

焦點話題
國際新知
業務交流

發行日期：中華民國一百十三年四月
 發行人：吳秀梅
 總編輯：朱玉如
 副總編輯：張志旭
 編輯委員：簡希文、林美智、劉淑芬、楊惠晴、
 江政任、莊佩鈴、何坤霖、宋居定
 執行編輯：何坤霖
 執行單位：衛生福利部食品藥物管理署
 地址：115021 臺北市南港區研究院路一段 130 巷
 109 號
 台北雜字第 1613 號
 電話：(02)2787-8000
 網址：www.fda.gov.tw
 美工設計：創義印務設計庇護工場
 電話：(06)2150218
 ISSN：02556162
 GPN：2008800098



民眾服用管制安眠鎮靜類藥品 Z-Drugs 之用藥行為探討

^{1,2} 林玟玲 藥師

¹ 中國醫藥大學附設醫院 藥劑部

² 中國醫藥大學藥學院 藥學系

前言：

隨著全球爆發 COVID-19 疫情，人們的生活受到極大的影響，心理壓力和焦慮程度普遍上升。在這樣的情況下，一些人可能會借助鎮靜安眠藥品的使用，特別是被歸類為 Z-Drugs 的藥品，用來處置睡眠的問題。然而，這種用藥行為可能存在著一系列的風險和挑戰。將探討在 COVID-19 疫情期間民眾服用 Z-Drugs 的用藥行為，分析其影響以及相對應的健康風險。

Z-Drugs的概述：

Z-Drugs 是一類被廣泛使用於治療失眠的鎮靜安眠藥品，Z-Drugs 的名稱源自於其成分的共同特點，就是它們的學名通常以字母「Z」開頭。這些藥品包括有 Zolpidem、Zopiclone、Eszopiclone 和 Zaleplon 等，由於其潛在的成癮性和副作用，被列為管制藥品。在疫情期間，因應個人的壓力和焦慮，一些人可能就會增加對這些藥品的使用需求。

Zolpidem（佐沛眠）是一種非苯二氮平

類藥品，它是口服片劑的劑型，常見的商品名為 **Stilnox**。**Zolpidem** 的作用機轉主要是作用於中樞神經系統的 γ -氨基丁酸 (GABA) 受體，進而促進睡眠。本藥不宜長期使用，應該盡量縮短治療期，從幾天到 4 週，包括減量期在內。可告知病患，偶爾失眠治療 2-5 天（例如旅行期間），短暫性失眠治療 2-3 週（例如煩惱期間）。但非常短的治療期則不需要逐漸停止治療；某些病患可能需要持續治療超過建議的治療期間，這種案例需要審慎反覆地再評估病患的狀況以進一步用藥。服用本藥可能出現夢遊行為，例如開車時就要特別小心。另外，睡眠呼吸中止症的病患及重症肌無力的病患服用本藥也要小心。失眠也可能是憂鬱症的症狀，如果持續失眠，就必須再評估病人的狀況。在老年病患或有肝、腎功能不全的病患，藥物半衰期可能會顯著地延長。在重複給藥之後，本藥及其代謝產物達到穩定狀態的時間比較遲，濃度也比較高。此藥只有在穩定狀態方可評估藥品的療效和安全性。因 **Zolpidem** 的代謝途徑大部分在肝臟、小於 1% 在腎臟排除，若遇到重度肝功能不全的病人就不可使用，但在預期腎功能不全的病人則不需調整劑量。逐漸停止治療的方法，應該向病患詳細說明停止治療的方法。除了需要逐漸減少劑量之外，還應該告知病患可能會出現反彈性失眠，以使逐漸停藥可能導致的失眠可以減到最低，並告知病患這段期間可能很難受。

Zaleplon（札來普隆）是另一種用於治療失眠的藥品，通常以口服膠囊的劑型給予，常見的商品名為 **Onsleep**。**Zaleplon** 的作用機轉與 **Zolpidem** 相似，也是通過作用於 GABA 受體來促進睡眠。**Eszopiclone**（艾司佐匹克隆）是一種非苯二氮平類藥品，常見的商品名為 **Runesda-S**。它與 **Zolpidem** 和 **Zaleplon** 一樣，也是通過增加 GABA 的活性來促進睡眠。

Zopiclone（唑匹可隆）雖然在 ω 1（

BZ1）受體上產生作用，惟該藥物不屬於苯二氮平類藥品，而是一種 **Cyclopyrrolone**（環吡咯酮）衍生物，常見的商品名為 **Imovane**。常見副作用為味覺改變（例如口中含有苦味或金屬味），通常這種味覺改變是短暫的，能持續至該藥品半衰期結束。另外，夜間長期服用其他非苯二氮平類藥物也會出現白天停藥引發的焦慮。

