



認識失眠 & 正確使用鎮靜安眠藥



主講人：

主辦單位：衛生福利部食品藥物管理署

承辦單位：臺灣健康促進學校協會

計畫主持人：紀雪雲教授

日期：113年3月修訂



台灣失眠盛行率

台灣睡眠醫學會

2019年調查:

- 白班工作人員- 慢性失眠盛行率為10.7%
- 輪班工作者 - 慢性失眠盛行率為23.3%
- 失眠的普遍性

失眠怪獸來襲！讓你睡不著的十大主因！

排名	失眠怪獸	造成原因	網路聲量
1	壓力獸	壓力太大·壓迫身心靈	19,355
2	藥控獸	藥物副作用導致精神太好	8,870
3	過焦獸	過度焦慮·想到就睡不著	5,915
4	不適獸	身體不舒服·東痛痛西痛通	4,203
5	氣候獸	天氣轉變·沒有一天睡的好	2,713
6	聲波獸	噪音干擾·耳朵摀住也沒用	1,811
7	興奮獸	咖啡因作祟·興奮指數過高	1,693
8	睡飽獸	白天睡太飽·晚上自然睡不著	1,487
9	惡蟲獸	蚊蟲干擾·想睡也睡不著	960
10	噩夢獸	各種導致驚醒的噩夢·醒了睡不回去	856

- 資料分析：透過機器人爬文機制建立網路文章庫，以關鍵字進行語意情緒判斷，分析時事網路大數據。
- 資料統計日期: 2015/11/04~2016/05/04
- 資料來源：DailyView網路溫度計(<http://dailyview.tw>)





