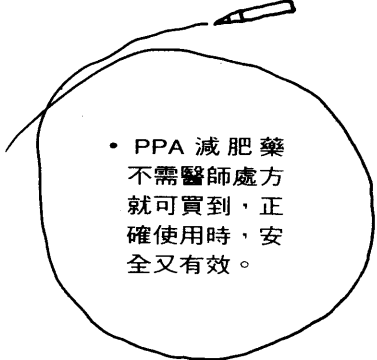


減肥時勿長期使用鎮靜劑

許多西藥具鎮靜作用，其中只有一些藥會使人上癮，鎮靜劑屬於此類藥。服用減肥藥時，最好勿用鎮靜劑預防失眠，而應改用沒有興奮作用的減肥藥減肥。孕婦和準備懷孕的人，忌用鎮靜劑，否則，胎兒會受害。

台灣市面上的 PPA 減肥藥大都以一個月藥量賣出，而且還附加幾種輔助藥；PPA 減肥藥的優點之一是腦神經的興奮作用小，但仍有些人白天服藥後夜裡不易入睡，故輔助藥中常會有安

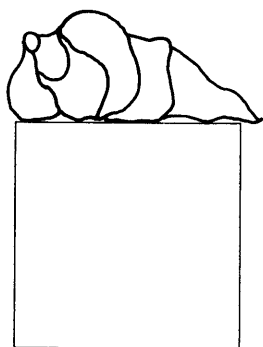


• PPA 減肥藥不需醫師處方就可買到，正確使用時，安全又有效。

神藥，在睡前服用預防失眠；而常用的安神藥中有一類藥是鎮靜劑，必須避免長期大劑量服用，以免上癮。

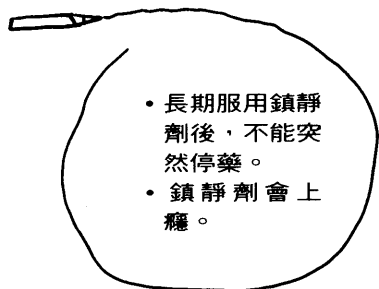
減肥藥僅用來輔助節食減肥，而節食的目的是養成不攝取過多熱量的飲食習慣，這通常需要三至六個月，才能成為生活習慣的一部分，苗條的飲食習慣養成後，就要停藥；如鎮靜劑隨著減肥藥一吃就是好幾個月，有人不免會上癮，尤其是不了解減肥藥只是減肥的輔助工具的人，會對減肥藥產生過分的心理需求而延長服用期；如鎮靜劑也和減肥藥一起長期服用，則病人上癮的機會更大。

安神西藥如不是鎮靜劑就不會上癮，鎮靜劑才會上癮，這種鎮靜劑雖然很常用，但仍以短期服用為宜，連續服用數月或數年後，上生理癮

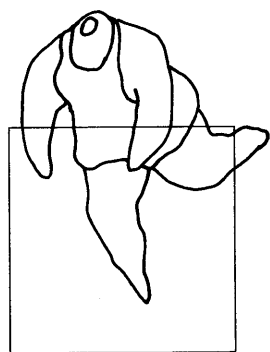


（生理依賴）的機會就會增加，有些人還會上心理癮（心理依賴），如事先不弄清楚而糊裡糊塗吃上了好幾個月的鎮靜劑，得了身心雙重藥癮後屆時想停藥就沒那麼容易了，上了藥癮後突然停藥，會得「斷藥症候羣」，症狀有胃腸不適、心神不寧、失眠、冒汗、頭痛、對生活裡的事物反應過度等等。用藥時間越長和劑量越大，則上癮的機會越多，症狀也會越嚴重，解決之道就是慢慢停藥，例如每隔幾日把劑量減半，讓身體能逐漸適應，等到完全停藥後，神經就不會有過度反應了。

基於上述理由，鎮靜劑不應長期和減肥藥一起服用。美國聯邦藥物管制局（DEA）把會上癮的藥物，依其成癮性的大小分成五級，級數越小成癮性越高：海洛因和大麻是一級成癮毒藥



(無任何醫療用途)，安非他命減肥藥和嗎啡止痛藥是二級成癮管制藥，非安非他命類減肥藥是三或四級成癮管制藥，而人類最喜歡用，消耗量也最大的鎮靜劑二氮平(Diazepam)是四級成癮管制藥，所幸二氮平及其同類鎮靜劑只要劑量不大，就不容易中毒，而即使上了癮，通常也不像海洛因或安非他命藥癮那樣痛苦，全世界病人中因大量口服單方鎮靜劑而死亡的報告竟然寥寥無幾，可見只要劑量不特別大，這類鎮靜劑的安全性很高，這也是此類藥一直佔有世界廣大市場的主要理由。但美國人最常用的安眠藥Triazolam上癮後斷藥時，會引起頗為嚴重的精神異常症狀(例如思慮混亂、極度焦慮、自我意識喪失、幻覺等)，這種藥即使還沒上癮，病人在白天常會變得神經兮兮，過分緊張，故不能當安神



藥使用。

二氮平及其同類鎮靜劑，都會損害孕婦胎體器官的形成和生長，這項副作用稱為「畸胎作用」，故考慮懷孕或已有身孕的女性，應禁用鎮靜劑。

（本文曾刊載於民生報八十三年九月十九日二十版，本文已增訂）

