

醫病共享決策輔助評估表

主題

失眠該怎麼治療？需要吃藥嗎？

前言

現代人由於快速生活步調及多重生活壓力影響下，睡眠品質不佳成為常見的問題。根據調查結果顯示，大約每10位民眾中就有1人深受慢性失眠之苦。而因失眠問題尋求專業醫療協助的比例，也由10年前的20.2%提高到現在的34.7%。(台灣睡眠醫學學會，2017)。睡眠約佔了人生的三分之一的時間，可見得睡眠品質攸關人們的生活品質。

由上可知，睡眠問題已經成為目前最受關注的健康議題之一，因為睡眠問題而尋求專業醫療協助的行為也變得越來越普遍。但是，常常聽人家提到服用安眠藥會有上癮、記憶力變差、夢遊等等的副作用。到底失眠是否必須接受藥物治療？除了吃安眠藥之外，還有沒有其他種治療的選擇？本表單將幫助您瞭解病因及有哪些治療選擇。

疾病或健康議題簡介

依據DSM-5對於「失眠症」(Insomnia Disorder)的診斷標準包括：

A. 主要的抱怨為對於睡眠的質或量感到不滿意，伴隨以下一個（或多個）症狀：

1. 難以入睡。
2. 睡眠維持困難，頻繁地醒來或醒來後無法再入睡等特點。
3. 清晨很早醒來，無法再睡著。

B. 睡眠障礙症引起臨床上顯著苦惱或社交、職業、教育、學業、行為，或其他重要領域功能缺損。

C. 每星期至少有三個晚上難以睡眠。

D. 難以睡眠的情形至少三個月。

E. 儘管有足夠的機會睡眠，還是出現難以睡眠。

高雄市立小港醫院
(委託財團法人高雄醫學大學經營)
Kaohsiung Municipal Siaogang Hospital
病歷號碼： 姓名： 生日：

- F. 失眠無法以不發生於另一睡醒障礙症的病程做更好的解釋。
G. 失眠無法歸因於某物質的生理效應（例如：藥物濫用藥物）所致。
H. 共存的精神疾病和身體病況，無法適當地解釋失眠的主要抱怨。（美國精神醫學協會，2013年）

醫療選項簡介

本輔助工具由本院精神科醫療團隊，依據臨床治療經驗提供以下之失眠治療建議：

1. 睡眠衛教：由精神科專業人員，針對失眠可能之原因、影響、如何透過改善睡眠衛生（基本睡眠保健之道）來處理失眠等相關內容進行指導。
2. 心理治療：包含睡眠相關之認知行為治療及放鬆訓練等，由精神科專業人員之指導下，找出干擾正常睡眠運作的相關因素，再透過想法的調整、睡眠作息的安排、放鬆訓練(如腹式呼吸、漸進式肌肉放鬆、冥想等)以及壓力管理等技巧，讓自身的睡眠系統發揮最大的作用。
3. 藥物治療 - 食慾素受體拮抗劑：定期返回精神科門診，經由醫師評估後開立適合之褪黑激素藥物。
4. 藥物治療 - 褪黑激素：定期返回精神科門診，經由醫師評估後開立適合之褪黑激素藥物。
5. 藥物治療- 芬太尼類安眠藥：定期返回精神科門診，經由醫師評估後開立適合之安眠藥物。

您目前比較想要選擇的方式是：(可複選)

- 睡眠衛教
- 心理治療 (如認知行為治療、放鬆訓練等)
- 藥物治療 - 食慾素受體拮抗劑
- 藥物治療 - 褪黑激素受體促效劑
- 藥物治療 - 芬太尼類安眠藥