優質睡眠

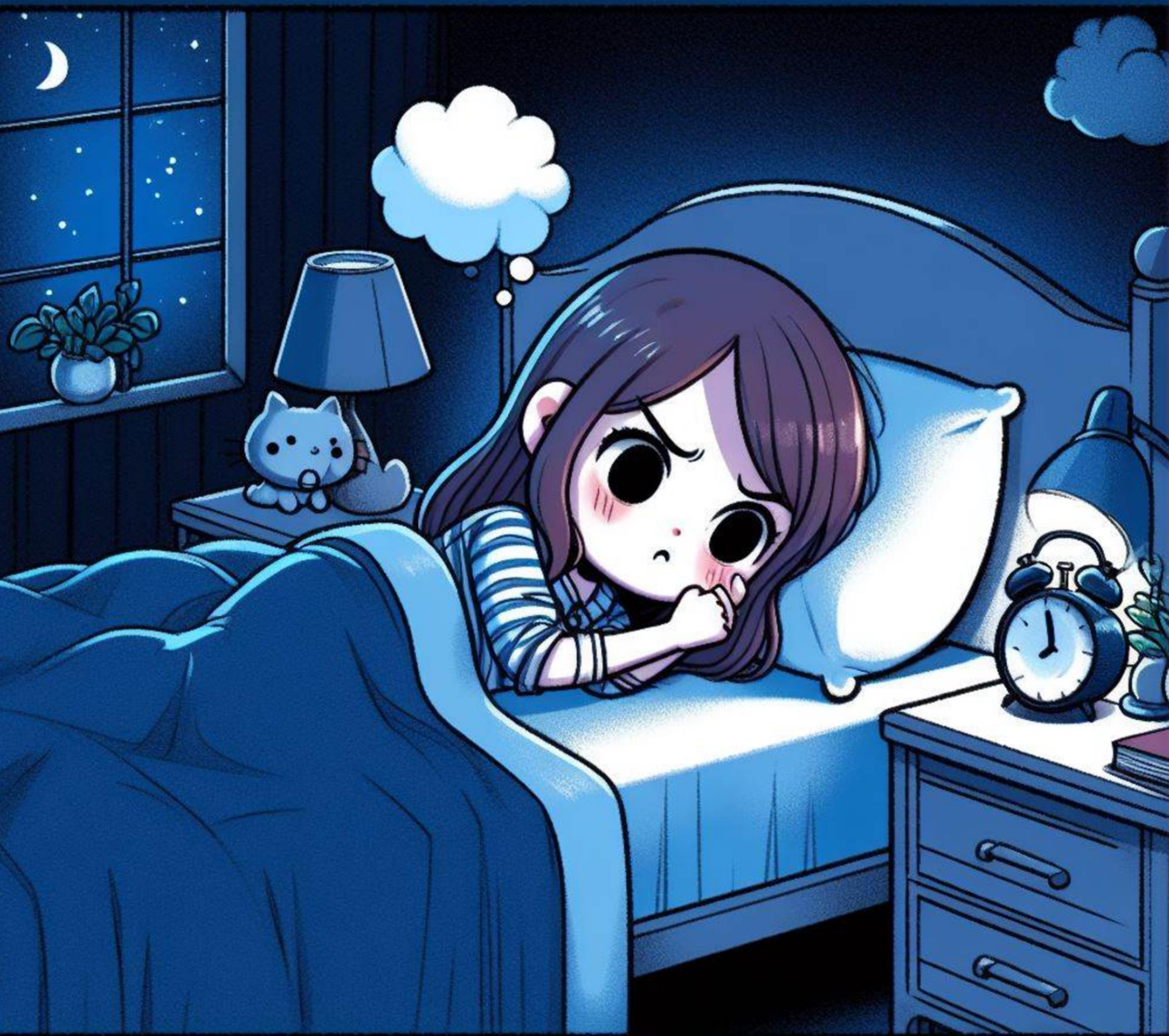
**養成良好作息與睡眠習慣
是最重要的**

通常上床10-20分鐘會

開始入睡；

即使睡眠中途醒來，

在30分鐘內也會再次入睡。



認識失眠 認真找出原因 對症改善

若你有入睡困難或
睡太短等問題，
請參考簡報內容
