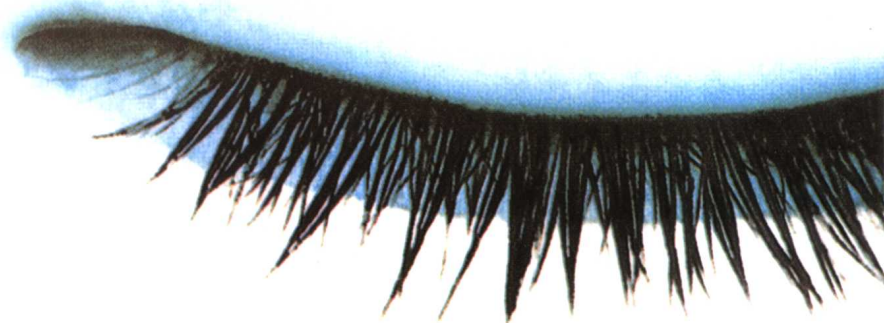


Health 时尚健康
做自己的医生

台北马偕医院精神科医师 陈俊钦 著
美国加州大学洛杉矶分校精神科名誉教授 简锦标 审定



别怕安眠药

解开失眠与成瘾之谜

彻夜辗转难眠，疲惫的身体敲着警钟，
理智也提醒你明天仍有许多未完的工作，
但头脑仍是清醒如白昼。

吃颗安眠药吧？

一个仿佛可以解决所有问题的念头忽然涌上来，
却又怕伴随而来的隐患——

成瘾、伤身、过量、失意，

果真如此吗？

其实认识它才是解决问题的根本之道。

打开本书，

你绝对会有意想不到的收获……

Estazolam
Flunitrazepam

时尚
MOOKS

中国城市出版社

Health 时尚健康
做自己的医生



别怕安眠药

时尚
Mooks

中国城市出版社

北京版权局著作权合同登记

图字：01-2003-5231号

图书在版编目 (CIP) 数据

别怕安眠药/陈俊钦著. —北京：中国城市出版社，2003.11
(时尚健康)

ISBN 7-5074-1564-3

I. 别... II. 陈... III. 安眠酮—基本知识 IV. R971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 097635 号

• 本书经城邦文化事业股份有限公司原水出版事业部授权，在中国独家出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

执行编辑	许 彬 hecatex@hotmail.com
责任编辑	姚凤林
责任技术编辑	张建军
封面设计	点石堂
出版发行	中国城市出版社
地 址	北京朝阳区和平里西街 21 号 (邮编 100013)
电 话	(010) 84275833 84272149
传 真	(010) 84278264
总编室信箱	citypress@sina.com
发行部信箱	citypress_fx@tom.com
读者服务部	(010) 84277987
经 销	新华书店
印 刷	北京天顺鸿彩色印刷有限公司
字 数	100 千字 印张 6.125
开 本	880 × 1230 (毫米) 1/32
版 次	2003 年 12 月第 1 版
印 次	2003 年 12 月第 1 次印刷
印 数	00001—10000 册
定 价	16.00 元

本书封底贴有防伪标识，版权所有，盗印必究

举报电话：(010) 84276257 84276253

推荐序

颠覆刻板印象，认识真正安眠药

简锦标

1
推
荐
序

自从有人类以来，就一直有些人深受失眠所苦。查阅历史也会发现：长期以来，人们就不断在找寻一些会改变心灵的物质。其中可说是最古老的，应该非“酒精”莫属。在过去，没有良好的安眠药物，所以一旦需要放松或助眠时，只有使用酒精一途。

在酒精被发现之后，陆陆续续又有很多药物出现，这些药物都能够改变人类的心灵，所以通称为“心灵药物”。心灵药物的特征就是会改变人的精神状态，但因为其效果、副作用与成瘾性各自不同，有些被归类于安全药物里面；有些被归于有成瘾性须特别注意的药物；有些则因为成瘾性太强，或者是副作用太大，所以被宣布为毒品，非经特别许可，医生不能使用这类的药物。基于这理由，能够改变人类心灵的药物种类很多，所以一般通称为“精神作用物质”。

