

# 青山醫院精神健康教育 《病人資訊》

〈原文由英國皇家精神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯〉

## 安定劑及安眠藥需知

顧名思義，安定劑是幫助用者平靜下來的藥物。要協助他人平靜下來的原因有很多，而各種安定劑的性質也不盡相同。現時，醫生主要利用安定劑來治療焦慮症及驚恐發作的患者，有時也會利用它作為安眠藥、治療某類羊癇症和舒緩戒酒後引起的撤藥反應。

原作：英國皇家精神科學院  
翻譯者：青山醫院精神健康教育委員會會員  
出版人：青山醫院精神健康教育委員會  
地址：新界屯門青松觀路十五號  
電話：2456 7111  
傳真：2455 9330



青山醫院1998

©(本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式  
(包括電子、機械、影印或記錄)抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

## 焦慮與驚恐

我們不時會感到焦慮，這不單是正常的，有些時候還會對我們有幫助，譬如中等程度的焦慮會提高我們的工作能力。可是，若焦慮變得太嚴重，甚至支配我們，令人無法正常生活時，便會變成問題了。最嚴重的焦慮稱為驚恐，雖然每次發作可能為時甚短，但卻極為難受。強烈的焦慮也可以由其他問題造成，抑鬱症便是其中一個例子。紓緩焦慮不一定要依靠藥物治療，不過當其他方法不能減少焦慮時，患者可能需要服用藥物來控制焦慮。但要注意，使用安定劑來治療焦慮，療程應不多於一個月。

## 失眠

大部分睡眠問題都可靠改變生活習慣而得到改善，通常不需要服用安定劑，詳情可向你的醫生請教。但部分人士在治療初期，或許需要一些藥物的協助。如果必須服用安定劑，患者應盡量避免每晚使用，亦不應服用藥物超過數星期。因常用的安定劑能令一些長者神志混亂，六十歲以上的失眠人士，可能需要使用其他種類的安定劑。

## 安定劑包括哪些藥物？

用來治療焦慮及驚恐的安定劑統稱作鎮靜劑，它們能減少緊張，如在晚上服用，亦有安眠的作用。最常用的一類安定劑叫苯二氮草，它們在臨床使用的經驗已超越三十年。其他非苯二氮草類的藥物數目較少，（請參閱附表上常見的類別）它們的效果跟苯二氮非常相近。

## 安定劑有甚麼藥效？

它們能降低焦慮和幫助鬆弛肌肉。不過，這類藥物也能令人昏昏欲睡，影響用者的判斷力、記憶及集中能力，所以用者應避免在藥物影響下駕駛汽車或操作機器。當藥物生效時飲用含酒精的飲料，會加強上述的藥效。有一點很重要，就是短時間作用的安定劑會在數小時內排出體外；但長時間作用的安定劑卻可能留在血液中達數天之久，服用者會在這段時間內繼續受到它的影響。另外，部分用者會在服藥翌日感到「宿醒」。

## 我怎樣知道醫生處方的藥物中有沒有包括安定劑？

處方藥物時，醫生可選擇使用它們的商業名稱或標準名稱。商業名稱通常比較簡短易記，但不同國家可能會使用不同的商業名稱，即使在同一個國家，如有多家藥商製造同一種藥物，它們也會擁有多個商業名稱。相反，標準名稱或化學名稱通常較長、較難讀、亦較難以記憶，但在不同的國家，它們都是相同的。你的藥劑師會告訴你所服用的藥物是否屬於安定劑。你也可自己嘗試識別，看看藥物的標籤，如果是用標準名稱而結尾是 -azepam 的話，它便是苯二氮草類的安定劑了。本單張末段有一些常用安定劑的資料可供參考。

## 使用安定劑會上癮嗎？

雖然安定劑能迅速減少焦慮，它亦會令部分用者產生依賴，服用者因難以抵受撤藥反應，而不能停止服藥。當然，如用者只服藥數星期或只是偶然服藥，安定劑是不會令人上癮的。可惜的是，過去這類藥物曾被過度使用，有些人甚至已服藥多年，若他們停止服藥，便需要面對很大的困難了。

## 我怎樣才知道自己是否依賴安定劑？

如有下列情況出現，便應懷疑是否已對安定劑產生依賴：

- (一) 你發覺無論是服用處理焦慮或睡眠的藥物，原來的劑量功效大不如前，要增加劑量才能保持效果。
- (二) 如突然停藥會出現緊張、驚恐或其他較少碰到的不適如強烈痕癢、對光線及聲音非常敏感、手腳感到輕微的刺痛等。

## 如我必須服用安定劑，我可以怎樣避免對它產生依賴？

所有安定劑在開始服用時都是十分有效的，如你能防止自己的身體適應了安定劑的作用，它們將會繼續生效。怎樣才可做到呢？最佳方法莫如有需要才使用安定劑及不要長時間定期服食。如藥物標籤上註明「有需要時服用」，你便應在最緊張及焦慮時才使用安定劑。若你能隔天或以上才服用藥物一次，無論使用多久都不會產生依賴；相反，若你每天都服用藥物，尤其一天使用數粒藥物，產生依賴的機會便會大增了。

## 常用安定劑苯二氮草類

標準名稱	商業名稱	作用長短
Diazepam 安定	Valium, Atensine, Tensium	長時間
Nitrazepam 硝基安定	Mogadon, Nitrados	長時間
Chlordiazepoxide 利眠寧	Librium	長時間
Lorazepam 氯羰安定	Ativan	短時間
Loprazolam	Dormonoct	中時間
Oxazepam 甲羰安定, 舒寧	Serexid	短時間
Temazepam 3-羰安定, 甲羰舒寧	Temazepam	短時間
Lormetazepam		短時間

## 常用安定劑—非苯二氮草類

標準名稱	商業名稱	作用長短
Chloral Hydrate	Noctec, Welldorm	長時間
Chlormethiazole 氯美噻唑	Heminevrin	長時間
Buspirone Hydrochloride 丁螺環酮	Buspar	短時間
Zopiclone 佐匹克隆	Zimovane 《譯者按：又稱 Imovane》	短時間
Meprobamate 甲丙氨酯	Equanil	長時間