改變生活作息或
尋求專業協助

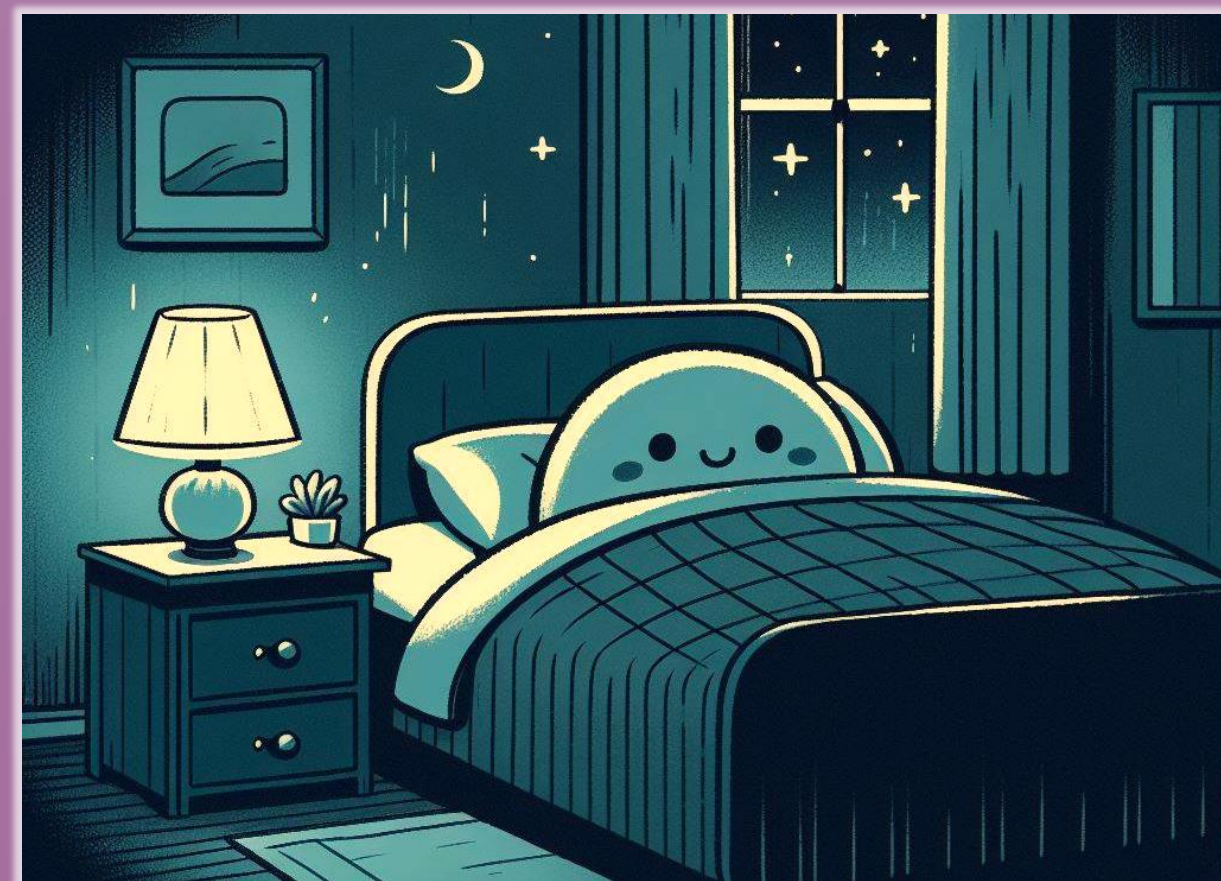


合法使用 鎮靜安眠藥

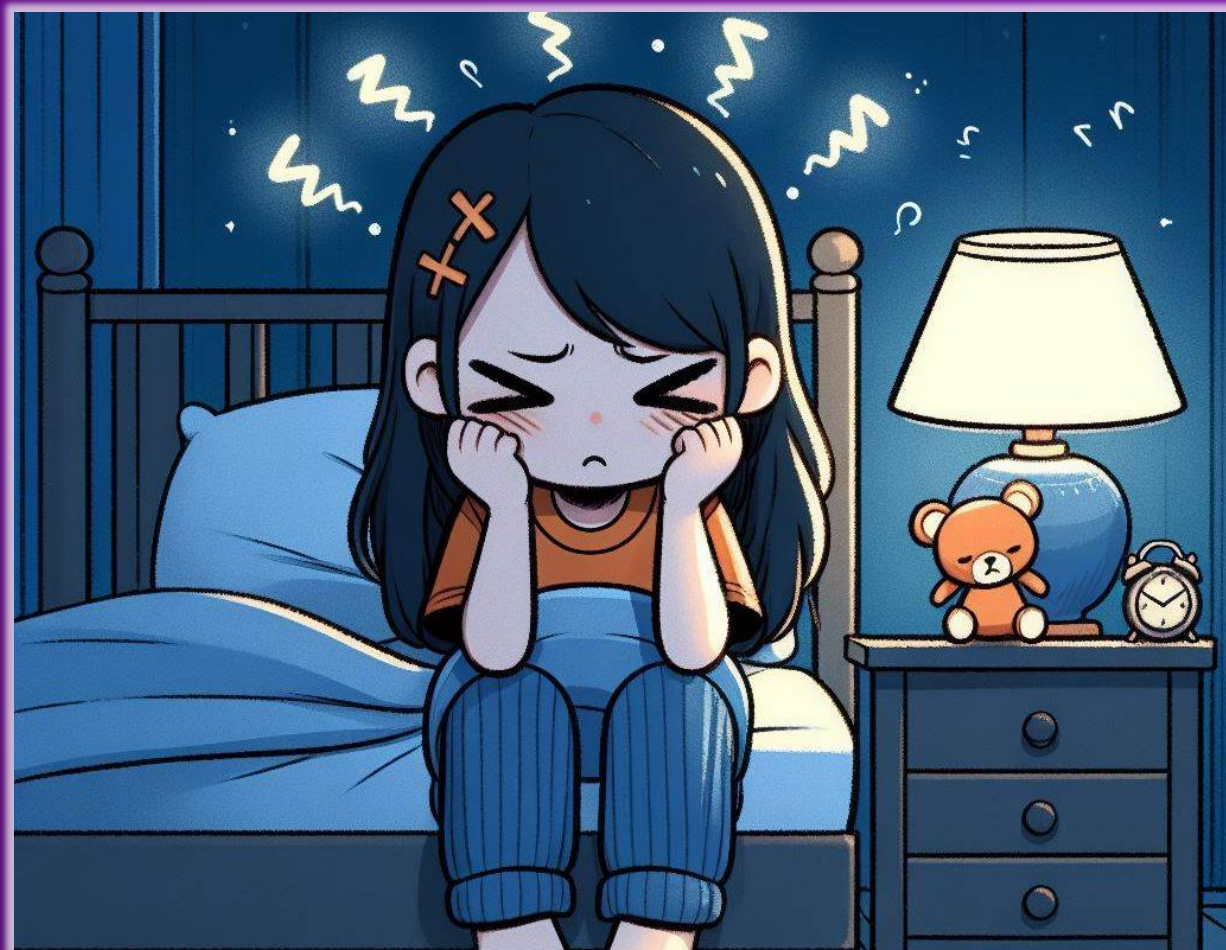
自己的藥物自己吃
不可服用他人的鎮靜安眠藥
不可分享自己的藥物給他人
不可自行購買鎮靜安眠藥

