

## 16 失眠 101 問-為什麼睡不著-藥物的副作用

有一些藥物其實與睡眠不相關，但因在體內作用，會產生另一些原先沒預期的副作用，而影響睡眠品質的西藥，常見的有：

1. 含某些鼻塞藥的感冒調劑藥
2. 某些氣喘藥
3. 某些憂鬱症用藥
4. 甲狀腺治療用藥
5. 某些減肥藥
6. 含咖啡因的止痛藥或感冒成藥
7. 某些降血壓用藥
8. 類固醇藥物

使用前可請醫師說明，或避開某些影響睡眠的成份用藥，若已有睡眠困擾的人，在用藥前還是多留意，避免雪上加霜的失眠狀況發生。

[失眠解決方法-陽光心靈診所](#)

<http://www.sunnymind.tw/>

台北市羅斯福路 2 段 70 號 4F-3

(02)2394-9295 (02)2394-9295