精神作用物质发展的历史很短，突飞猛进期约只有 50 年之久。本人躬逢盛会，曾担任美国药物食品管理局（FDA）

审议委员，至感荣幸。20 世纪末的这段“精神药物狂飙时期”，本人在临床上、研究上，正巧见识过其全貌。

精神作用物质的发现，不但改写了整个精神医学的治疗史，也给精神医学的研究者无数启发。在各药厂与大学的积极研究下，新药不断上市，阵容也越来越大。

美中不足的是：现在大众（中外皆然）对于精神作用物质——尤其是安眠药物的刻板印象，仍然停留在几十年前，丝毫没有改变。一听到说要吃安眠药，往往紧张得更加睡不着了。勉强吃下安眠药，一旦发生效果后，就立刻停药。若停药后再度失眠，只好再来吃药。

事实上，这种时而吃药、时而不吃药的态度，就是造成现在安眠药物成瘾的主因之一。从生理学角度来讲，人的大脑从 5-羟色胺、去甲肾上腺素、乙酰胆碱、多巴胺等神经递质的平衡紊乱了，更因为药物的干预而混乱，这对于失眠习惯的养成，是一种很不好的事情；其次，从心理学角度来讲，时而入睡、时而不能入睡，往往会造成当事人整天都在思考睡眠的问题。这不仅会造成平日的心理负担，轻则诱发焦虑症、重则诱发忧郁症，还会让入睡时分的患者特别留意时间过多少了，结果这样的顾虑反而让他更睡不着觉。

很高兴陈医生写了这本安眠药相关的书。这本书，目的就是为缓和一下医病之间信息不对称的困难，让人们也能多了解自己所使用的药物，有需要时，也能较为精确地与医

生讨论自己服药的问题。这是患者的权利，而有医生愿意为此，更是大家之幸。

（本文作者为前精神医学会理事长、美国精神医学会院士、美国加州大学洛杉矶分校荣誉教授，同时也是本书的审定者）

自序

失眠了，该怎么办？

夜已深，人已静，第二天还有要紧的事等你去处理，能休息的时间越来越少，脑中却还乱糟糟的，各种思绪杂沓纷陈，躺在床上，辗转反侧，怎么也睡不着。

羊也数了，牛奶也喝了，睡意就像只狡黠的野兔，在漆黑的夜里放肆奔驰，让你抓不住、哄不来，又急又气，却只能无奈地倒在床上，听着时间滴答滴答地从你耳边流逝。

“我失眠了。”第二天，你只能红肿着眼，满是歉意地望着你的同事或同学，然后整天哈欠连连，心不在焉。

像这样的经验，大部分的人都曾有过。通常，越是需要充分睡眠的时候，越容易失眠。大考、面试、结婚、出国等前夕，都是最标准的失眠夜。

偶尔失眠一两天，虽然痛苦，倒也没什么大碍，等到压力事件过去，人放松了，又是黑甜乡里的一条英雄好汉。

然而，万一问题不曾改善，继续失眠下去呢？

一天、两天、一个礼拜、两周、一个月、两个月，你继续失眠——

这时，事情就糟糕了，每天都无法睡好，整天昏昏沉

沉、浑浑噩噩的，提不起劲做事，没办法专心，记忆力减退，真是生不如死，痛不欲生。

撑不住了，去看医生，医生问了两句，开了一些安眠药，就把你打发回家，吃了药，睡是能睡，但就是没有那种畅快的感觉，几个礼拜过去，到医院返诊，又是一包安眠药。试着几天不吃，眼睛睁得像铜铃，完全睡不着！

望着那堆五颜六色的药丸，真不禁要想：我非吃不可吗？要吃到什么时候呢？这样吃，难道不会伤身吗？这一生，就要在药丸中度过吗？

倘若，你也是长期的失眠族，应该很能体会这样的痛苦。

事实上，人不该是药物的奴隶，安眠药应该只是一种协助睡眠的工具，而不是通往睡眠的惟一道路。但是，既然是工具，那我们也无须视之为洪水猛兽，避之惟恐不及。拒绝服用安眠药，跟完全仰赖安眠药一样，都是忘掉了我们才是药物的主人。

医生在门诊的经验中，发现很多患者对于安眠药都有所误解，往往陷于又依赖又害怕的痛苦中，无法自拔。故此写了这么一本书，主要就是想对安眠药做个概括性的介绍，破除安眠药的神秘感，让读者能知己知彼，引为己用，而不为其所害。