PART 1

認識失眠



失眠的症狀



圖片來源: 以 Image Creator from Designer 依提示生成圖片

1. 「難以入睡」型

花超過30分鐘以上的時間才能入睡。

2. 「難以維持睡眠」型

睡眠中途醒來，需要花30分鐘以上，才可以回到睡眠狀態。

3. 「提早起床」型

醒來的時間會比平時提早至少30分鐘。



貼心提醒：

影響睡眠因素很多，幾乎每一個人都曾經有睡不好覺的經驗，**偶發性的失眠或睡眠障礙不一定是病態的。**



失眠的類型

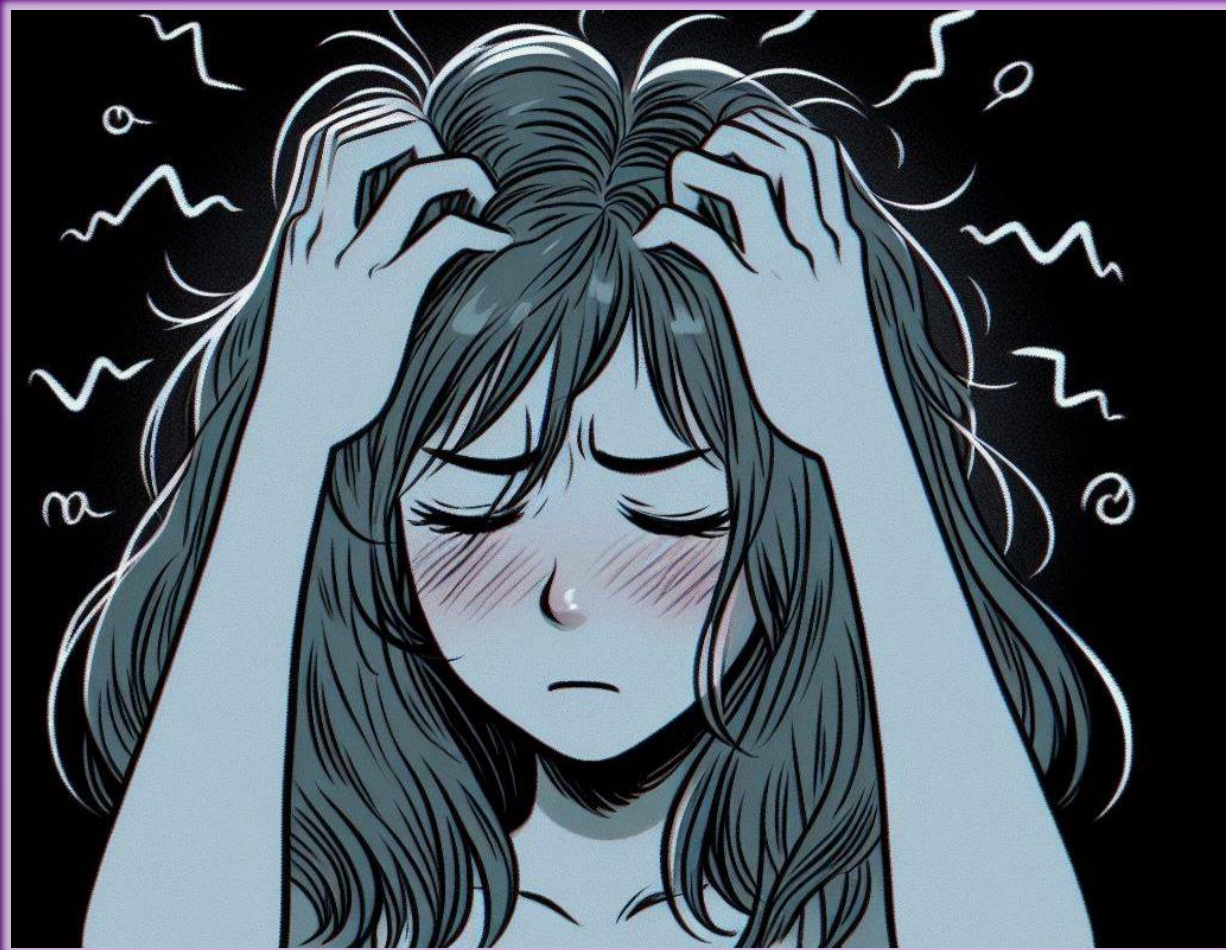


	短期失眠	慢性失眠
影響時間	數天或數週的失眠，且失眠天數不超過 3 個月	一週發生至少3次，且持續超過 3 個月（數月或數年之久）
造成原因	身體不適、工作壓力或重大事故（如車禍、失戀、親友離世等）	不良的生活作息、身心疾患及慢性疾病等。 由短期失眠轉為慢性失眠。

圖片來源: 以 Image Creator from Designer 依提示生成圖片

生理心理影響

導致失眠的原因



圖片來源: 以 Image Creator from Designer 依提示生成圖片

1. 生理因素

頭痛、牙痛、肩頸疼痛或肌肉疼痛等不適。

2. 婦女特有的生理狀況

月經、懷孕、更年期等賀爾蒙的變化造成身體不適影響睡眠。

3. 精神與情緒的變化

擔心、焦慮、煩悶或發生好事所以精神亢奮。

環境生活影響

導致失眠的原因



圖片來源: 以 Image Creator from Designer 依提示生成圖片

1. 生活作息

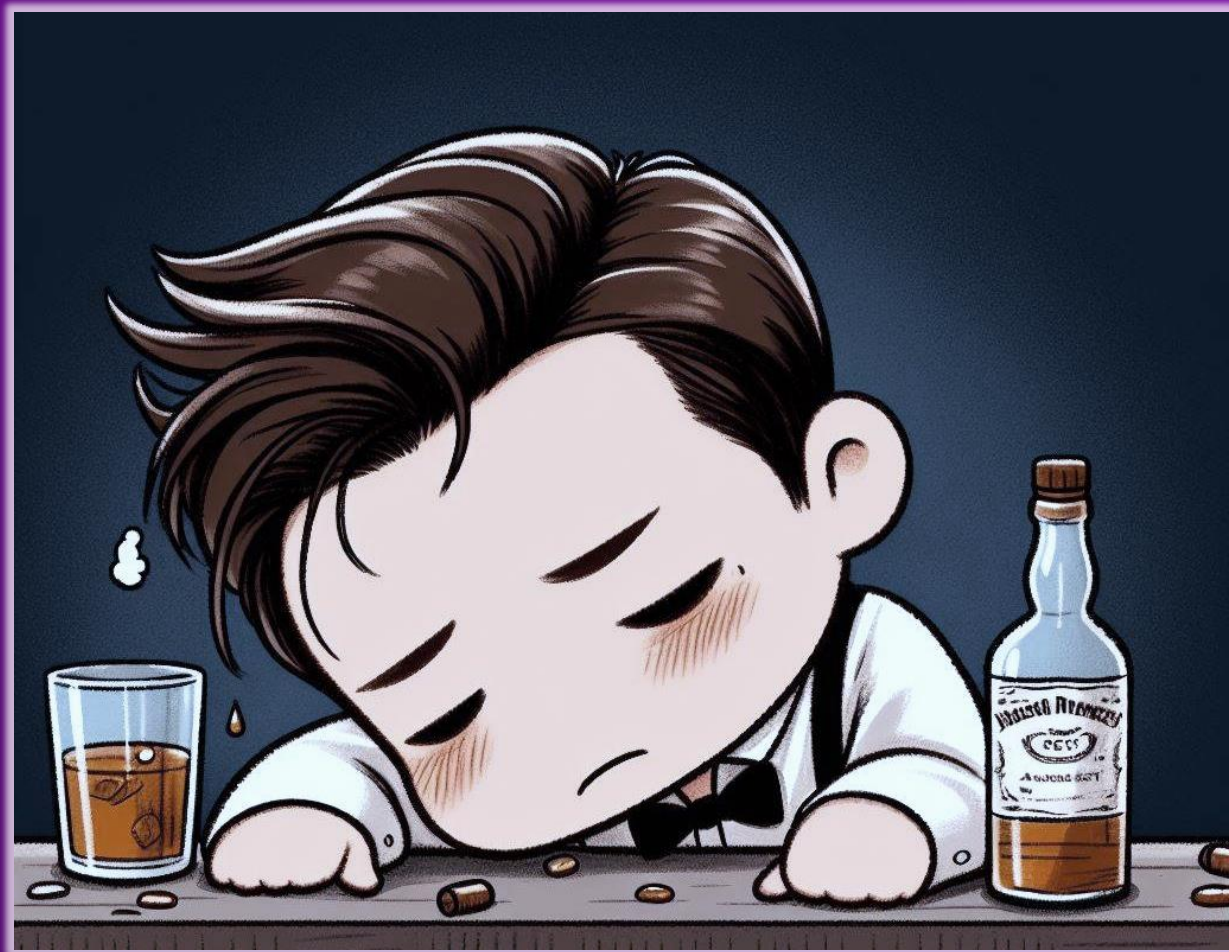
不良生活習慣(睡前喝茶、咖啡或有抽菸習慣), 或由工作、娛樂造成日夜顛倒而影響睡眠。

