

## 令人頭痛的失眠症

切勿自行服用安眠藥,以免傷身又延誤病情

失眠是現代人常見的毛病，也是精神科門診中最常見到的症狀之一，醫師指出根據台灣地區一項流行病學研究發現國人有失眠問題的比率男性 14.4%、女性 28.1%。流行率如此高，但初期就到精神科求診的患者並不多，在門診中常可發現病人第一次到醫院就診時，早已自行服用安眠藥一段相當長的時間，這種亂服成藥的錯誤模式，常導致病情的延誤，睡眠品質更加惡化，而且安眠藥的不當使用，常會導致藥物成癮、藥物脫癮及肝臟功能的敗壞。

國人對於何謂失眠症不太了解，所以在處理失眠時常有不同的方式，比較有神經質的人經常 2 – 3 天睡不好就到醫院求診，直接要求醫師開給安眠藥，另外一種就是已經長期患有失眠，但覺得看精神科不好意思，就自行到藥房購買安眠藥，等到買不到藥、藥物失效或是已經出現併發症時才到醫院求診，這種患者到門診時常向醫師述說自己吃一大把安眠藥仍無法入眠。在精神醫學上所謂的失眠症，是指當事人在入睡或維持足夠時間的持續睡眠上有困難，導致無法從睡眠獲得消除疲勞，恢復精力的效果，以致影響白天的正常作息，時間長達一個月以上。短暫性的失眠是許多人共有的經驗，也是正常的睡眠變化，不是真正的失眠症，只需要調節一下生活方式及睡眠習慣，無須接受藥物治療。事實上，只有 4% 的失眠患者須要藥物治療，大部分只須注意到良好的「睡眠衛生」即可明顯改善。

失眠患者最擔心的是失眠後的第二天會整天頭昏腦脹，注意力不集中、記憶力欠佳、肌肉酸痛、心情煩躁、工作效率降低。這也是讓一般人想急著去吃藥的主要因素。事實上，需不需要接受藥物治療？接受何種藥物的治療？必須先知道失眠的病因，因為導致失眠的原因很多如情緒壓力、身體疾病、藥物副作用、精神疾病等，為何醫師強調失眠患者務必即早就醫診治，因為在臨床統計上 80% 的失眠和精神疾病有關。自行服用安眠藥，無異於飲 止渴，不僅造成病情的延誤，失眠的情形更加嚴重，更而甚者，導致藥物成癮、藥物中毒威脅生命安全。