在下面的章节中，将分成两个部分来探讨安眠药：第一部份主要是一些对于安眠药常见的疑问，在问答之间，会依



序提及安眠药的类别、药性、药效以及副作用，读者在阅读过后，当能对安眠药有个初步的认识。

第二部分是安眠药的个论，笔者依照安眠药的类别，一个接一个介绍，并在文末，附上现有的安眠药药名，提供读者参考，并非推荐之意。不过，由于生产安眠药的药厂非常多，产品也很多，虽然已经努力收集，但遗漏之处，望请见谅。

在本书的最后，还会列出各种安眠药的商品名称，依照字母顺序排列，倘若读者正在服用安眠药，也可以当作小型药典来查询。

如果您已经准备好了，不妨让我们一同探索安眠药的奇妙世界吧！

目录

推荐序 1

自序 4

第一篇 安眠药 Q&A

第一章 症状与诊断 2

为了失眠去看诊，医生会怎么做？ 2

医生开的安眠药，有必要吃吗？ 5

如何判断医生是否正确使用安眠药？ 10

第二章 药物种类 15

医生会开什么安眠药给我？ 15

帮助睡眠的药物就是安眠药？ 19

有没有不会成瘾的安眠药？ 26

还有其他的药物吗？ 29

第三章 安眠药的副作用 34

吃了安眠药，就再也醒不过来？ 34

安眠药会伤身体吗？ 37

听说有人吃到变痴呆，是真的吗？ 44



安眠药具成瘾性，不吃就不能睡？ 47

吃安眠药会梦游吗？ 52

第四章 服药方式 55

自己能睡就尽量不要吃药？ 55

安眠药可以吃多久？ 59

只是短暂失眠，能自己到药房买药吗？ 62

老年人吃安眠药会比较危险？ 64

小孩也能吃安眠药吗？ 67

怀孕吃安眠药会影响胎儿？ 69

考生要如何选择安眠药？ 71

中药能不能跟安眠药一起吃？ 74

半夜醒来又睡不着，能不能再吃一片？ 77

白天能不能吃安眠药？ 80

吃安眠药时，能不能抽烟或喝酒？ 81

吃安眠药时，能吃其他药物吗？ 83

第五章 安眠药的迷思 87

听说医生会开“强奸药” FM2 给病人？ 87

听说有一种新型强奸药，叫做“蝴蝶药”？ 88

褪黑激素是不是比安眠药好？ 90

第二篇 认识安眠药

第一章 安眠药简介 96

安眠药的发展 96

安眠药的原理 98

第二章 安眠药种类 103

死神的邀约——巴比妥盐与其他老式安眠药 103

老药不死，只是逐渐凋零——水合三氯乙醛 115

黑甜乡一夜游——苯二氮草（BZD） 119

新一代安眠药——Omega-1 BZD Agonist 134

第三章 辅助性的安眠药 140

治疗感冒兼治失眠——抗组织胺 140

心情好，睡得饱——三环抗郁剂与 Trazodone 148

我没疯，只是睡不着——抗精神病药 158

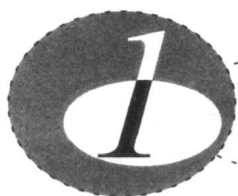
第四章 安眠药的选择 167

医生的小叮咛 167

医生如何帮病人选择药物？ 168

第三篇 常用安眠药小药典

常用安眠药目录 174



安眠药 Q&A

第一章 症状与诊断

第二章 药物种类

第三章 安眠药的副作用

第四章 服药方式

第五章 安眠药的迷思

第一章

症状与诊断

2

别怕
安眠药



为了失眠去看诊，医生会怎么做？

当你走进诊室，在闹哄哄的环境中，告诉医生说你饱受失眠之苦。医生望着你，若有所悟，片刻后，问了几句话，写了一些字，敲敲键盘，叮嘱你好好吃药，下次返诊。还来不及问些什么，护士就叫你到外头等了。