2. 睡眠環境

常見的有強光(含手機藍光)、噪音及高溫等。

藥品物質影響

導致失眠的原因



圖片來源: 以 Image Creator from Designer 依提示生成圖片

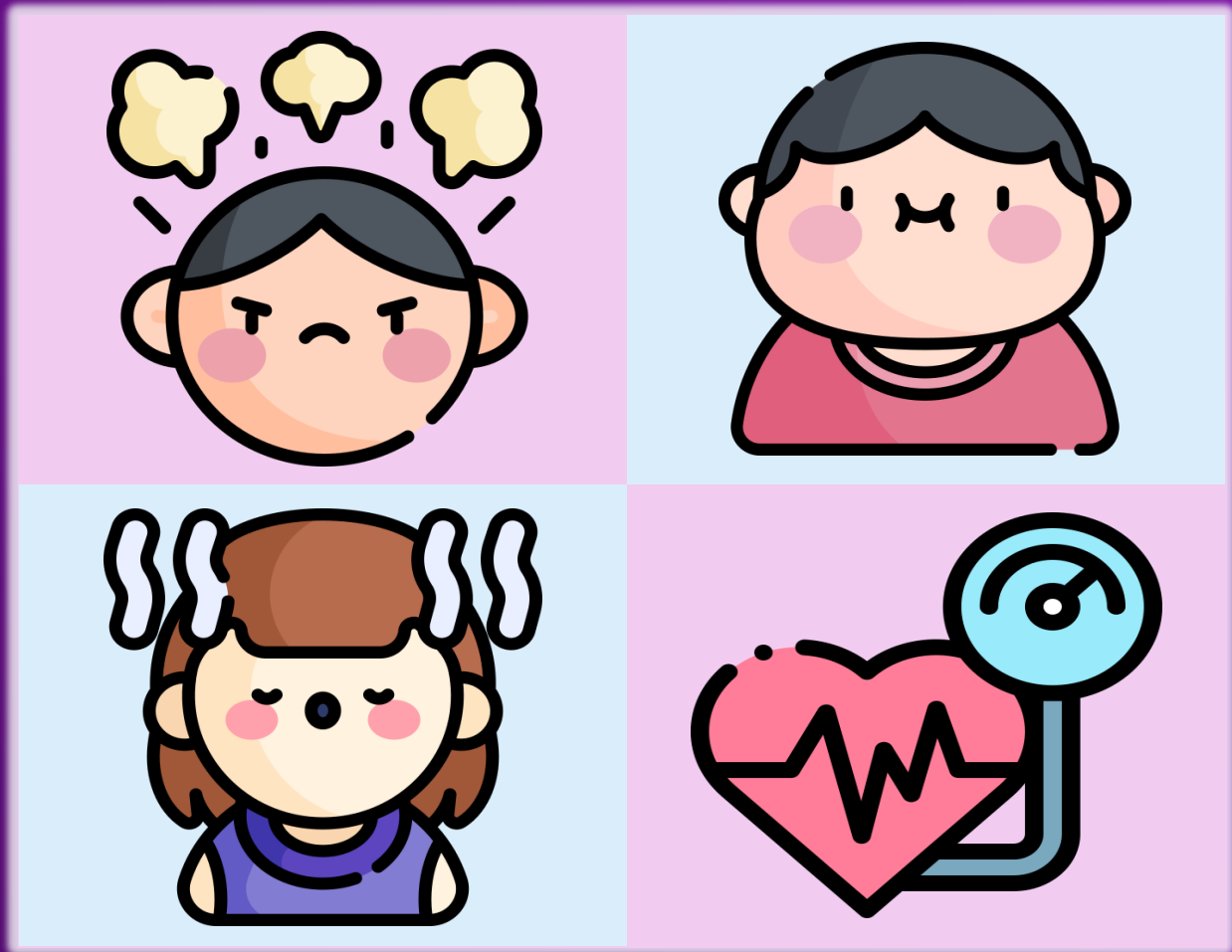
1. 使用中的處方藥或其他藥物

止痛藥中的咖啡因、感冒藥中的麻黃素、睡前服用利尿劑。

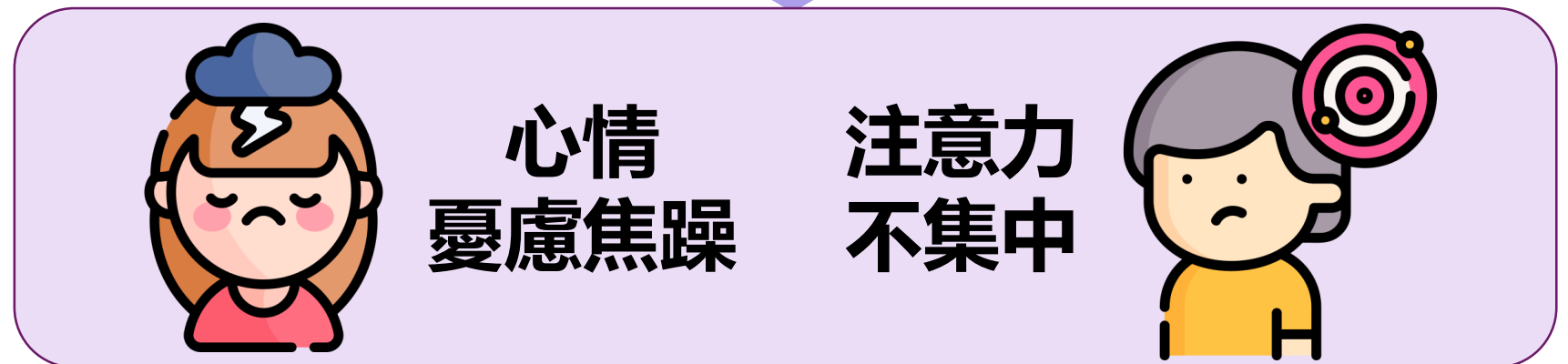
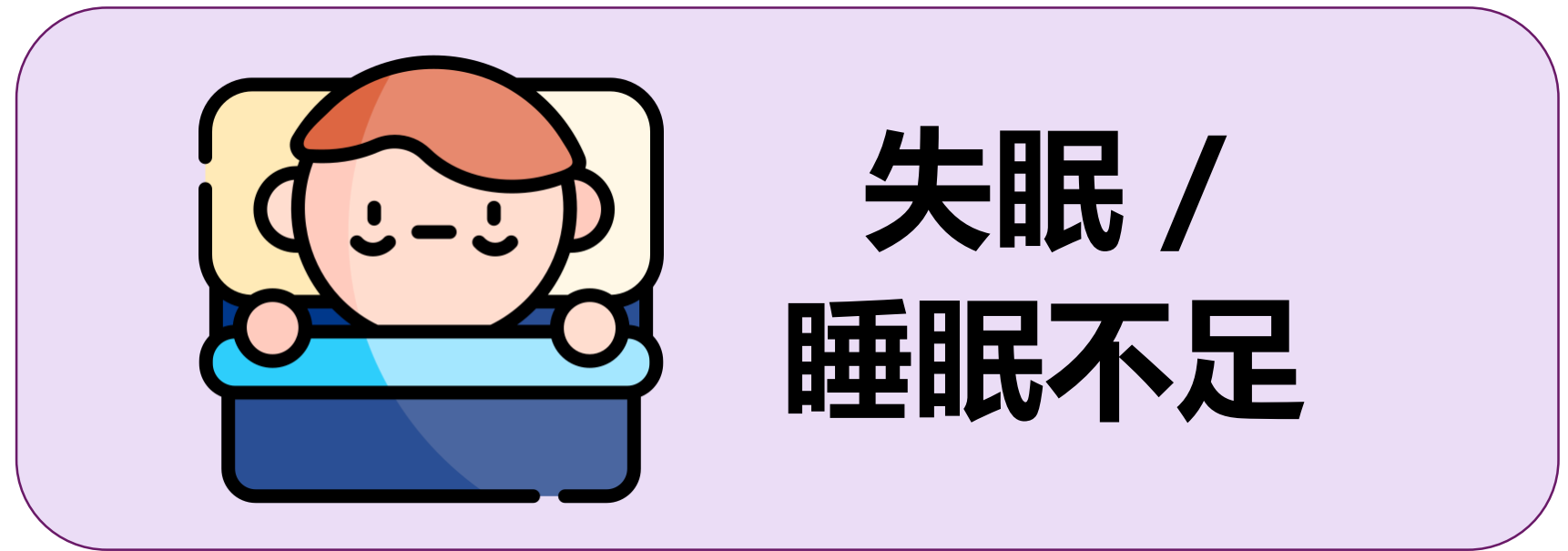
2. 物質濫用

