受管制藥物須知

部分安眠藥屬於香港法例管制的藥物，這表示：

- 必須由註冊醫生處方，並由藥劑師配藥。
- 切勿轉贈或分享藥物予他人，此舉屬違法行為。

儲存藥物須知

- 藥物應存放於陰涼處，避免陽光直射。
- 把藥物存放在孩童不能觸及的地方。

可改善睡眠的注意事項(亦稱睡眠衛生)

- 保持規律作息，避免臨睡前使用電子產品，減少藍光干擾。
- 避免咖啡因、尼古丁及刺激性飲料，特別是在下午及晚上。
- 建立舒適的睡眠環境，保持安靜、黑暗及適宜的溫度。
- 適度運動，但避免睡前劇烈運動。
- 採用放鬆技巧，如冥想或深呼吸，減少壓力以改善睡眠質素。

服藥應注意的事項

- 不可突然停藥，須在醫生指導下逐步減量，以免出現停藥反應。
- 應告知醫生有關其他正在使用的藥物，以避免藥物相互作用。
- 若出現過敏反應(如皮疹或呼吸困難)，應立即停藥並尋求醫療協助。
- 藥物應在預計睡眠前立即服用，確保有足夠時間供藥物代謝。
- 定期與醫生或藥劑師溝通，監測用藥效果及副作用。

出版日期：
2026年2月

免責聲明： 以上藥物資訊是根據正確可信的醫療指南與健康知識整合而成。鑑於正確的診斷與醫療須視乎病人的年齡、性別、病史等等而異，因此我們建議讀者就個人或家人的身體狀況，向專業醫療人士尋求更具體方案。

精神科藥物之安眠藥

香港醫院藥劑師學會
The Society of Hospital Pharmacists of Hong Kong

香港心理衞生會
The Mental Health Association of Hong Kong

HKU Med LKS Faculty of Medicine
Department of Pharmacology & Pharmacy
香港大學藥理及藥劑學系

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

什麼是失眠？

失眠是一種常見的睡眠障礙，表現為：

- **入睡困難：**花費很長時間才能入睡。
- **維持睡眠困難：**夜間頻繁醒來或早醒後無法再次入睡。
- **睡眠質量差：**導致日間疲憊、注意力不集中或情緒低落。

失眠可能由多種因素引起，包括壓力、焦慮、憂鬱、疼痛、藥物副作用或其他健康問題。

什麼是安眠藥？

安眠藥(hypnotics)是一類專為治療睡眠障礙(如失眠症)而設的藥物，主要通過增強中樞神經系統中的GABA受體活性或調節睡眠的覺醒週期以促進睡眠。藥物在失眠方面主要都是輔助性質，最重要是保持睡眠衛生，並處理失眠根本原因。

常見藥物

安眠藥的主要類別包括：

1. 苯二氮䓬類 (Benzodiazepine)

苯二氮䓬類(Benzodiazepine)藥物有鎮靜及放鬆肌肉的作用，及會引致睡意，所以被用作為安眠藥使用。這類藥物可分為短效和中長效兩種。

短效藥物通常適用於入睡困難的患者，因為它們較少機會令到患者於服藥後的翌日產生「宿醉感覺」。長效類藥物則適用於無法熟睡(例如早上過早醒來)及日間也需要抗焦慮功效的患者。長期服用這類藥物可能會產生依賴性及耐藥性，因此，醫護人員一般會建議採用最短及不超過四個星期的療程。

2. 非苯二氮䓬類 (亦稱Z-drug)

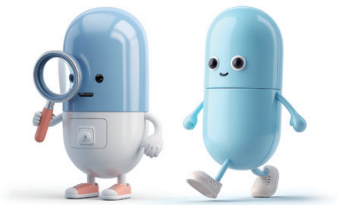
非苯二氮䓬類藥物都屬於短效藥物，因此，這類藥物較少引致「宿醉感覺」。常用例子有Zolpidem及Zopiclone。與苯二氮䓬類藥類似，長期服用同樣可以產生依賴性及耐藥性。分別是正常劑量下非苯二氮䓬類並無抗焦慮效果。

新型安眠藥：食慾素(Orexin)受體拮抗劑：如Daridorexant, Lemborexant，透過阻斷大腦中維持清醒的化學信號，幫助入睡及維持睡眠，副作用相對較少**加上研究發現並無耐藥性**，適合長期失眠患者。

3. 其他類

褪黑激素(Melatonin)：分泌自人類腦部的一種「睡眠荷爾蒙」，能促成人類生理時鐘功能正常運作，調節晝夜節律，用於時差症及某些慢性失眠，效果較弱，但副作用較少。

認識安眠藥

藥物類型及例子		常見副作用	特別注意事項
短效型 苯二氮䓬類	Midazolam Triazolam	嗜睡、 呼吸抑制、 意識模糊、 頭痛、頭暈、 協調障礙、 記憶力減退 Zopiclone 會有苦味	小部分人用藥後可能會出現易怒、攻擊性、興奮、與性相關的失去儀態行為。 可能在服藥後新的事情難以記住。 短效藥物於停藥時可能較快出現停藥反應。 長期服用可能令情緒低落(或令抑鬱症狀更差)。 會增加跌倒風險。 可能出現異常行為(如夢遊、睡眠時駕駛)。
中長效型 苯二氮䓬類	Flunitrazepam, Nitrazepam, Lorazepam, Diazepam, Clonazepam		
非苯二氮䓬類(與苯二氮䓬類藥類似，長期服用同樣可以產生依賴性及耐藥性。)	Zolpidem, Zopiclone		
食慾素 (Orexin) 受體拮抗劑	Daridorexant, Lemborexant	日間眼睏、 惡夢、頭痛、 睡間短暫癱瘓	臨床試驗顯示長期使用(6-12個月)無明顯劑量增加或療效減退跡象，代表無耐藥性、明顯生理依賴、停藥反應或反彈失眠，適合長期失眠患者。
其他類	Melatonin	無常見副作用	副作用較少，個別使用者可能會頭痛、頭暈、日間嗜睡、噁心。

如有疑問，
請向你的醫生、藥劑師或有關的醫護人員查詢。