



全人醫療 優質專業 關懷弱勢 深入社區 健康促進 成為在地民眾最信賴的健康促進醫院

## 失眠藥物治療的原則

治療失眠的理想藥物，必須能夠達成

- 1) 容易導入並持續睡眠
- 2) 不破壞睡眠結構
- 3) 不影響白天功能、以及
- 4) 避免藥物的耐受性及依賴性之目標。

目前治療失眠的藥物，仍未達上述理想；且許多常用的藥物，在療效及安全性上均有待嚴謹評估；尤其長期使用特定藥品之利弊，更乏實證資料以資佐證，因此臨床使用上應謹慎為之。

### 藥物治療的原則

- 保持最低的有效劑量。
- 配合睡眠保健原則，改正可能影響睡眠的行為及環境因子。
- 依照患者的生活需求調整劑量。
- 定期追蹤、評估藥物的療效及副作用。

### 可用藥物的選擇及說明

作用於「苯二氮平受體 (benzodiazepine receptor)」的安眠藥，其短期療效與副作用固然較被接受，然因缺乏實證資料佐證，因此長期連續使用一個月以上時，仍需特別小心。

至於目前被美國食品藥物管理局 (FDA) 列為標示外使用 (off-label use)，而在國內常被用來治療失眠的「抗組織胺」、「抗憂鬱劑」及「抗精神病劑」等之療效及副作用，由於仍待評估，因此在使用此類藥物時，應密切評估其效益與副作用，並適時照會專科醫師之意見，以確保病患用藥之安全。

## 常用的藥物

作用於「苯二氮平受體」的安眠藥物 (benzodiazepine receptor agonists) 包括新一代「非苯二氮平結構藥物 (zolpidem, zopiclone, zaleplon 等)」

這些藥物對失眠症狀有短期療效，且新一代「非苯二氮平結構藥物如 zolpidem」，因較少引起日間嗜睡、認知障礙及藥物依賴等不良反應，常被建議為第一線用藥。

傳統的「苯二氮平藥物」 (benzodiazepine)。

其他類具安眠作用之藥物（如下表）

## 其他類具安眠作用之藥物

### 抗組織胺 (antihistamines)

服用此類藥物，可能在三、四天內即產生耐受性，造成明顯之日間嗜睡及認知障礙，年長者使用後容易引起意識混亂等譫妄症狀。

### 抗憂鬱劑 (antidepressants)

例如 trazodone、mirtazapine 等，因具鎮靜安眠作用，而常被用於治療失眠；但連續使用超過一個月以上的療效並不確定，而且可能引起如：低血壓或食量增加等之副作用，或與其他藥物產生交互作用，使用此類藥物宜照會專科醫師意見。

### 抗精神病藥物 (antipsychotics)

目前並無實證資料支持此類藥物可有效治療失眠，而考量可能引起如：白天昏沈或精神呆滯之嚴重副作用，並不建議作為治療失眠的第一線用藥。如需使用時，宜轉介專科醫師。

### 褪黑激素 (melatonin)

褪黑激素可有效治療日夜節律睡眠障礙，但用於失眠之治療成效、有效劑量及長期使用之安全性均不明確。

112.01 87-A2-006



新北市立聯合醫院關心您  
聯絡電話 (02) 2982 9111 分機 3200  
若有任何疑問，歡迎您與我們聯絡