過量的酒精不但不能助眠，反而會難以入眠；有些非合法醫療但宣稱有減肥效果的藥品或食品有可能摻入安非他命，雖可降低食慾，但會使中樞神經興奮而造成失眠。

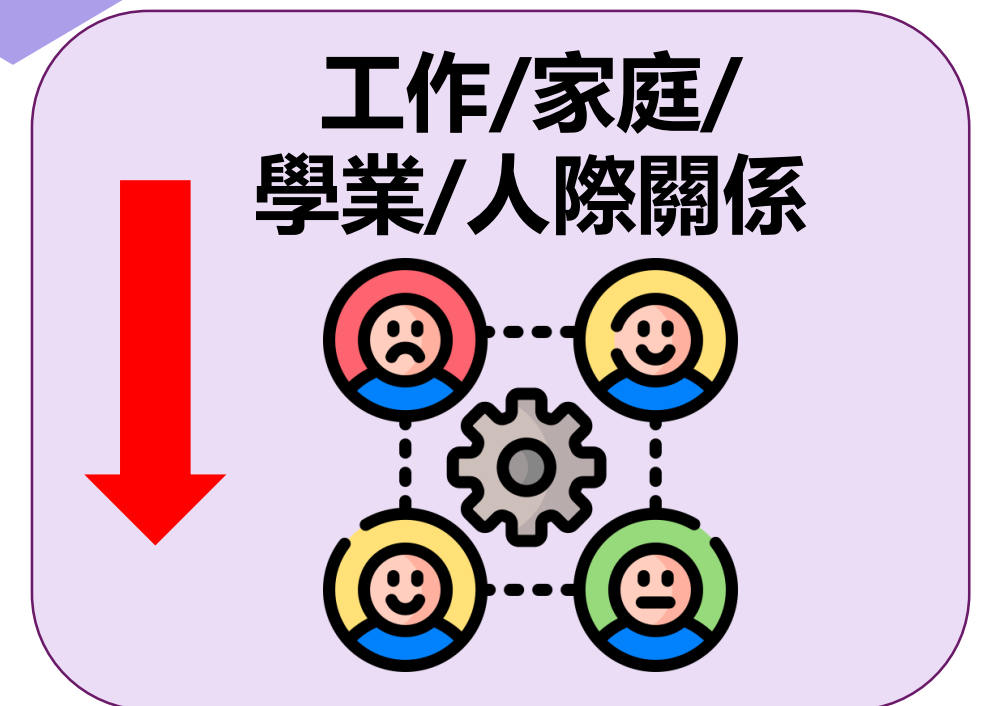
失眠對 我們的影響



圖片來源: Flaticon



影響



PART 2

正確使用 鎮靜安眠藥



學習正確使用鎮靜安眠藥 改善失眠問題



能力一：做身體的主人

能力二：清楚表達自己的身體狀況

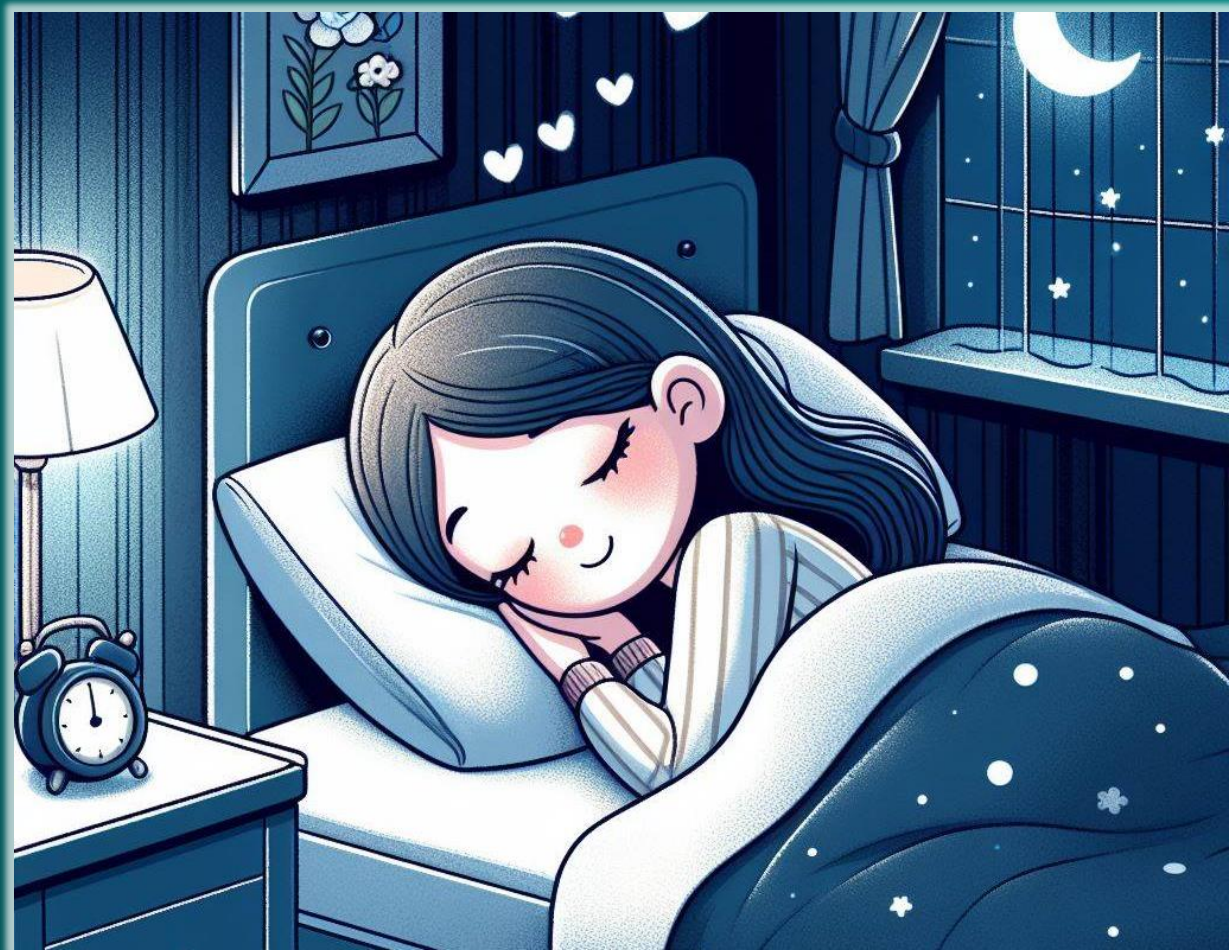
能力三：看清楚藥品標示

能力四：清楚用藥方法與時間

能力五：與醫師藥師做朋友

有失眠問題應尋求專業醫療診治，並調整生活型態！

能力 1 作身體的主人



(一) 養成良好作息與睡眠習慣

1. 睡眠時間要注意

避免午睡或補眠超過1小時以上。

2. 睡前飲食要留意

避免喝含咖啡因飲品(咖啡或茶)和酒過多。

3. 活動時機要調整

睡前須留意-飲食過量、激烈運動、上網過久、過度興奮的活動等。

4. 睡眠環境要舒適

調節燈光、舒適涼爽室溫，並隔絕噪音。

能力 1 作身體的主人



(二) 失眠應尋求專業協助

1. 尋求醫師協助

失眠問題，請找專業醫師診治。先調整生活作息，必要時醫師會開立藥品治療。

2. 遵醫囑服用藥物

請依藥袋說明正確服用藥物。不可擅自增減藥量或任意停藥。

3. 不購買 / 不亂吃鎮靜安眠藥

鎮靜安眠藥是處方藥，不可自行購買。亦不可隨意服用他人的鎮靜安眠藥。

能力 1 作身體的主人



(三) 勿轉售或轉讓鎮靜安眠藥

1. 非經醫師處方均違法

鎮靜安眠藥屬於第三、四級管制藥品，需由醫師評估疾病後，方可開立處方予病人服用。

2. 不可任意轉售或轉讓

未服用完之鎮靜安眠藥，不可任意轉售或轉讓，以免觸犯毒品危害防制條例。

3. 害人害己得不償失

除了違反毒品危害防制條例，還會影響服用者的用藥安全，危害健康，造成生命危險。

能力 2

清楚表達

自己身體狀況



向醫師說明清楚自身狀況

1. 詳細描述失眠狀況:

1) 何時開始、持續多久?

2) 容易發生失眠情境?

ex: 有壓力或心事、身體不適時

3) 目前生活型態?

ex: 輪班或夜班工作

4) 失眠類型說明?

ex: 入睡困難、睡眠中斷、早醒、多夢、惡夢

5) 白天精神與工作表現?

6) 白天睡眠狀況?

