

管理長者對鎮靜安眠藥物的使用

給長者、家人和照顧者的資訊



本小冊子有助您認識：

- 什麼是鎮靜安眠藥物
- 使用鎮靜安眠藥物的風險
- 替代方法和治療選擇



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics

什麼是鎮靜安眠藥物？

近三分之一的加拿大長者正服用安眠藥。該等藥物稱為鎮靜安眠藥物。苯二氮草受體促效劑（簡稱 BZRA）是在加拿大最常處方的鎮靜安眠藥物，尤其是處方予長者。BZRA 透過減慢腦部和脊椎的活動以發揮功效。



醫療護理提供者會為睡眠問題處方 BZRA 及其他類似的鎮靜安眠藥物。另亦或會為其他健康狀況處方該等藥物，如：焦慮症、癲癇發作或突然戒酒的症狀。儘管這些藥物有時可在短期內稍為改善失眠和焦慮情況，但隨著服藥時間漸增，其效果會逐漸減退，且會使服用者更難斷藥。儘管藥用效果減退，但其可能帶來的嚴重副作用則不會減少。一般而言，長者應首先嘗試非藥物治療。往往有較安全且較有效的方法來改善睡眠或減輕焦慮。

不少 BZRA 及其他鎮靜安眠藥物或會對長者構成風險，如需長期使用，則應特別留意並加以審視有關需要。如您不確定，則應諮詢您的藥劑師或基本醫療護理提供者。

鎮靜安眠藥物的種類



Alprazolam (**Xanax**)

Diazepam (**Valium**)

Temazepam (**Restoril**)

Amitryptline (**Elavil**)

Eszopiclone (**Lunesta**)

Triazolam (**Halcion**)

Bromazepam (**Lectopam**)

Flurazepam (**Dalmane**)

Zaleplon (**Starnoc**)

Chlordiazepoxide (**Librax**)

Lorazepam (**Ativan**)

Zolpidem (**Sublinox/
Ambien**)

Clonazepam (**Rivotril**)

Nitrazepam (**Mogadon**)

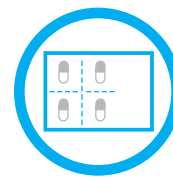
Zopiclone (**Imovane**)

Clorazepate (**Tranxene**)

Oxazepam (**Serax**)

鎮靜安眠藥物有哪些風險？

鎮靜安眠藥物可引起許多副作用，尤其是在長期使用後產生依賴。除特殊情況外，否則絕不應長期服用該等藥物。如您獲處方 BZRA，一般不應連續服用超過四個星期。BZRA 可在數天或數週內舒緩焦慮和睡眠問題，但長期服用會對人體健康和身心安康構成危險影響。它會使您的腦部功能變差，並減慢您的反射行為。



所有鎮靜安眠藥物皆會對長者構成特定的額外風險。他們對藥物的反應有機會比較年輕的成人更為敏感。此外，該等藥物或會在長者體內停留更久。

長者使用苯二氮草類藥物可能會導致：

- 昏昏欲睡
- 日間疲勞
- 跌倒
- 骨折
- 困惑
- 記憶力和專注力問題
- 醫院就診
- 車禍



服用苯二氮草類藥物的潛在風險往往大於其潛在益處。如您正服用鎮靜安眠藥物，則不應同時服用：

- 大麻
- 酒精
- 鴉片類藥物
- 其他鎮靜安眠藥物

您的身體會隨著年邁而出現許多變化，其中包括身體如何處理藥物。藥物會在您體內停留更久。隨著年紀漸增，這可能會使您感到疲倦和虛弱。這亦可能會影響您的平衡力、減慢您的思維，以及減弱您的其他感官。與您的基本醫療護理提供者、精神健康臨床醫生或藥劑師相談，以進一步討論有關問題，因為其他治療方法亦可有助舒緩您的焦慮或改善睡眠。

鎮靜安眠藥物的替代選擇

針對減輕焦慮和改善睡眠，現已證明許多治療比使用 BZRA 更有效且更安全。值得注意的是，焦慮和睡眠問題有時可能由抑鬱所引起。與您的基本醫療護理提供者或精神健康臨床醫生相談，以協助確定您是否患有抑鬱症，以及您的最佳治療方案。

改善睡眠的方法：

- 嘗試在每天晚上同一時間睡覺，並在每天早上同一時間醒來
- 在椅子或沙發上（而非躺在床上）閱讀或看電視
- 睡前做深呼吸或放鬆運動
- 睡前切忌使用任何或會使您保持清醒的物質，如：酒精、咖啡因或尼古丁
- 參閱我們的小冊子《管理長者睡眠》，內含額外的要訣和資源



改善焦慮的方法：

- 與輔導員、治療師、精神健康臨床醫生或家庭成員等談論您的感受
- 嘗試運用放鬆技巧，如：伸展運動、瑜伽、深呼吸和冥想，以協助舒緩壓力
- 參閱我們的小冊子《如何辨認與管理焦慮》，內含額外的要訣和資源

重要的是，向您的基本醫療護理提供者查詢有關上述及其他方法之詳情，以協助您在不使用藥物的情況下舒緩焦慮和睡眠問題。

如何安全地減少與管理鎮靜安眠藥物的使用

如您正服用 BZRA 或其他種類的鎮靜安眠藥物，則應與您的基本醫療護理提供者、精神健康臨床醫生或藥劑師相談，以了解停用鎮靜安眠藥物是否合適的做法。



突然停止服用鎮靜安眠藥物會導致不良的戒斷反應。為避免這種情況，您的護理提供者會與您討論和制定計劃，以逐步減少您的服用劑量。當您開始逐步減少服用劑量，才可考慮完全停止服藥。您的護理提供者亦可協助您透過非藥物治療改善睡眠和減輕焦慮；現已證明該等非藥物治療是安全且有效的。

