

筆下心澄：夢遊險釀禍 慎用安眠藥

「醫生，你可以多給我一點安眠藥嗎？」

阿文上班時間不穩定以致失眠，偶爾需要依靠安眠藥去幫助入睡。雖然安眠藥的助眠效果顯著，但病人往往會投訴睡眠質素下降，亦伴隨著頭痛和日間嗜睡等副作用。而且他最近服用安眠藥的次數頻密了，醫生擔心他會上癮。

「你睡眠出現甚麼問題？」

「我最近睡眠質素很差，經常半夢半醒，家人亦說我偶爾會夢遊及說夢話。最近我更在家附近撞車了，但完全記不起發生甚麼事，幸好身體沒大礙。」

醫生其後詢問家人，發現他在服用安眠藥後已經出現數次夢遊的跡象，包括自言自語、在家中走動等。阿文以為是睡得不好以致多夢，因而服用更多安眠藥助眠。有一天晚上，他在入睡後無意識地換上外出服，拿起車匙獨自前往停車場，發動汽車後駕駛數十米後撞柱停下。阿文因感受到撞車的衝擊力才回過神，得知自己差點釀成意外，幸好沒有傷及途人。

醫生得悉情況後提醒阿文：「這有機會是服用安眠藥引致的夢遊，期間患者會無意識地重複日常行為，清醒後亦不會記得夢遊過程。我建議你先停用安眠藥，以其他助眠藥物代替，視乎夢遊的情況有沒有減少，再決定是否需要進一步檢查。」

阿文同意方案後沒有再服用安眠藥，亦沒有再出現夢遊的情況。

安眠藥雖然短期內能在短時間內解決失眠問題，但同時可能會使人精神恍惚、疲倦、夢遊、走路不穩和跌倒等。長期服用更有機會成癮，嚴重更會令記憶力及手腳協調能力受影響。戒斷時亦容易出現焦慮、嘔吐、手震、冒汗、心悸，甚至癲癇等徵狀。因此，切記跟從醫生的指引服用安眠藥，切勿過量服用。

撰文：青山醫院精神健康學院蕭嘉穎醫生

(轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2024-06-04)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/1025535>