- ☐ 总睡眠时间短。
- ☐ 睡眠质量差。
- ☐ 睡着后经常醒来。
- ☐ 醒来以后难以重新入睡。
- ☐ 失眠还会引起疲勞、身体不適、精神打采、反应遲鈍、头痛、记忆力不集中等等。

缬草 VS 褪黑素

除了药物以外，也有的人选择补充剂来帮助睡眠。黄博士表示，在众多补充剂当中，缬草提取物valerian和褪黑素melatonin亦被研究为睡眠工具。研究表明，这两者对睡眠的潜伏期影响很小，意味着能减少入睡所需的时间。然而，证实其有效性和安全性的证据有限，须谨慎使用，尤其是长期或慢性失眠。

“缬草提取物指的是缬草(一种开花植物)的根部提取物，在美国和欧洲广泛用于治疗睡眠障碍。研究表明，缬草具有能改善睡眠而不会产生宿醉的感觉，使缬草成为具有吸引力。短期使用目前并没有报告说明有重大的副作用。”

褪黑素是人体内松果体所产生的一种激素。“在体内，褪黑素在夜间的水平较高，提示身体休息和睡觉的时间。补充褪黑素能帮助睡眠，尤其是在用于身体自身在睡眠或清醒时间受到冲突的情况下而导致睡眠中断的情况，如时差、轮班制所导致的睡眠障碍等问题。褪黑素也很少有副作用的报告。”

依赖性 VS 耐受性

正如许多人所担忧的，黄博士表示，依赖性是指，当一个人发现无法自然入睡或难以入睡，而他们得依靠药物入睡。更令人担忧的是，长期使用这些药物后，人体也会习惯于这些药物，继而产生耐受性，使到同样的剂量不能再帮助他们入睡。他们或可能需要更高的剂量来达到入睡的效果。这将对患者带来极大的痛苦。

黄博士劝告道：“长期服用安眠药并不是解决睡眠问题的方法，如果需要安眠药超过2周，请咨询医生或药剂师讨论其他方案。”

更多关于安全使用安眠药的Dos & Don'ts请翻阅P05。

医药Q&A

Antihistamine是否适用于帮助睡眠？

一些非处方药，如antihistamine和补充剂也能帮助睡眠，民众可从零售药店购得。Antihistamines常用于感冒、流感或过敏。一些古老的配方的antihistamines，如diphenhydramine会引起嗜睡，因此有助于睡眠。副作用则包括白天嗜睡、鼻子、喉咙、口干和头痛。但黄佩诗博士并不建议长期使用这类药物，因为长期使用也可产生耐受性。



· 阅读钟怡雯的《垂钓睡眠》，从作者细腻的文字感受她从失眠到找回睡眠的过程。