也许你曾经疑惑过：在这短短的过程中，医生到底想了些什么事呢？我们现在就来公开医生的脑袋在刹那间闪过的意念吧！

我们假设：你看的是合格的医生，医生也秉着良心看诊。那么，在那一刹那间，他脑袋中所闪过的事，会多到让你惊讶。

医生会先考虑：你生的是什麼病？也许，你自认为只是失眠而已，是一个很常见的症状，但在医生眼中，可是一点也不能马虎，因为有太多疾病是通过失眠来呈现的：

- | | |
|-----------|----------|
| ◆ 脑部受伤 | ◆ 忧郁症 |
| ◆ 脑瘤 | ◆ 广泛性焦虑症 |
| ◆ 偏头痛 | ◆ 恐慌症 |
| ◆ 甲状腺机能亢进 | ◆ 社交畏惧症 |
| ◆ 精神分裂症 | ◆ 适应障碍症 |
| ◆ 人格障碍症 | ◆ 原发性失眠症 |

上述的答案通通都是造成失眠的原因，如果继续列表下去，用完这整张纸都列不完。事实上，很多实习医生最怕的就是被老师问到这个——背都背不完！

有太多疾病会通过失眠来呈现，失眠往往是这些疾病的征兆，倘若不注意，非常容易忽略掉，因而错失了治疗良机。

但是，我们也不必自己吓自己，失眠不过“可能是”疾病的前兆，但它也“可能不是”。一般人的失眠，往往只是暂时性的焦虑或忧郁造成的，一旦压力事件消失，症状就解除了。

因此，医生必须在短短的时间内，通过你的陈述，揪出造成你失眠的罪魁祸首。他会在心中列出一些可疑疾病的列表，然后设计一些问题，一个接一个问你，来缩小侦查的范围。

医生的诊疗过程

倘若你说：最近体重减轻、食欲不振、心情低落，常常不自觉做错事，医生就会联想到忧郁。但是，到底是躁郁症的忧郁？重郁症的忧郁？循环性情感低落症的忧郁？人格障碍症的

忧郁？适应障碍症的忧郁？还是因为失眠而忧郁……，又是一堆等待理清的问题了。

等到所有问题问完，该做的检查也做完了，医生就会在脑中有个初步的想法，他会针对主要问题来治疗，同时也处理你的各种症状。

前者是所谓的治本部分，后者则是治标部分，两者都要兼顾，不能偏颇。有人以为只要治本即可，不必治标，但是，没有必要让患者继续痛苦下去吧？就像忧郁症造成的失眠，抗忧郁剂才是治本的疗法，但要三周后药物才会生效，难道患者就得继续失眠三周吗？天天失眠，心情要好大概也很难吧！

因此，医生通常会草拟一套治疗计划（他不一定会解释，除非你问他），旋即付诸行动。倘若他以前没看过你，他有可能只开几天量的药，请你过几天后再回来就诊，目的就是要视你的反应，来调整治疗计划。

个性问题、生活压力事件、家庭问题等等，不是一时三刻可以处理好，医生可能会建议你接受相关的治疗，诸如心理治疗、家族治疗等；也可能建议你念一些书，诸如认知行为疗法、放松技巧等书；要是病情很严重的话，医生可能建议你住院；当然，医生也很有可能暂时什么都不做，先解决你的失眠问题再说。

最后，医生通常会开出一些安眠药，这个，就是要立刻解决你的失眠问题。你因为失眠而来，医生也会感到自己有义务

要让你睡得舒服些。

就这样，你的看诊过程就完成了。

听起来似乎很复杂，跟寻常看诊的经验完全不一样。但是，事实就是如此，医生替你考虑到的事情，远远超乎你的想像——当然，不是每一位医生都如此。

但为什么医生从来没跟我说那么多？一来，是台湾的医疗环境使然，医生也许觉得：未必每一件事情都能说清楚讲明白的。

另一方面，你也没问，他当然不会说。所以每一次看诊时，找一位能和你讨论及解释的医生是你应该有的考虑——毕竟，知道自己的病情，参与治疗计划，是你的权利、也是你的义务。



医生开的安眠药，有必要吃吗？

在上一章中，我们说了一大堆，医生可能这样、可能那样，结果，不管怎样，医生还是开药了。好像绕了一大圈，到最后又回到原点似的，可是——

真的有那么严重吗？一定要吃药吗？

嗯，这是一个大问题。

“有那么严重吗？”这是很多人拿到药袋时的第一个想法。

这样好了，不如来个反向思考：“有必要不吃药吗？”

让我们来想一想，所有不该吃药的理由好了：