Zopiclone 最初被宣稱是比傳統的苯二氮平類藥品更不容易產生依賴與戒斷反應的藥品，然而 **Zopiclone** 可能比傳統的苯二氮平類藥品有更大的潛在依賴性，並已經被形容為「苯二氮平類藥品的變相」。**Zopiclone** 應儘量避免在多數情況下長期使用，如果突然停藥尤其是長時間服用高劑量之後停藥，最嚴重的時候會導致病患癲癇與譫妄。事實上，生理依賴、康樂濫用和成癮後的戒斷症狀相似，這類症狀在藥品停藥後經常會遇到。戒斷症狀包括焦慮、心跳加速、震顫、盜汗、臉紅、心悸，也可能會出現失眠加重的情況。如果連續服用 **Zopiclone** 不到 14 天或者只是偶爾服用，那麼產生依賴性的風險比較低。這項研究發現 **Zopiclone** 停藥會引起顯著的反彈性失眠。長期服用 **Zopiclone** 而導致依賴的病患突然停藥會發生嚴重的戒斷症狀如精神錯亂，所以不應該突然停藥。

如果 **Zopiclone** 已經服用超過數周，之後的服用藥量應該逐漸降低。或者直接改用等效劑量的 **Diazepam** [安定 (二氮平)]，因為 **Diazepam** 具有更長的半衰期，所以會使停藥更容易。然後過幾個月再逐漸減少其用量，以避免極嚴重又極易導致病患煩惱的停藥症狀，例如坐立不安、腹痛、高血壓、幻覺、癲癇、焦慮症、抑鬱症等。需要注意的是如果停藥做得太匆促的話，停藥症狀可能持續更久。臨床研究顯示連續 4 星期晚上服用 **Zopiclone** 之後，部分病患在白天停藥的時候出現了相關的焦慮症狀。

服用 **Zopiclone** 的時候應當避免飲用酒精

以及含有酒精的食物、飲料，例如當酒精和 Zopiclone 一起服用時會互相增強效果，同時也會增加對藥品的依賴。

另肝病患者對此藥的戒除要比普通病患來的緩慢。Zopiclone 服用之後也會使病患走路搖搖晃晃，老年病患服用之後也會增加跌倒的機率，多數老年人若不慎跌倒也會導致死亡的風險，所以老年人服用之後應避免長時間的站立與走動。一些患有重症肌無力或者由於嚴重的慢性支氣管炎、肺氣腫等肺部疾病導致呼吸儲備能力較差的病患，或者患有睡眠呼吸中止症的病患不宜服用此藥，患有甲狀腺異常且沒有經過任何治療的病患也不宜服用。

這些 Z-Drugs 通常在短期內可以有效地治療失眠，但長期使用可能會導致成癮性和其他副作用，如耐藥性、戒斷症狀、記憶力受損等。因此，建議醫師在開立處方前應評估患者的潛在性風險和需求，並建議患者在醫師的監督下使用這些藥品。

用藥行為的影響：

心理健康狀況：在疫情期間，人們可能面臨著焦慮、憂鬱和壓力等心理健康問題，這些狀況可能驅使他們尋求安眠藥品來緩解症狀。然而，長期依賴 Z-Drugs 可能導致心理成癮，增加對藥品的依賴性。

睡眠品質：雖然 Z-Drugs 主要是被設計用來提升睡眠品質，但長期使用可能導致耐受性和依賴性，使其原本的藥品效果降低。此外，停藥後也可能會出現戒斷症狀，影響正常的生活步調。

健康相關的風險：

藥品依賴和濫用：過度依賴 Z-Drugs 可能導致藥品濫用和成癮，增加戒斷症狀的風險。因此，在使用這類藥品期間，應謹慎遵從醫師的建議，避免自行調整劑量或用藥時間。

副作用：Z-Drugs 可能產生一系列副作用，包括頭痛、肌肉痛、食慾改變等，這些副作用可能對日常生活產生負面影響。特別是對於長期使用者，需密切注意這些副作用可能對身體健康造成的潛在性危害。

結論：

在 COVID-19 疫情期間，民眾對 Z-Drugs 的用藥行為可能受到心理健康影響的驅使。然而，這種用藥行為可能帶來一系列的健康風險，包括藥品依賴和濫用，以及相對應的副作用。建議民眾在使用這類藥品時應謹慎遵從醫師的建議，並盡量採用非藥品療法來處理睡眠問題，以減少潛在的健康風險。

參考文獻：限於篇幅，若需參考文獻詳細內容請與作者聯繫。