



葵涌醫院
KWAI CHUNG
HOSPITAL



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

出版：葵涌醫院
地址：新界葵涌醫院路 3-15 號
電話：2752-3000
傳真：2745-7610
網站：www.ha.org.hk/kch

二零二六年修訂版
版權所有•翻印必究

安眠藥

什麼是安眠藥？

安眠藥是一種幫助入睡的藥物類別，常用於治療各種睡眠障礙，尤其是失眠。這些藥物的作用方式因安眠藥的類型而異，可以增加入睡機會、維持睡眠或改善睡眠質量。具體的作用機制因安眠類藥物而有所不同。

常見的安眠藥有三種類型：

抗組織胺藥 Antihistamines

抗組織胺藥通常被稱為抗過敏藥物，用於緩解過敏症狀，如流鼻水和痕癢的皮膚。這些藥物通過阻斷一種稱為組織胺的腦化學物質，從而產生鎮靜效果。

Z類藥物

Z類藥物是一種較新的安眠藥，可以幫助您更快入睡並避免夜間醒來。通常用於短期治療失眠。

苯二氮平類藥 Benzodiazepines

即鎮靜劑。通過增強 γ -氨基丁酸(GABA)的作用，減慢大腦活動並產生鎮靜效果。它們被用於治療多種疾病，包括焦慮和睡眠障礙。由於可能產生依賴性的風險，一般不建議長期使用。

安眠藥有什麼副作用？

安眠藥的副作用因藥物的種類而有所不同：

安眠藥種類	常見副作用	其他注意事項
抗組織胺藥 Antihistamine Chlorpheniramine, hydroxyzine, promethazine	· 口乾 · 便秘 · 視力模糊 · 頭暈 · 頭痛	抗組織胺藥通常需要20分鐘到1個小時的時間才能發揮作用
Z類藥物 Z-Drugs Zopiclone, zolpidem	· 噁心 · 消化不良 · 次日嗜睡 · 口中金屬味 · 口乾 · 頭暈 · 頭痛	Z類藥物通常需要約1個小時才能發揮作用。如果與酒精或其他治療精神健康問題的藥物一起使用Z類藥物，有些人可能會出現夢遊現象

苯二氮平類藥 (鎮靜劑)

Benzodiazepines

Alprazolam, bromazepam,
clonazepam, diazepam,
lorazepam

- 頭暈
- 混亂
- 不穩
- 頭暈
- 口齒不清
- 肌肉無力

鎮靜劑有潛在的成癮性。為了降低成癮的可能性，建議使用最小有效劑量並限制使用時間。如果需要在長時間內使用大劑量，或者如果有酒精或藥物問題的病史，成癮的機會將增加

安眠藥的療程會有多久？

安眠藥療程的時間因個別患者和特定的睡眠障礙已有所不同，通常這些藥物是用於短期治療(幾週)。患者應該盡量避免長期使用安眠藥，因為這可能導致倚賴性，尤其是鎮靜劑。醫生會為患者確定適當的療程時間。

如何停止使用安眠藥？

停止使用安眠藥應在醫生的指導下進行。突然停藥可能會引發戒斷症狀。如果使用安眠藥的時間少於一個月，則出現這些症狀的可能性較低。

應該做	不應該做
<ul style="list-style-type: none">■ 嚴格遵守醫生的指示■ 在服用藥物之前仔細閱讀藥物名稱、劑量和頻率等資訊■ 仔細閱讀處方標籤■ 注意藥物的劑量、適應症、禁忌症和副作用■ 理解藥物的使用方法■ 正確地儲存藥物■ 完成醫生指定的療程，除非另有指示■ 如果有任何問題，與家人交流，並向醫療專業人士尋求幫助	<ul style="list-style-type: none">■ 自行更改藥物的劑量和服用方法■ 在沒有醫生建議的情況下停止使用藥物■ 在服藥期間飲酒■ 將藥物放入其他容器中■ 在沒有醫生指示的情況下使用其他藥物■ 向醫生隱瞞自己是否遵從藥物使用指示