

『精』確用藥 很重要

近年來抗焦慮、鎮靜、安眠藥物使用上有逐年上升的趨勢，失眠乃主觀感覺睡眠品質不好或睡不夠，進而影響工作能力及個人精神狀況。失眠可能是入睡困難(超過 30 分鐘才能入睡)、或睡眠維持有困難(淺眠、易醒、早醒)，當深沈睡眠時間變少時，就容易導致白天容易疲倦及注意力不集中，以至無法從事繁雜的工作，失眠也容易發生車禍、憂鬱、酒精濫用等行為表現。目前國人在工作環境及生活上壓力上幾乎有一半以上都有著睡眠問題，失眠雖然很普遍，但只有 5%成年患者願意尋求醫療就診。

抗焦慮、鎮靜、安眠藥物介紹：

治療這類疾病所使用的藥物主要為苯二氮平類 (Benzodiazepines)及新一代非苯二氮平(non-benzodiazepine)安眠藥藥品；此類藥品具抗焦慮、鎮靜、安眠作用，但亦具成癮性、戒斷性及濫用性。

其副作用：噁心、嘔吐、暈眩、食慾不振、嗜睡等…

可分類為：

短效型： (<6 小時)	主要適用於入睡困難，可幫助入睡，半衰期短，耐藥性少。 如 Stilnox [®]
中效型： (6~24 小時)	可增加睡眠時間，適用於淺眠或早醒的人，如 Xanax [®] 、 ESZO [®]

長效型： (>24 小時)	用於治療嚴重失眠，甚至白天合併有焦慮症的人，如 Diazepam [®] 、 Dalmadorm [®]
------------------	---

正確使用鎮靜安眠藥：

針對睡眠問題，鎮靜安眠藥應只是短期輔助治療的工具，一般治療期間以四至六週為原則，不宜長期使用。在積極處理可能導致失眠的原因之後，且非藥物失眠治療（避免睡前喝刺激性飲料及運動、睡前放鬆運動）的前提下，經專科醫師衡量和規律追蹤之下可持續或間歇性的使用安眠藥助眠。

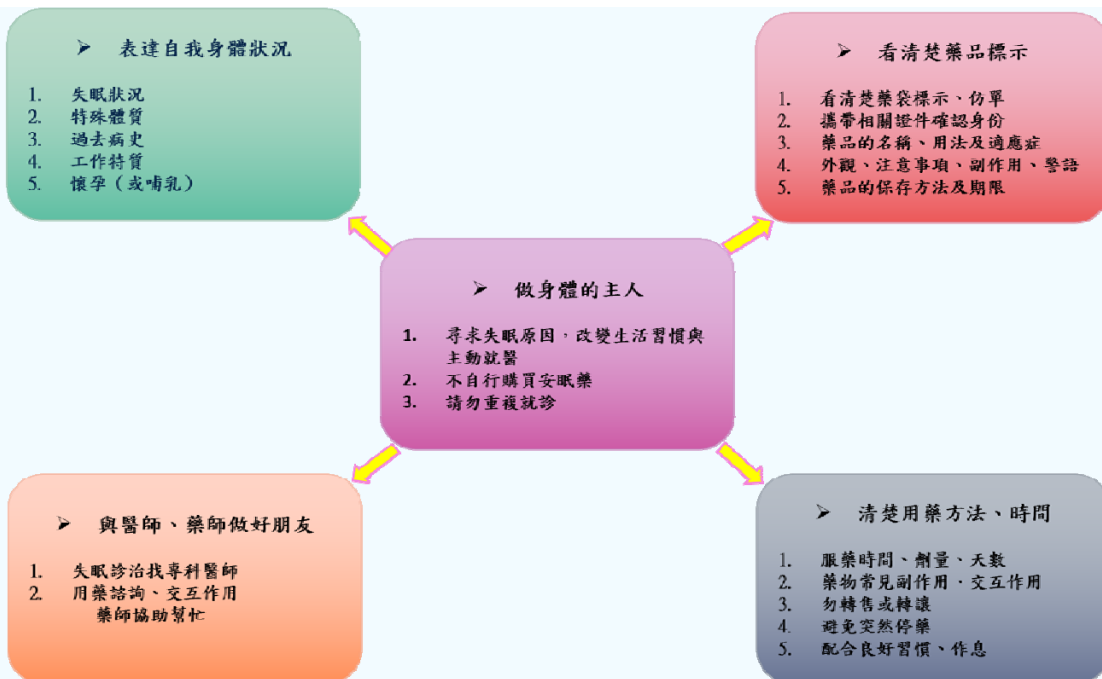
鎮靜安眠藥物應睡前服用，服用後直接上床等待睡意來臨，不要上下樓梯或外出，避免注意力不集中以降低跌倒或意外的風險！服藥後 8 小時內應避免開車或操作機械等危險行為，未服用完的安眠藥不可轉售或轉讓，以免觸犯毒品危害防制條例。

