

筆下心澄：妙用安眠藥

王先生是一名替更的保安員，平常大多數時間在日間上班，但近來人手緊張，他開始要頂替夜更，上班時間變得混亂，有時早、有時晚，導致他開始失眠。他沒有看醫生，只是在坊間買安眠藥食，開始的時候覺得效力不錯，但經過幾個月後，發覺一粒安眠藥的效力不夠，便再加服一粒，久而久之，便開始每晚服用六至八粒安眠藥。有一次聽朋友說安眠藥的壞處，他毅然把所有安眠藥停了！

在停藥後的幾天，他變得緊張，手心冒汗，然後他竟然在街上發生癲癇，被救護車送進了醫院，經精神科醫生診斷，判斷他是鎮靜劑戒斷症狀，要為他重新處方鎮靜劑，然後慢慢調低份量，為他戒斷安眠藥。

安眠藥一般所指的是鎮靜劑（Benzodiazepine）和 Z 藥（Zolpidem, Zopiclone），但是也有其他種類的藥物可以幫助睡眠，包括抗組織胺藥（Antihistamine）、血清素（Antidepressant）和褪黑色素（Melatonin），所以在服食安眠藥之前，或者想戒食安眠藥之前，必先要向醫生詢問你正在服用甚麼藥效的藥物。

長期服用安眠藥會產生成癮現象，劑量要越用越高才能有效，而且會令人精神不振、記憶力減退、工作和學習表現大不如前，也可能導致心情鬱結，故此醫生都會建議病人避免每天使用鎮靜安眠藥，只要在症狀特別難受時才服用，也不要自行購買或調較藥份，以防範於未然，避免產生成癮。

一般而言當我們服食安眠藥一段時間之後，我們的身體便會適應了有藥的狀態，當突然停止服用，身體會有戒斷反應，在幾日內出現焦慮、失眠、坐立不安、情緒暴躁、集中力差、肌肉緊張及疼痛、出汗、手震等症狀，嚴重的甚至會出現妄想、幻覺及全身抽搐。

所以第一要訣是「有傾有講」，如果你已經下定決心用其他方法減少對安眠藥的依賴，也不要衝動行事，要和醫生討論一個安全的方案。切勿自行突然停藥！而且，你可能服用多於一隻幫助睡眠的藥物，一定要和醫生討論那一隻藥先處理，那一隻藥之後處理。

第二要訣是「慢慢來」，每次只嘗試減低總藥份的 10%，例如你已經需要每晚吃五粒安眠藥睡眠，你可以由每晚五粒，嘗試轉成每晚四粒半，然後連續吃幾天，看看有沒有戒斷的反應，如果只是輕微，可以先觀察，直至戒斷反應消減，再嘗試降低藥份。如果戒斷反應明顯，就要考慮回復未減的藥份，直至戒斷反應減退，下次再考慮以更緩慢的下行進度嘗試，也可以和醫生商量，把安眠藥轉為較長效的安定劑（例如：Valium），也有效舒緩戒藥時的不適。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生劉育成

(轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2025-05-20)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/60240230>