

新舊安眠藥

大型國際銀行的投資顧問 Ms A，由於工作壓力很大，出現失眠的情況，可是她用了一些「睡眠衛生」方法，改善生活和睡眠習慣後，也不能解決問題，於是醫生便教她一些鬆弛運動，並且輔以短期的新一代安眠藥。

鬆弛練習

1. 臨睡前，不應作任何緊張或興奮的活動
2. 上床後練習鬆弛：把注意力巡迴身體各部位，輾轉放鬆足部、小腿、大腿、臀部、手部、前臂、上臂、肩部、腹部、背部、胸部、頸部、下顎、面部、眼部，週而復始。呼吸要慢而深，可嘗試觀察氣息在鼻孔一出一入，同時心中輕數「出」和「入」。身體鬆弛後就可入睡。

如果仍然沒法入睡，便索性放棄嘗試，躺在床上睜開雙眼；當漫不經心時，睡意或會不知不覺地出現。

新舊安眠藥

以前，醫生通常會處方舊式安眠藥---苯二氮草類 (BENZODIAZEPINES)，可透過影響腦內 GABA 受體 (RECEPTOR)的化學作用，減少或增加腦內神經傳導物質，如血清素 (SEROTONIN)、GABA、去甲腎上腺素 (NORADRENALIN) 等的活動和濃度，達到安眠效果。

新一代安眠藥如 ZOLPIDEM 及 ZOLPICLONE，有助強化腦內 GABA 受體 (RECEPTOR) 的 BENZODIAZEPINE 部分作用，達到安眠效果。

雖然新藥跟舊藥的療效相若，但副作用較少。常見舊一代安眠藥副作用包括：頭暈、不能平衡、失憶、口乾、上癮、吊癮、昏睡、行動遲緩、動作不協調、如宿醉後頭暈頭痛 (HANGOVER)。常見新代安眠藥副作用則包括：疲倦、作悶、心癮 (並不是藥癮)。

新舊安眠藥都不應與酒精混合飲用；一旦出現副作用，毋須恐慌，應及早求診。然而，這兩類藥物都屬一級危險藥物，且受政府嚴格監控，故必須由醫生處方，切勿自行購買或增減份量；否則，或會出現嚴重副作用及對生命構成威脅。

香港精神科醫學院

李永堅醫生(精神科專科醫生)

drwlee2@gmail.com

原文刊載於 Yahoo 專欄