

镇静剂



编辑：青山医院精神健康学院
出版：青山医院精神健康学院
地址：新界屯门青松观路15号
电话：2456 7111
传真：2455 9330
网址：www.imh.org.hk

青山医院（第一版）

©本刊物任何部分之资料，未获版权持有人允许，不得用任何方式（包括电子、机械、影印或记录）
抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

欢迎各界热心人士捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览 www.imh.org.hk。

查阅此教育资料之最新版本及简中版本，请浏览青山医院精神健康学院网页 www.imh.org.hk。



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



青·山·醫·院
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院
Institute of Mental Health
Castle Peak Hospital

镇静剂 / 安眠药是甚么？

镇静剂是一种药物的总称，泛指那些抑制中枢神经的药物，有使人脑部神经放松及减低焦虑的作用。医生有时候会使用一些速效而药力短的镇静剂供病人临睡前服用，使之较容易入眠，故此部分的镇静剂亦可被称为安眠药。在精神科，镇静剂主要被用作暂时舒缓焦虑症状以及因精神病引致的失眠问题。除此以外，镇静剂亦被应用于治疗脑痫（俗称发羊吊）、肌肉绷紧和戒酒时产生的脱瘾症状。



镇静剂为甚么会被滥用？

服用镇静剂后会产生舒缓情绪，烦恼全消的效果；如果分量较多，甚至会出现畅快和飘飘然的感觉。故此，多年来镇静剂一直被部分吸毒者滥用，由早期的忽得（Methaqualone）、十字架（Triazolam）、蓝精灵（Midazolam）、安定（Diazepam）、白瓜子（Zopiclone）以至最近期的“Five仔”（Nimetazepam）等等。有时候，并不只吸毒者才会滥用镇静剂。有些病人起初是经由医生处方获得镇静剂，用作暂时减轻病情；但后来在没有医生指示下自行增加剂量，或变成长期每天服用。而这种情况亦可算是滥用镇静剂。



（药物图片仅供参考。）

滥用镇静剂会出现甚么健康问题？

主要问题是成瘾现象。某些人长期每天服用镇静剂后会产生类似其他毒品的成瘾现象：

剂量要越用越高才能入眠，否则就要面对脱瘾症状的不适，包括严重失眠、焦虑、手震心跳及反胃作闷等等。故此，医生普遍会建议病人避免每天使用镇静剂，只有在症状特别难受时才服用，以减低依赖的机会。

服用过高分量的镇静剂会使人出现中毒反应，尤其容易在老人家身上出现。症状包括神志迷糊、口齿不清、步履不稳、影响集中和判断力及增加意外受伤的风险。最严重的情况可能会令身体停止呼吸而死亡。酒精可以令镇静剂的效果变本加厉。如果在饮酒的同时服用镇静剂，即使剂量不高，在「一加一等于三」的情况下，也同样有机会导致中毒。

由于镇静剂能压抑大脑神经，在长期使用下会令人精神不振、智能减退和使工作或学习表现大不如前。服用镇静剂亦对情绪有负面影响，令心情容易郁结，因此本身已经患有情绪病的人尤其要注意。有些患有情绪病的病人会以镇静剂作为排解情绪低落的方法，减少沉溺于负面情绪的时间，而且能较容易入睡；但这往往令自身的情绪病，变得更严重、更难处理。

如果镇静剂成瘾的话可以怎么办？

如果不幸已经成瘾，首先要注意的是：切勿突然自行停药。因为这样可导致严重的脱瘾现象，甚至有性命危险。较理想的做法是尽快向精神科医生求助，分析成瘾的原因，了解有甚么其他服药以外的方法处理失眠和焦虑症状。某些情况下，医生可以处方一些长效的镇静剂，用作代替原本被滥用的镇静剂，因为前者较难产生耐药性和脱瘾现象，相对较为容易慢慢戒除。遇上严重成瘾的案例，患者可能需要一个短期住院疗程才有较大机会成功脱瘾。避免产生镇静剂成瘾的最理想办法是防范于未然，例如不要自行从药房购买安眠药，而获得医生处方镇静剂的患者亦不要自行调高分量及尽量在有必要时才服用，就能减低成瘾机会。