ex: 午睡、補眠、晚起等

能力 2

清楚表達

自己身體狀況



向醫師說明清楚自身狀況

2. 特殊體質：

有無藥品或食物過敏史，以及特殊飲食習慣。
如有吸菸或喝酒習慣請主動告知。

3. 過去病史：

曾經發生過的疾病，包含各種身體或心理疾病、家族性或遺傳性疾病。

4. 使用中的藥品：

目前正在使用的藥品，包含中(西)藥、保健食品、或其他精神或神經科用藥。

能力 2

清楚表達

自己身體狀況



向醫師說明清楚自身狀況

5. 工作特質：

是否需要開車或從事操作機械等需要專注力的工作，以及近期是否要考試等。

6. 懷孕(或哺乳)：

女性告知是否懷孕、正準備懷孕或正在哺餵母乳。

7. 打呼情形

是否會因打呼而中斷睡眠。



貼心提醒：

平時就紀錄相關的問題與狀況，於就診的時後，就可以提出來與醫師討論。

能力 3 看清楚 藥品標示



領鎮靜安眠藥時看清楚



貼心提醒：

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

1. 基本資料

領到藥時，先核對藥袋上姓名與年齡是否正確。

2. 藥品用法

請依藥袋上劑量與時間服用，勿自行增減藥量。

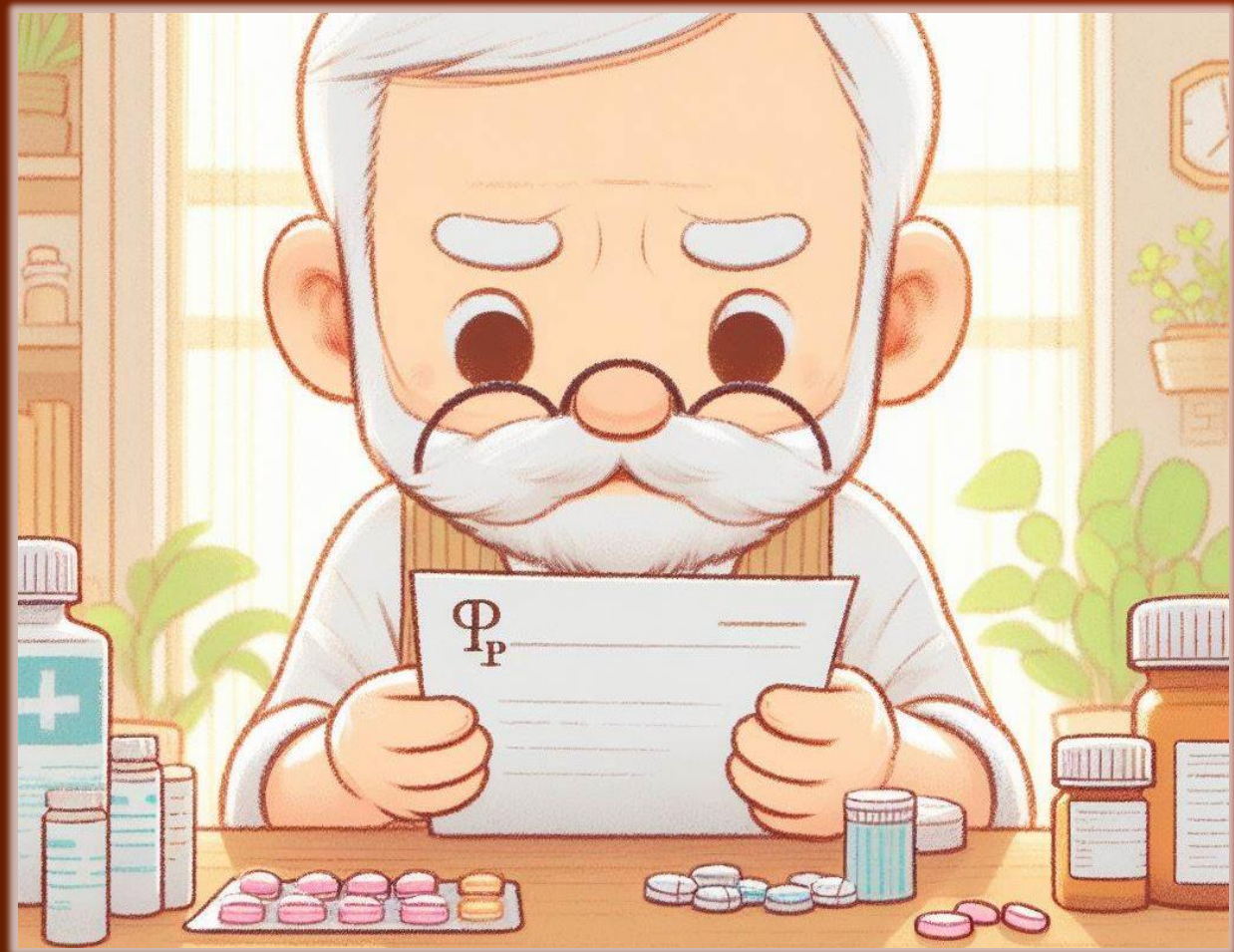
3. 藥品適應症

檢核自己的疾病或症狀，是否有出現在藥袋上藥品適應症的描述內。

4. 藥品名稱和外觀

藥品的形狀、顏色等是否與藥袋上的描述相符。

能力 3 看清楚 藥品標示



領鎮靜安眠藥時看清楚

5. 注意事項、副作用、警語

- 1) 看清楚藥袋上的注意事項，了解藥品使用後，可能產生的副作用或重要警訊、發生頻率。
- 2) 服用安眠藥期間，避免開車、從事需要專注力的工作或操作危險的機械。

6. 使用天數

核對藥品服用天數，並當場核對藥品總量。

7. 藥品儲存

注意藥品保存方法與期限，並放置於小孩拿不到的地方。

安眠藥 適用對象



貼心提醒：

每個人失眠狀況不同，切勿拿他人的藥品使用。

1. 「短效」型

主要適用於入睡困難，可幫助入睡。

2. 「中效」型

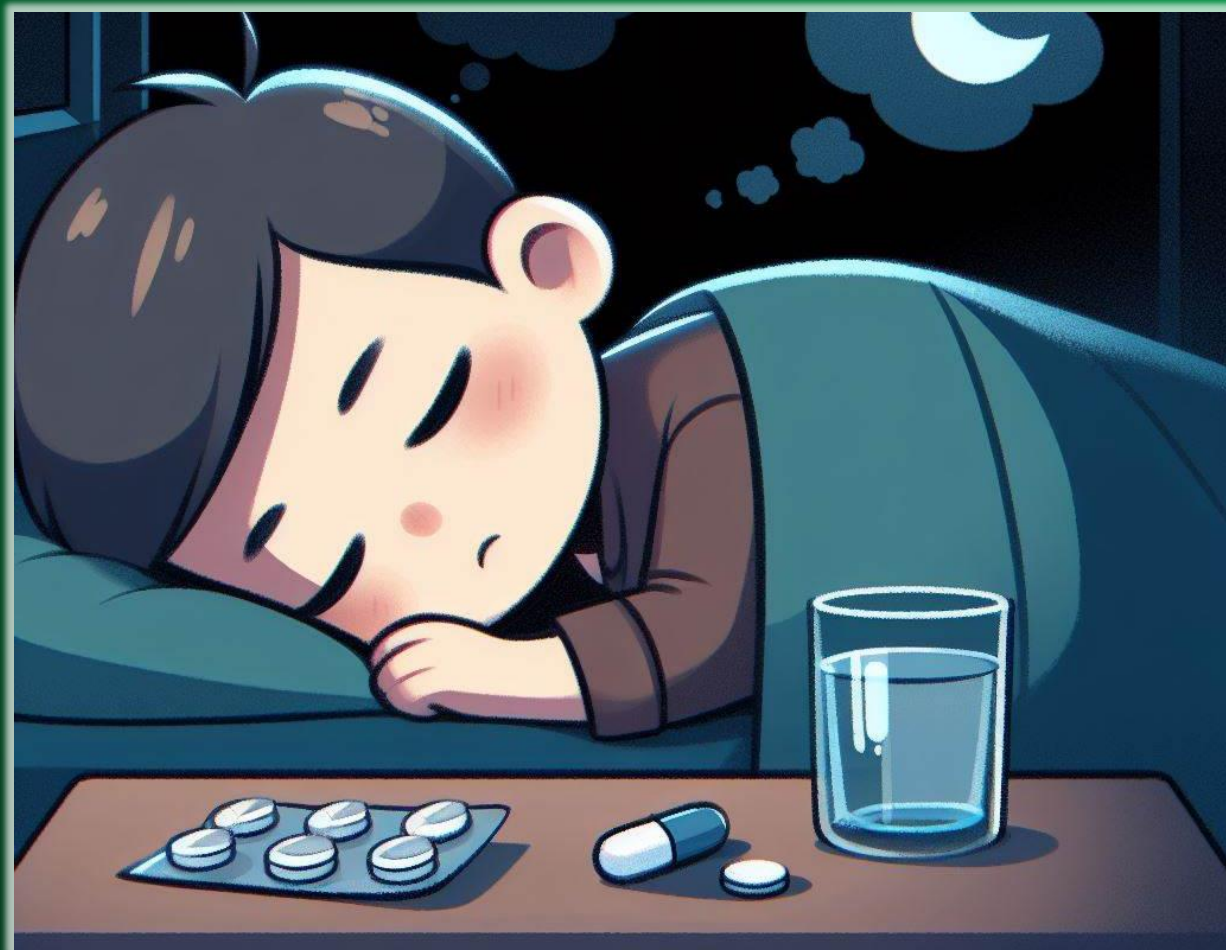
主要適用於淺眠或早醒的人可增加睡眠時間

3. 「長效」型

治療無法維持睡眠時間及白天合併焦慮症。

服用鎮靜安眠藥前要明白

能力四 清楚用法時間



貼心提醒：

服藥前，請了解藥品的特性與服用時間。

1. 服藥時間

睡前服用，服用安眠藥後應立即上床就寢。

2. 服藥劑量

請依醫囑用藥，不要因藥效不夠而自行加量，或擔心副作用而自行減量。

3. 服用天數

接受治療時，醫師開立鎮靜安眠藥，應搭配正常作息與運動，依醫囑用藥。

服用鎮靜安眠藥前要明白

能力四 清楚用法時間



4. 交互作用

- 1) 勿自行混用多種安眠藥品：
因藥理作用，增加使用的危險性。
- 2) 勿同時使用酒精：
酒精與安眠藥併用，兩者均會造成呼吸抑制，
可能會使呼吸停止，增加猝死的風險。



貼心提醒：

使用安眠藥時需配合情緒調適及生活作息調整，並減低壓力，效果才會好。

服用鎮靜安眠藥前要明白

能力四 清楚用法時間



5. 常見副作用

- 1) 過量服用時可能出現頭暈、頭痛、嗜睡、恍惚，甚至夢遊。
- 2) **主動告知同住者**，也有可能發生夢遊、或淺睡現象，宜請多留意，避免(尤其年長者)服用藥物者發生危險。
- 3) 服藥期間，夜間起身與剛睡醒時，需特別留意，慢慢起身，避免跌倒風險。
- 4) **首次服藥的數日內**，應避免自行駕駛汽機車，以免增加個人及他人的交通事故之風險。

