

抗憂鬱劑可以治療慢性失眠嗎？

文/精神科 謝明鴻醫師

很多門診失眠的病人常問說他(她)又沒有憂鬱症，為什麼要吃抗憂鬱劑來治療失眠？其實臨床上具有鎮靜作用的抗憂鬱劑，例如對血清素接受器有抵抗作用的Trazodone (Mesyrel，美舒鬱)，近十年來經常被當成慢性失眠的輔助劑，在美國的用量僅次於安眠藥使蒂諾斯(Stilnox)，甚至近來有超越之傾向。

低劑量的美舒鬱治療慢性失眠最大的好處為三，第一個好處是可以增加睡眠中非動眼期(Non-REM)第三期及第四期的熟睡期，且可以延長整體睡眠時間。很多病人並不知道傳

統安眠藥不管吃幾顆都只能增加非動眼期第二期之淺睡期，而無法增加熟睡期，因此患者服用安眠藥雖然可以睡著，但卻會經常抱怨睡眠品質不佳，而低劑量的美舒鬱則可以改變此現象，第二個好處是長期服用抗憂鬱劑並不會產生耐受性及成癮性：很多慢性失眠的患者不想長期吃安眠藥，但不吃藥又會睡不著，對此情況常常感到無可奈何！因為安眠藥一般而言只要服藥超過三至四個月，即使規則服用醫生開立之劑量，也可能逐漸產生耐受性而需增加劑量來達到助眠的效果。很多人常突然停用安眠藥想試試看可否自然入眠，卻因出現反彈性失眠或戒斷症狀而從此對失眠非常害怕而不敢停藥。新一代的安眠藥(例如使蒂諾斯)起初被認為不太容易成癮且較不影響記憶及影響白天精神，但臨床觀察發現對於有藥物濫用病史或人格障礙的病人一樣會成癮！有些女性或年患者服用使蒂諾斯的安眠藥後會出現半夜起來亂吃食物、亂打電話、遊走或開車出去的行為，



但隔天卻完全記不起來！抗憂鬱劑治療失眠
第三個好處是美舒鬱並沒有傳統三環類抗憂鬱劑的抗膽鹼副作用及對心臟之毒性。

然而抗憂鬱劑無法像安眠藥一樣可以快速縮短入睡時間，因此很多病人比較不喜歡服用抗憂鬱劑；此時可將抗憂鬱劑服藥時間比服安眠藥的時間提前30分鐘以產生加乘效果，而不必一直增加安眠藥劑量。美舒鬱也可能會產生姿勢性低血壓之副作用，因此半夜起床上廁所或清晨起床時可能需要在床上坐一下再起立以減少頭暈或跌倒之危險；

其他罕見之副作用則是極少數男性患者會出現陰莖持續勃起。另一種新的抗憂鬱劑 (Remeron, 商品名為樂活憂) 也有助眠之作用且可同時治療憂鬱症，但會增加食慾及體重則比較困擾很多女性患者。

安眠藥原則上適合短期使用，但臨床上很多慢性失眠的患者需長期服藥才能入眠而產生成癮性之困擾，因此具有鎮靜作用、低劑量且不會成癮的抗憂鬱劑將成為慢性失眠另一個較好的用藥選擇！

