

# 家中長者睡得好 樂齡生活沒煩惱

整理／公關部 資料來源／臺北市立聯合醫院

**根** 據台灣睡眠醫學會在二〇一七年的統計分析資料顯示，在台灣

平均每十個人，就有一人有失眠的困擾，慢性失眠的盛行率為一一・三％。

以年長者的比例來看，慢性失眠在五

〇～五九歲有一六・七％，六〇～六九

歲更有二一・七％慢性失眠比率，而七

〇歲以上則是一五・七％的比

例，這三個區間的比例，明顯

高於平均值。

值得注意的是，有些老人家會

未依醫師指示擅自增減藥品的

使用量、或是將未服用完多餘的

鎮靜安眠藥，好意分享給其他

親朋好友、甚至自行購買未經醫

師處方的鎮靜安眠藥。這些不

適當的用藥行為，導致了鎮靜

安眠藥的濫用及其衍生的問題。

服用鎮靜安眠藥後，若未依指示

立即上床睡覺或其他因素影響，

其副作用可能會增加跌倒及骨

折的風險，造成更嚴重的問題。

家中長者的睡眠問題，首要工作還是

要找出失眠的真正原因。除了年齡的

因素，生活習慣（抽菸、喝茶或咖啡、

吃大餐或辛辣食物或睡前滑手機等）、

睡眠環境（吵雜、光害、寵物或寢具

等）、疾病因素（如焦慮、呼吸中止、

夜間頻尿或酒癮等），或是服用的藥

物（利尿劑、類固醇、治療氣喘藥物或

抗憂鬱劑等），這些也都是干擾睡眠，

導致睡眠品質不佳的可能因素。

透過醫師專業的診斷，若需要藥物

的輔助治療，便由醫師開立合適的鎮

靜安眠藥來處理失眠的問題。也要提

醒長者，鎮靜安眠藥是屬於第

三、四級管制藥品，在醫師處方

是合法使用，依管制藥品管理條

例管理；但若將未服用完的鎮靜

安眠藥，「贈送」或「販賣」給

他人，則會觸犯「毒品危害防制

條例」，是違法且害人害己的行

為。

處理長者失眠的問題，藥物治

療只是其中一部分，還是需要老

人家配合日常生活作息的調整、

情緒的調適，及壓力的緩解，才

能真正找出失眠的問題點，有效

地改善睡眠品質，一夜好眠。❶

## 如何正確使用鎮靜安眠藥？

- (一) 服藥時配開水吞服：茶、酒、咖啡或其他飲料都是不合適的。
- (二) 依指示於正確時間服藥：請長者於就寢前十五至三十分鐘前就要服藥，避免再從事其他活動。
- (三) 依指示服用正確的劑量：不要因為藥效不夠而自行加量，或擔心副作用而自行減量。
- (四) 避免突然停藥：若想要停藥需與醫師討論，以漸進式減量方式來停藥，不可以自行任意停藥。
- (五) 避免重覆用藥：服藥期間於其他醫療機構就醫時，一定要告知看診醫師長者正在服用的藥品，以減少藥品重覆開立，造成鎮靜安眠藥混用，增加跌倒或骨折的風險。
- (六) 認識藥品的副作用：不當地長期使用鎮靜安眠藥，容易出現藥物生理依賴性，或造成記憶力減退、反應力下降等問題。

