

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。

- 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－苯二氮平類安眠藥：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－苯二氮平類安眠藥

☐ 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	完全 不在意	1	2	3	4	5	非常 在意	備註：如果您非常在意這件事，建議您可以考慮選擇的方案
藥物副作用	0	1	2	3	4	5		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

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。