服用鎮靜安眠藥前要明白

能力四 清楚用法時間



6. 錯誤使用帶來的影響

1) 「不當使用」

不當的長期使用，可能會產生藥物生理依賴性、記憶力減退、反應力下降。

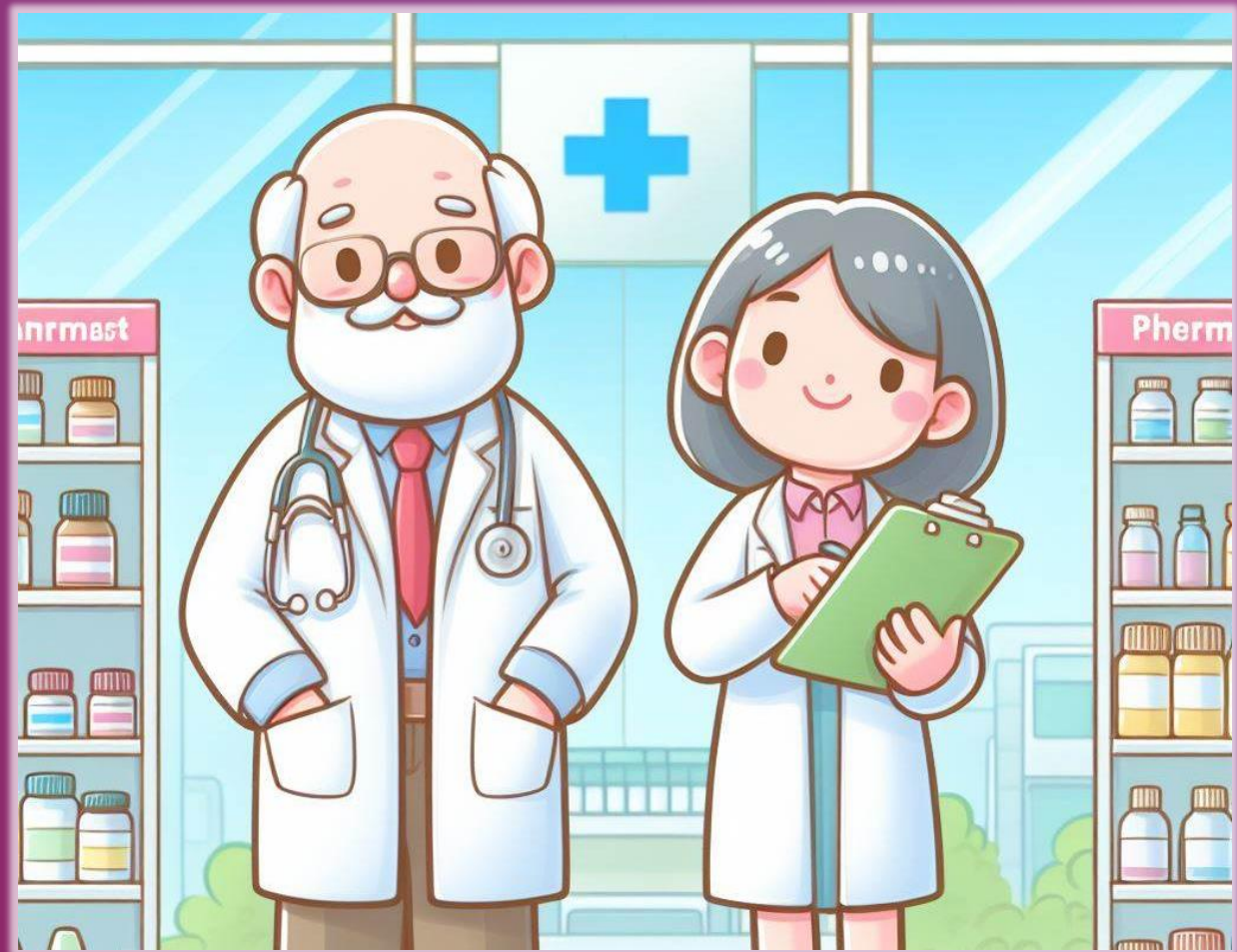
孕婦在使用之前須先詢問醫師或藥師，不應擅自使用，藥物可能會影響胎兒生長。

2) 「不當停藥」

突然停藥可能出現焦慮、厭食、抽搐等症狀。

停藥需與醫師討論，以漸進式減量方式來停藥，否則容易產生戒斷症候群與反彈性失眠。

能力5 與醫師藥師 做朋友



失眠診治找醫師，用藥諮詢找藥師

1. 紀錄諮詢電話

將認識的醫師或藥師的連絡電話記在緊急電話簿內，以做為健康諮詢之用。

2. 有問題問專家：

有用藥問題，應請教醫師或藥師(或直接撥打藥袋上的諮詢電話詢問)，不要聽信非醫藥專業人員的建議。

3. 請勿重複就診

不同科別或醫院就診時，應告訴診間醫師正在服用鎮靜安眠藥，避免重複開藥，亦不要主動要求醫師開立鎮靜安眠藥。



隨堂小測驗

前一天沒睡好，我應該……

下列敘述何者 **正確**？

- A. 睡覺睡到飽，補個夠。 **X**
- B. 隔天午睡或補眠不要超過 1 小時。 **O**
- C. 靠著喝很多咖啡或茶，拼命地撐著。 **X**



隨堂小測驗

每個人的失眠情形不同，
下列敘述哪些 **正確**？

- A. 類型有入睡困難、睡眠中斷、早醒。○
- B. 不能自行服藥或服用他人送的藥。○
- C. 喝酒解千愁，不好睡喝酒就對了。X



隨堂小測驗

有關鎮靜安眠藥，
下列敘述哪些 **正確**？

- A. 可以用別人的名義找醫生幫忙開藥。 **X**
- B. 鎮靜安眠藥屬於第三、四級管制藥品。 **○**
- C. 隨意轉售或轉讓鎮靜安眠藥是違法的。 **○**



隨堂小測驗

睡前服用鎮靜安眠藥後，
下列敘述何者 **正確**？

- A. 立即上床準備入睡，避免其他活動。 **O**
- B. 等藥效作用，四處晃一晃再睡。 **X**
- C. 如果已經睡著了，也一定要爬起來吃藥。 **X**



隨堂小測驗

想要改善睡眠品質，
下列敘述何者 **正確**？

- A. 睡覺前做激烈運動，把精力耗完。 **X**
- B. 睡前來根菸，抽了就好眠。 **X**
- C. 養成良好作息與睡眠習慣。 **O**

參考資料

- 衛生福利部食品藥物管理署反毒資源專區

<https://www.fda.gov.tw/TC/site.aspx?sid=10070>

- 黑天白夜-找回燦爛的陽光

<http://consumer.fda.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeID=479&pid=7180>

- 臺大醫院睡眠中心-衛教專區

- 失眠問診指引.台灣睡眠醫學學會修訂 Mar.23,2007

<http://www.ntuh.gov.tw/SLP/healthEducation/default.aspx>

- 想藥告別失眠?服用安眠藥 少碰這些食品

- 財團法人藥害救濟基金會-健康醫療知識庫

<https://www.tdrf.org.tw/2020/10/19/knowledge01-40/>

- UpToDate 2024.

- Micromedex Healthcare 2024.

圖片來源:

- 以 Image Creator from Designer 輸入提示生成圖片
- Flaticon



認識失眠 & 正確使用鎮靜安眠藥



主講人:

Thank you

