

失眠



齊齊帶動「藥」有所施，「藥」有所用！
Correct and Safe Medication Use
- what you need to know!

主辦機構
Organised by:



捐助機構
Funded by:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

簡介

根據美國科學院睡眠醫學部 (American Academy of Sleep Medicine)，失眠的定義是患者同時有以下所有情況：

- 患者難以入睡，難以維持睡眠，或者太容易醒來。在個別的小孩或部分患有失智症的患者中，他們難以在沒有照顧者的協助下在合適的時間入睡。
- 在有合適的場景下，上述的睡眠的困難仍然發生
- 患者失眠的狀況令其日間活動受到影響



失眠的類別

根據國際指引 International Classification of Sleep Disorder-Third Edition (ICSD-3)，失眠可以分為三大類別：

長期失眠

根據定義，患者會一星期出現至少三次的失眠的徵狀，而且情況持續三個月或更長。這種情況並不源於不合適的睡眠環境。

短期失眠

失眠的徵狀維持少於三個月，同時情況值得注意。徵狀通常基於暫時可分辨的壓力源頭

其他失眠

其他失眠是指其他難以入睡或維持睡眠但並不符合短期失眠或長期失眠的條件。



風險因素

- 家族病史
- 身體患有痛症
- 自我感覺健康狀況較差
- 輪班工作者
- 過度憂慮或沈重的精神壓力



失眠的徵狀

- 難以入睡
- 難以維持睡眠
- 部分病人會有間歇性的失眠循環
- 日間的活動受到影響



要有良好的“睡眠衛生” [1]

- 我們只應該在必需的時間才睡眠，減少不必要的睡眠，例如午睡
- 維持一個穩定的睡眠循環
- 不要強迫睡眠
- 在午餐後的時間應該減少攝取咖啡因 / 尼古丁
- 臨睡前盡量避免攝取酒精
- 睡眠的空間應該減少影響睡眠的因素，如燈光 / 電視 / 收音機等等



香港北角蜆殼街18號嘉昌商業中心13樓

電話：3708 8551

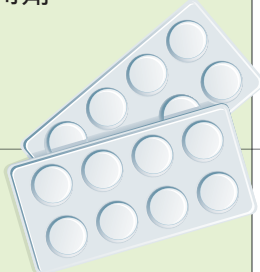
傳真：3708 8553

香港註冊非牟利慈善機構

網頁：www.pcfhk.org

電郵：info@pcfhk.org

Insomnia v1.0 Apr 2018

藥物治療方法	備註
苯二氮平類 Benzodiazepine 短效型：Triazolam, Midazolam, Alprazolam 中效型：Lorazepam, Flunitrazepam 長效型：Flurazepam	• 容易造成上癮 / 記憶損害 • 停藥後可能會出現復發（失眠）的徵狀，甚至情況有機會比起用藥前更差 • 部分藥物同時兼具舒緩焦慮的功效 • 由於此類藥物多數經肝臟分解，如果病人因為身體狀況 / 其他藥物影響，有機會令藥物加速或減慢代謝，從而可能減少 / 增加藥物的藥效。如果藥效時間增長了，患者有機會於隔日仍然昏昏欲睡 / 有肌肉無力的感覺，駕駛人士要特別注意避免藥後駕駛
新一代非苯二氮平作用劑 • Zolpidem • Zopiclone 	• 比起苯二氮平類藥物較少出現上癮或記憶損害的副作用 • zolpidem 起效快，持續時間短，較適合難以入睡的病人使用 • zopiclone 代謝速度較慢，但半衰期較長，比較適合難以維持睡眠的患者使用 • 如果患者同時有難以入睡以及難以維持睡眠的徵狀，醫生有機會因應情況處方 Zolpidem CR 控制釋放的劑型，特殊的藥物釋放機理可以同時達到起效快而效果持久的好處
褪黑色素作用劑 • Ramelteon • Melatonin 	• 可以顯著縮短入睡所需時間，適合難以入睡的病人使用 • 但研究顯示，對睡眠總時間並沒有太大幫助 • 此類藥物耐受性佳，副作用相對苯二氮平作用劑較輕微
抗憂鬱劑 • Doxepin • Amitriptyline • Trazodone 	• 此類藥物多數用於同時患有憂鬱症以及失眠症的病人 • 基於此類藥物的副作用，它們不應該用於只患上失眠症的病人 • 藥物同時作用於體內多個受體，故有機會令病人出現多種副作用，如口乾 / 食慾不振 / 高血壓 / 暈眩 / 視力模糊等等
抗組織胺 • Diphenhydramine • Chlorpheniramine	• 此類藥物多數屬於非處方藥物，故容易購買 • 但只有很少證據證明此類藥物有效治療失眠症 • 由於藥效偏長，容易造成藥力殘餘，令患者隔日依然有昏昏欲睡 / 注意力不集中的感覺

其他非藥物治療方法的例子

限制睡眠療法

行為認知療法

**這些療法皆為醫學界認可的特別療法，詳情請向你的醫護人員查詢。

另外，有些藥物亦有機會導致失眠的情況，常見例子包括：

- **偽麻黃素 (Pseudoephedrine)**，此類為常見通鼻塞藥物，藥物有機會導致心跳加速 / 亢奮等副作用，通常建議病人於日間服用。如果一定要於晚上使用，病人可以考慮使用其他外用藥物的通鼻塞劑型，以減少全身系統性吸收，從而減少影響睡眠質素的副作用
- **呋塞米 (Furosemide)**，此類藥物為利尿劑，病人如果晚上才服用，有機會增加夜尿的次數，從而減低睡眠的時間及質素。故病人應該儘量於日間服用藥物
- **甲狀腺素 (Levothyroxine)**，甲狀腺素會加速我們心跳的頻率，令我們保持警覺，故此，病人於晚上服用有機會影響睡眠質素，病人亦應該習慣將此類藥物於日間時間服用



總結

上述的療法皆只能幫助失眠的徵狀，但要根本地解決病人的問題，必須從根源著手。例如病發成因是基於生活上的突發事情引起憂慮，但藥物不能幫助我們解決事件本身，亦不應過度依賴藥物幫助入睡，應該抱著樂觀積極的態度去面對。如果病發成因是由於身體疾病引起，我們亦應該對症下藥，而非只治標而不治本。

Reference:

1. Use of sleep hygiene in the treatment of insomnia.
By Stepanski EJ, Wyatt JK ; Sleep Med Rev. 2003;7(3):215.