不論是在每天服用僅數星期後，還是在更長期地使用 BZRA 後，皆有機會出現戒斷症狀。戒斷症狀或會出現，但一般是輕微和短暫的（數天至數週不等）。

突然戒藥的症狀包括：

- 焦慮
- 易怒
- 失眠
- 冒汗
- 噁心/嘔吐
- 腹瀉



減少服用鎮靜安眠藥物的益處：

- 降低跌倒的風險
- 提高警覺性和活力
- 或會改善思維能力和記憶力

為避免不良的戒斷症狀，應逐漸減少服用劑量。在基本醫療護理提供者或藥劑師的協助下運用減藥計劃，可儘量減少甚至完全避免相關的戒斷反應。

治療選擇

如您目前正服用苯二氮草類藥物，並且希望停藥，則您的基本醫療護理提供者或精神健康臨床醫生以及您的藥劑師可協助制定一個計劃，以逐步減少您的服用劑量。突然停服藥物會導致不良或嚴重的戒斷反應。



您的基本醫療護理提供者或精神健康臨床醫生亦可協助您尋找減輕焦慮和改善睡眠的替代方法。

下次就診時：

- 1) 列出您想提問的各個疑問，以避免在就診時有任何遺漏。
- 2) 讓家人或朋友陪同就診，以便為您提供支援。
- 3) 如您正服用鎮靜安眠藥物，則應詢問相關風險和益處的詳情。提問有關鎮靜安眠藥物的使用、其風險和益處等疑問，會有助您為自己的健康作出更好的決定。
- 4) 請您的基本醫療護理提供者或藥劑師每年對您服用的藥物進行全面審視，這有助發現所服用藥物的潛在問題，以及找出應該更改或停用的藥物。



我可從哪裡取得更多相關資訊？

CANADIAN COALITION ON SENIORS MENTAL HEALTH

提供有關煙酒/藥物濫用、成癮和精神健康的資源和工具。



<https://ccsmh.ca/substance-use-addiction/benzo/>

CANADIAN CENTRE ON SUBSTANCE USE AND ADDICTION (CCSA)

提供有關成癮、煙酒/藥物濫用和處方藥的資源，以及有關治療選擇的資訊。

<https://ccsa.ca/>

CONNEX ONTARIO

ConnexOntario 為有酒精和毒品、精神疾病及/或賭博問題者提供免費且保密的健康服務資訊。資訊及轉介服務全日 24 小時提供。

電話：1-866-531-2600

網址：www.connexontario.ca

COMMUNITY OUTREACH PROGRAM IN ADDICTIONS (COPA)

COPA 計劃協助 55 歲或以上的成年人克服影響其日常生活的成癮問題。服務包括：外展治療、家訪、減少危害、誘導式訪談/輔導，以及側重於解決方案的治療。

電話：416 248 2050 (上午 9 時至下午 5 時)

網址：<http://www.reconnect.on.ca/communityhealthservices>

CANADIAN MENTAL HEALTH ASSOCIATION

Canadian Mental Health Association 在加拿大各地提供精神健康和濫用藥物及成癮問題的支援。服務包括：團體治療、住院治療、12 步支援小組，以及社區治療。

電話：1-800-875-6213

網址：<https://ontario.cmha.ca/>

CENTRE FOR ADDICTION AND MENTAL HEALTH (CAMH)

The Centre for Addiction and Mental Health 提供成癮問題輔導服務，以及提供有關成癮、管理策略及進一步資源的資訊。

電話：1-800-463-2338

網址：www.camh.ca

本系列的相關資源

- 管理隨著年邁而出現的物質濫用及成癮問題
- 長者的安全用藥

本系列的額外健康資源：

- 預先護理計畫：如何打開話匣
- 酒精與您的健康
- 鈣質、維他命 D 與骨骼健康
- 記憶力問題的一般要訣
- 隨著年紀漸增改善營養
- 改善泌尿失禁
- 延年益壽 – 健康養老指南
- 管理照顧者壓力
- 管理慢性疼痛
- 管理長者常見的精神健康狀況
- 管理輕度認知障礙、阿茲海默症及其他癡呆症
- 管理多種慢性疾病
- 管理便秘
- 管理長者睡眠
- 預防在家中跌倒
- 辨認與管理焦慮
- 辨認與管理譫妄
- 辨認與管理抑鬱
- 辨認與管理聽力衰退
- 替代決策者與授權委託
- 了解您的寧養選擇

本系列的額外社區資源：

- 虐老
- Meals on Wheels 上門送餐服務
- 社區交通選擇
- 如何登記使用 Wheel-Trans 專車服務
- 長者的住屋選擇
- 駕駛評估服務
- 輔助裝置計畫 (Assistive Devices Program) 傷健輔助器材資助

有關給長者、家人和照顧者的額外資訊詳情，請瀏覽 www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation。

本資訊僅作參考之用，並非用以取代專業醫療建議、診斷或治療。有關具體醫療狀況的建議，請諮詢您的醫療護理提供者。本材料僅可複印單次作非商業的個人用途。

謹感謝以下機構支持，讓支援健康養老倡導計畫的教育資源順利出版。



The Ben and
Hilda Katz
Foundation



孟嘗會與 Ben and Hilda Katz Foundation 慷慨提供資金，資助印刷和翻譯支援健康養老的教育資源。

Ministry for Seniors and Accessibility 透過其長者社區撥款計畫 (Seniors Community Grant Program)，為本倡導計畫提供資金。

著者：Sinai Health System 健康養老及老人病學計畫 (Healthy Ageing and Geriatrics Program)
修訂日期：12/2020