高雄市立小港醫院
 (委託財團法人高雄醫學大學經營)
Kaohsiung Municipal Siaogang Hospital

病歷號碼：

姓名：

生日：

目前還不清楚

請透過以下四個步驟來幫助您做決定

步驟一、選項的比較

五種治療選項之優缺點分別包括：

| 項目 | 睡眠衛教 | 心理治療 | 藥物治療 食慾素受體拮 抗劑 | 藥物治療 褪黑激素受體 促效劑 | 藥物治療 苯二氮平類 安眠藥 |
|-------------------|----------------------------------|-------------------------------|--|---|---|
| 做法 | 依據睡眠衛生進行生活調整 | 依據認知行為治療與放鬆訓練指引進行持續練習 | 遵照醫囑服藥 | 遵照醫囑服藥 | 遵照醫囑服藥 |
| 優點 | 可依據自己的時間、生活型態彈性調配，治療效果較持久，無藥物副作用 | 可將訓練運用於其他情境，治療效果較持久，無藥物副作用 | 可較為立即改善失眠問題，無安眠藥的依賴成癮潛在風險，不會增加呼吸終止事件的發生頻率，不會降低平均周圍微血管氧氣飽和度 | 可較為立即改善失眠問題，無安眠藥的依賴成癮潛在風險 | 可較為立即改善失眠問題 |
| 缺點/ 風險/ 副作用 | 不易堅持調整後的生活型態或難以改變原本生活習慣而成效有限 | 若返家後未持續練習則成效有限，且需實行調整一段時間後才見效 | 需自費，常見副作用包括嗜睡、疲倦、頭痛等，重度肝功能不全者不建議使用 | 需自費，常見副作用包括嗜睡、頭暈、噁心、疲倦、頭痛等，中度肝功能不全者須謹慎使用，重度肝功能不全者禁用 | 副作用包括嗜睡、疲倦、頭暈、頭痛、口乾、胃痛、記憶力減退、記憶錯亂、夢遊行為等，且有跌倒以及依賴成癮之風險 |

步驟二、您對於醫療方式的考量

請圈選下列考量項目，0分代表對您完全不在意，5分代表對您非常在意

制定日期：2019/11/01

修訂日期：2023/12/05、2025/04/11

高雄市立小港醫院
 (委託財團法人高雄醫學大學經營)
Kaohsiung Municipal Siaogang Hospital

病歷號碼：

姓名：

生日：

| 考量項目 | 在意程度 | | | | | | 備註：如果您非常在意這件事，建議您可以考慮選擇的方案 | | | |
|----------|-------|---|------|---|---|---|----------------------------|---|---|------------------------------|
| | 完全不在意 | → | 非常在意 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 藥物副作用 | | | | | | | | | | 睡眠衛教、心理治療 |
| 擔心藥物依賴成癮 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | 睡眠衛教、心理治療、褪黑激素受體促效劑、食慾素受體拮抗劑 |
| 快速改善睡眠問題 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | 三種藥物治療 |
| 需要靠意志力 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | 三種藥物治療 |
| 需要花時間做練習 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | 三種藥物治療 |
| 需要支付自費費用 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | 睡眠衛教、心理治療、苯二氮平類安眠藥 |
| 其他：_____ | | | | | | | | | | |

步驟三、對於上面提供的資訊，您是否已經了解呢？

我們想知道，您是否切實了解上述問題，請您回復以下問題

| | | | |
|---------------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1. 失眠不只是生理問題，心理治療或睡眠衛生調整也會有幫助。 | <input type="checkbox"/> 對 | <input type="checkbox"/> 不對 | <input type="checkbox"/> 不確定 |
| 2. 接受認知行為治療或放鬆訓練後，返家仍需持續練習才有成效。 | <input type="checkbox"/> 對 | <input type="checkbox"/> 不對 | <input type="checkbox"/> 不確定 |
| 3. 幫助睡眠的藥物都一樣，不用特別選擇哪一種。 | <input type="checkbox"/> 對 | <input type="checkbox"/> 不對 | <input type="checkbox"/> 不確定 |
| 4. 安眠藥有其副作用與風險，應依循醫師囑咐服用。 | <input type="checkbox"/> 對 | <input type="checkbox"/> 不對 | <input type="checkbox"/> 不確定 |

制定日期：2019/11/01

修訂日期：2023/12/05、2025/04/11

高雄市立小港醫院
(委託財團法人高雄醫學大學經營)
Kaohsiung Municipal Siaogang Hospital
病歷號碼： 姓名： 生日：

步驟四、您現在確認好醫療方式了嗎？

我已經確認好想要的治療方式，我決定選擇：（可複選）

- 睡眠衛教
- 心理治療（如認知行為治療、放鬆訓練等）
- 藥物治療 – 食慾素受體拮抗劑
- 藥物治療 – 褪黑激素受體促效劑
- 藥物治療 – 苯二氮平類安眠藥

我目前還無法決定

- 我想要再與我的主治醫師討論我的決定。
 - 我想要再與其他人（包含配偶、家人、朋友或第二意見提供者...）討論我的決定。
 - 對於以上治療方式，我想要再瞭解更多，我的問題有：
-

- 不進行任何治療，原因：_____

瞭解更多資訊及資源：

1. 台灣睡眠醫學學會：<http://www.tssm.org.tw/>。
2. 衛生福利部食品藥物管理署：<https://www.fda.gov.tw/TC/index.aspx>。

完成以上評估後，您可以列印及攜帶此份結果與您的主治醫師討論。