

## 服用安眠藥常見 5 大問題

失眠其實原因相當多，可以分成原發性失眠和續發性失眠（次發性失眠）。張維紘說明，原發性失眠就是人家說的「難睡癖」，真的找不到原因，做了很多身體檢查、腦部檢查，都沒有明顯的異常。相對地，續發性失眠就是可以找得到原因的，例如身體內分泌出了問題，最常見的就是甲狀腺方面導致失眠，也有些人是因為腦部病變造成的失眠，叫續發性失眠。

### 1. 「晚上睡不好」該看醫生嗎？

如果失眠情形已經持續一段時間，例如超過 1 個月，而且因為晚上睡眠狀況而影響到日常生活作息，影響到工作、學業，甚至你的心情狀態，這個時候就是應該就醫的時候了。

### 2. 失眠一定得吃安眠藥嗎？

當你因為睡眠問題而求診，醫師一定會先詢問失眠的狀態：「是屬於難入睡型還是難持續型？」「白天的生活作息如何？」「午休情況如何？」「是否有規律運動？」等等，醫師之所以會問這麼多，就是希望在沒有開藥之前，可以先透過生活上的調整，來改善失眠問題；但如果這些都做了仍然沒有改善，這時才會開始和患者討論藥物的治療模式。

### 3. 安眠藥一吃就是一輩子？

只要開始服用安眠藥物後，以後就必須一直吃嗎？「當然不是。」臨床上有相當多的個案，可能在某一段時間、因為生活因素而導致失眠，如果在經過藥物或生活方式調整，已經讓他的睡眠恢復正常，其實有很高的比例是可以停藥的。

### 4. 吃安眠藥可能會上癮？

很多人都會擔心安眠藥成癮的問題，如果一個人持續使用同一種藥物，而且效果越來越差，使得必須加重藥物劑量，而且造成其他身體功能損害，這種情況才會稱為藥物成癮或藥物依賴。

### 5. 安眠藥能共用？

針對不同類型的失眠問題，醫師會依個人情況選擇不同的藥物，安眠藥是不能共用的！有些人會說：「醫師開給我的藥很有效，剛好我先生也失眠，所以我的藥借他吃。」這是相當不建議的事情。

有時反過來思考，如果一個藥物能夠幫助你的睡眠穩定、維持白天有精神，讓你有更好的生活品質，就像有高血壓問題的人持續服藥，能有效控制血壓；而且你也沒有越吃越多，其實就不用過度擔心藥物成癮問題。