若發現睡醒後仍有嗜睡感殘留，則可與醫師討論用藥是否替換較短效的鎮靜安眠藥物。大部分的鎮靜安眠藥物多經由肝臟代謝，因此老年人或肝功能不全的人建議優先選用短效型藥品。

藥師小叮嚀：

尋求正當醫療管道正確的使用藥物，適時與醫師/藥師討論及諮詢評估藥物調整。最重要的是配合良好的生活作息與運動，減少對藥物的依賴性才可以得到最好的改善。

◆鎮靜、安眠用藥守則



參考資料來源：
安眠用藥守則—正確使用鎮靜安眠藥
指導單位：衛生福利部食品藥物管理署 承辦單位：財團法人風範文教基金會 協辦單位：國立台灣師範大學 阿南大學 2014年3月20日修訂

參考文獻：

衛福部食品藥物管理署(TFDA)已成立「睡睡平安粉絲團」

(<https://www.facebook.com/sleepverywell>)

國際睡眠疾病分類(International classification of sleep disorders)

藥師週刊第 1995-1996 期

FDA 食品藥物管理署網站 <http://www.fda.gov.tw/>

正確使用

鎮靜安眠藥



能力一

做身體的主人

失眠原因多，建議從尋找失眠原因、改變生活習慣與主動就醫做起。

- (一)養成良好作息與睡眠習慣
- (二)不要自行購買安眠藥
- (三)請勿重複就診

- (四)藥品名稱和外觀
- (五)注意事項、副作用或警語
- (六)使用天數
- (七)藥品保存方法與期限

能力二

清楚表達自己的身體狀況

失眠就醫時，向醫師清楚說明自身狀況。

- (一)失眠狀況
- (二)特殊體質
- (三)過去病史
- (四)使用中藥物
- (五)工作特質
- (六)懷孕(或哺乳)
- (七)打呼情形
- (八)其他可能影響睡眠的生活習慣

能力四

清楚用藥方法、時間

吃安眠藥時，請了解藥品的特性與服用時間。

- (一)服藥時間
- (二)服藥劑量
- (三)服用天數
- (四)常見副作用
- (五)交互作用
- (六)勿轉售或轉讓
- (七)避免突然停藥
- (八)配合良好習慣
- (九)告知同住親友正在服用安眠藥



能力三

看清楚藥品標示

領安眠藥時，請看清楚藥袋標示、仿單(藥品使用說明書)及用藥指導單張並請攜帶健保卡(或身分證明文件)。

- (一)姓名
- (二)藥品用法
- (三)藥品適應症

能力五

與醫師、藥師作朋友

失眠診治找醫師，用藥諮詢找藥師。

- (一)紀錄諮詢電話
- (二)問專家

廣告

指導單位 衛生福利部食品藥物管理署 承辦單位 財團法人國術文教基金會
協辦單位 國立臺灣師範大學 陽明大學

2014年3月20日修訂