



睡不著? 來顆安眠藥?

陳柔方 佛光大學心理系

WHY?

腦內的神經傳導物質不平衡，以及因壓力而長期過度作用的交感神經出現問題

作用機制

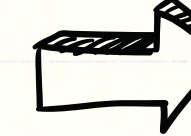
透過抑制中樞神經系統的運作，達到抗焦慮、鎮靜、安眠的功效

禁忌 一起服用

長期服藥壞處

1. 藥物成癮
2. 傷害肝功能
3. 罹患失智症 

酒  增加中樞抑制的作用

葡萄柚汁  藥物代謝變慢/易殘留

高脂肪食物  減緩藥物吸收/藥效 

藥物  抗乙醯膽鹼/SSRI抗憂鬱劑

佐沛眠Zolpidem

1. 中樞神經抑制劑(鎮靜安眠劑)
2. 副作用: 夢遊、幻覺、嘔吐
3. 複雜睡眠行為/合併失憶/
反彈性失眠

安眠藥藥效

1. 短效性
2. 中效性
3. 長效性

參考資料:

<https://reurl.cc/VzoWVR> <https://reurl.cc/NQoNaq>

<https://reurl.cc/kOWoDG>