

鎮靜劑



編輯：青山醫院精神健康學院
出版：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路15號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：www.imh.org.hk

青山醫院 (第一版)

©本刊物任何部分之資料，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。

歡迎各界熱心人士捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽 www.imh.org.hk。

查閱此教育資料之最新版本及簡中版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁 www.imh.org.hk。



鎮靜劑 / 安眠藥是甚麼？

鎮靜劑是一種藥物的總稱，泛指那些抑制中樞神經的藥物，有使人腦部神經放鬆及減低焦慮的作用。醫生有時候會使用一些速效而藥力短的鎮靜劑供病人臨睡前服用，使之較容易入眠，故此部分的鎮靜劑亦可被稱為安眠藥。在精神科，鎮靜劑主要被用作暫時舒緩焦慮症狀以及因精神病引致的失眠問題。除此以外，鎮靜劑亦被應用於治療腦癇（俗稱發羊吊）、肌肉繃緊和戒酒時產生的脫癮症狀。



鎮靜劑為甚麼會被濫用？

服用鎮靜劑後會產生舒緩情緒，煩惱全消的效果；如果分量較多，甚至會出現暢快和飄飄然的感覺。故此，多年來鎮靜劑一直被部分吸毒者濫用，由早期的忽得 (Methaqualone)、十字架 (Triazolam)、藍精靈 (Midazolam)、安定 (Diazepam)、白瓜子 (Zopiclone) 以至最近期的“Five 仔” (Nimetazepam) 等等。有時候，並不只吸毒者才會濫用鎮靜劑。有些病人起初是經由醫生處方獲得鎮靜劑，用作暫時減輕病情；但後來在沒有醫生指示下自行增加劑量，或變成長期每天服用。而這種情況亦可算是濫用鎮靜劑。



(藥物圖片僅供參考。)

濫用鎮靜劑會出現甚麼健康問題？

主要問題是成癮現象。某些人長期每天服用鎮靜劑後會產生類似其他毒品的成癮現象：

劑量要越用越高才能入眠，否則就要面對脫癮症狀的不適，包括嚴重失眠、焦慮、手震心跳及反胃作悶等等。故此，醫生普遍會建議病人避免每天使用鎮靜劑，只有在症狀特別難受時才服用，以減低依賴的機會。

服用過高分量的鎮靜劑會使人出現中毒反應，尤其容易在老人家身上出現。症狀包括神志迷糊、口齒不清、步履不穩、影響集中和判斷力及增加意外受傷的風險。最嚴重的情況可能會令身體停止呼吸而死亡。酒精可以令鎮靜劑的效果變本加厲。如果在飲酒的同時服用鎮靜劑，即使劑量不高，在「一加一等於三」的情況下，也同樣有機會導致中毒。

由於鎮靜劑能壓抑大腦神經，在長期使用下會令人精神不振、智能減退和使工作或學習表現大不如前。服用鎮靜劑亦對情緒有負面影響，令心情容易鬱結，因此本身已經患有情緒病的人尤其要注意。有些患有情緒病的病人會以鎮靜劑作為排解情緒低落的方法，減少沉溺於負面情緒的時間，而且能較容易入睡；但這往往令自身的情緒病，變得更嚴重、更難處理。

如果鎮靜劑成癮的話可以怎麼辦？

如果不幸已經成癮，首先要注意的是：切勿突然自行停藥。因為這樣可導致嚴重的脫癮現象，甚至有性命危險。較理想的做法是盡快向精神科醫生求助，分析成癮的原因，了解有甚麼其他服藥以外的方法處理失眠和焦慮症狀。某些情況下，醫生可以處方一些長效的鎮靜劑，用作代替原本被濫用的鎮靜劑，因為前者較難產生耐藥性和脫癮現象，相對較為容易慢慢戒除。遇上嚴重成癮的案例，患者可能需要一個短期住院療程才有較大機會成功脫癮。避免產生鎮靜劑成癮的最理想辦法是防範於未然，例如不要自行從藥房購買安眠藥，而獲得醫生處方鎮靜劑的患者亦不要自行調高分量及盡量在有必要時才服用，就能減低成癮機會。

