

長期吃安眠藥傷記憶力

勿連續服用超過 1 個月，最好控制在 2 週內

中醫治療睡眠障礙，療效常優於西藥

睡眠不足(<6 小時) 發炎指數(C-反應蛋白)多 25% 心臟病、中風風險倍增

安眠藥、鎮靜劑長期服用，小心殃及記憶。台安醫院心身醫學科暨精神科主治醫師曾冠喬指出，臨床上常看過 30~40 歲左右粉領上班族因失眠、焦慮、工作壓力大而長時間服用安眠藥、鎮靜劑，結果藥越吃越重，卻讓短期記憶力越來越差，常忘東忘西，最後不得不求助專業記憶力門診。

曾冠喬醫師解釋，除了疾病因素外，許多外來因素如酒精、香菸、藥物濫用等也都會傷害記憶力，而安眠藥、鎮靜劑和酒精很類似，都能放鬆緊繃身心，短期使用有助入睡、安定心神，但一旦長期使用，很容易影響記憶力。

除特殊精神科疾病外，建議連續服用安眠藥不要超過 1 個月，最好控制在 2 週以內，但想調整藥量時，也需要和專業醫師討論、溝通，千萬不要自己貿然停藥。

有些人喝了咖啡、茶，感覺記憶力好像變好，咖啡、茶是否真能提升記憶力？醫師分析，咖啡含有大量咖啡因，茶則有咖啡因、茶鹼等，咖啡因就像興奮劑，剛開始飲用時，的確會提振精神，讓人更專注，因此許多人也覺得自己的記憶力變好，特別是咖啡，提神效果最明顯。但這只是短期效果，頻繁、大量、長期飲用咖啡，會有類似成癮的現象。

曾冠喬醫師提醒，酗酒會造成營養失調，容易引起體內維生素 B1 不足。嚴重維生素 B1 不足時，恐會造成失智。維生素 B1 可以靠五穀雜糧來攝取。另外，像維生素 E、C、單元不飽和脂肪酸等都能幫助抗氧化、抗老化，雞蛋中的卵磷脂則有助合成神經傳導物質，在飲食均衡前提下，適量補充上述營養素對維持、提升記憶力好處多多。

長期失眠的人，很多都服用過安眠藥。不過，署立豐原醫院精神科主任余俊彥表示，安眠藥據說是常被浮濫開立的藥物之一，這類藥物可被用在白天抗焦慮、舒緩緊張情緒、肌肉放鬆，晚上誘導入眠、加長睡眠時間等用途，由於開立限制並不嚴，因此民眾要取得藥物並不難，但安眠藥使用有限制，不能夠過度濫用。

余主任指出，其實安眠藥的使用建議上是相當嚴謹的，原則上不建議持續使用超過 2 週，減量時每週最多減少 1/4 的用量。但在臨床實務上常常難以貫徹這樣的作法，比較常見的是一個患者持續到醫院拿安眠藥，詢問之下才

發現，患者常無奈地表示「沒有吃藥就睡不著，想停也停不下來」。

余俊彥主任進一步指出，正所謂「水可以載舟，亦可以覆舟」，這句話常常會發生在患者失眠時所使用的安眠藥物的問題上。相信每個人的一生中都有過這樣的經驗，那就是突然有一天不知道為什麼，整個晚上翻來覆去，怎麼樣都無法睡著，睡不好的情形與頻率在無意中逐漸增加，最後就變成長期失眠，只好求助於醫師。

西醫常用的手段之一就是對症下藥，開藥治病，遇到有失眠問題的患者，快速的處理方式當然是開立安眠藥，這可以暫時處理大部份患者所面臨的問題，但其中隱藏的一些不良效應，卻往往是當初處方醫師所沒有預料到的。建議失眠者在需要時才使用安眠藥，以免出現耐受性及戒斷等症狀。而中醫在治療睡眠障礙上的效果，往往更優於西藥。

而睡眠不足，身體容易發炎？美國艾默理大學醫學院研究發現，睡眠不足的人身體發炎指數比較高，身體較容易發炎，進而增加心臟病、中風風險。這項研究發表於美國心臟病協會科學研討會。研究團隊以問卷調查了解 525 位中年民衆睡眠狀況，包括睡眠品質、睡眠時間長短等，然後再比對 3 項發炎指標，包括纖維蛋白質、白細胞介素-6、C-反應蛋白等，結果顯示，睡眠不夠、睡眠時間少於 6 小時的人，體內發炎指數偏高。

研究人員解釋，急性睡眠不足、睡眠剝奪會導致體內發炎荷爾蒙增多，血管功能也隨之改變。研究發現，和睡眠時間達 6~9 小時的人相比，睡眠時間少於 6 小時的人發炎指標 C-反應蛋白較高，多出約 25%。即使抽菸、血壓、糖尿病、肥胖等因素都納入考量，結果還是一樣。身體中的 C-反應蛋白居高不下的話，心臟病風險增加約 1 倍，中風機率也會上升。

過去研究發現，晚上睡眠時間在 7~8 小時的人活得比較久。而睡眠時間太長、太短和高血壓、肥胖、糖尿病和心理壓力有關，這些因素也都會影響心臟病、中風風險。另可參見《荷塘醫話：醫藥保健新知篇 193、160、119、117、116、111、109》與睡眠相關的其他報導。(100. 1/7 摘錄、整理自 99. 11/10《台灣新生報·1》，99. 11/17、11/18《台灣新生報·11》)