

調整生理時鐘的睡眠用藥—柔速瑞

文/藥劑科 陳怡伶 藥師

您昨天睡的好嗎？睡眠障礙是現代人的文明病，依據台灣睡眠醫學會的統計，全台灣約有1/3的人，都曾經發生與失眠相關的症狀，可見全台有超過200萬人都有睡不好的困擾。醫界對失眠的定義，是指每天睡眠時間不到6小時，且持續一個月以上，但以實際狀況而言，只要連續一週睡不到6小時，就會讓人感到身心疲勞。以現在「24小時社會」的狀況來看，輪班工作的人或是夜間必須執勤的人越來越多，亦或是習慣夜間使用電腦、熬夜追劇，都會造成褪黑激素分泌降低，導致生理時鐘失調的『現代型失眠』。

真的失眠了，該怎麼辦？安眠藥的種類五花八門，又該如何選擇？簡單來說，安眠藥依作用程度又分為肌肉鬆弛、抗痙攣、抗焦慮、鎮靜、安眠等作用；依其作用時間，又有短、中、長效之分。短效型用於入睡困難的人，如：酣樂欣（Halcion®）、史帝諾斯（Stilnox®）、舒得夢（Sotalon®）等，幫助提早入睡；中效型則適用於睡眠短淺或半夜易醒的人，如：悠樂丁（Eurodin®）；長效型則用於治療嚴重失眠，伴隨有焦慮症狀的人，如：樂平（Valium®）、（Dupin®）等。但無論如何，這些藥物都會伴隨著嗜睡、記憶力減退、夢遊等副作用產生，甚至產生依賴性，難道，沒有比較安全、副作用較小的藥物可使用？



國外很早就視褪黑激素為屬於治療失眠的保健食品之一，這幾年，褪黑激素也造成國內一窩蜂討論的熱潮。褪黑激素 (melatonin) 是一種大腦松果體生成的荷爾蒙，又稱為美拉酮寧、抑黑素、松果腺素。人體在早上接觸陽光時，分泌的褪黑激素會減少，等到晚上天色漸暗，體內的褪黑激素又會增加分泌，由此可知，褪黑激素可能與睡眠時間的調節相關。本院最近引進目前第一個由國內衛福部核准，治療入睡困難型失眠的口服藥物：柔速瑞 (Rozerem®)，就是一種模擬褪黑激素作用的褪



(附圖一)

黑激素受體促效劑，使人體內可以模擬出褪黑激素的作用，促進人體睡眠，及調節人體睡眠-覺醒的節奏，讓人體時鐘在夜間產生睡意，早晨該起床的時刻清醒。以下，就為您做此藥物的相關介紹(如附圖一)。

柔速瑞建議的使用劑量為睡前30分鐘服用1~2顆(4~8mg)，一般建議先從一顆開始服用，若安眠的效果不明顯，可增加劑量至兩顆。服用後約一個小時開始發揮作用，效果可持續5個小時。不希望長期使用安眠藥的失眠患者，可以考慮併用柔速瑞，一週後，開始逐漸減少安眠藥的劑量；每日規律的服用藥物，可以重新設定患者的生理時鐘，完整的療程因人而異，莫約需2~3個月，部分患者甚至最後可以完全停用藥物治療失眠。

服用此藥飲食上須注意的有，不要同時併服高脂肪餐點，或吃完高脂肪餐點隨即服用藥物。因為柔速瑞主要由肝臟代謝，有嚴重的肝、腎功能不全的患者，或是年紀小於18歲，都不建議使用。使用後，少數人會有過敏現象發生(如：呼吸困難)，或有嗜睡、頭暈、疲倦、頭痛等副作用產生，如果出現血管性水腫的現象，則不建議再使用此藥物。治療7~10天後，如果失眠的症狀沒有改善或是惡化，則可能要考慮改用其他藥物。另外，柔速瑞懷孕風險為C級，可能會導致泌乳激素分泌增加，因此已經服用抗精神病藥物，或者本身已有泌乳激素濃度過高問題的患者則不建議使用。另外，因為代謝機轉的關係，亦不建議和抗憂鬱劑 fluvoxamine 或是與酒精一起並用。

柔速瑞訴求安全性佳、無傳統型安眠藥成癮或耐藥性的問題，亦沒有抗焦慮、肌肉鬆弛的作用，因為機轉不同於其他安眠用藥，不會產生鎮靜或中樞神經抑制，所以也沒有戒斷、濫用或反彈性失眠的問題，更不會影響記憶力，是目前FDA核准唯一屬於非管制類的失眠輔助用藥(其他安眠用藥皆屬於管制類藥品，容易造成藥物濫用)。一般建議此藥可長期使用，尤其針對生理時鐘失調的『現代型失眠』，效果明顯。目前柔速瑞仍屬於健保不給付的非處方用藥，需自費購買，售價以一盒為單位(14顆)。

失眠的治療是很個人化的，傳統的安眠藥只能作為短期、間歇性或需要時使用，屬於治標不治本的治療方式，患者亦不應該僅靠藥物來改善，最重要的還是要找出導致失眠的主要原因，配合適當運動、放鬆心情，尋求專科醫師的協助。千萬不要自行購買安眠藥服用，以免加重病情及危及生命。如有相關問題尋求協助，歡迎洽詢本院身心科醫師或藥劑科諮詢藥師。



藥劑科諮詢 (04) 2473 9595 分機 38005