

# 正確使用 鎮靜安眠藥 大核心能力



- 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、看清楚藥袋標示
- 能力四、清楚用藥方法、時間
- 能力五、與醫師、藥師做朋友

**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

**日期**  
109年5月28日修訂

# 認識失眠 與正確使用 鎮靜安眠藥



認識失眠，認真找出原因，對症改善。這份單張協助您做正確的決定。

根據台灣睡眠醫學會2019年調查，全台灣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%，突顯失眠的普遍性。

正常人通常上床10-20分鐘會開始入睡，即使睡眠中途醒來，通常在30分鐘內會再次入睡。若你有入睡困難或睡太短等問題，可參考本單張，改變生活作息或尋求專業協助。



A、經常睡眠不足，會使人心情憂慮、焦慮及煩躁，影響工作及家庭與人際關係，學生因睡眠不佳而導致注意力下降，進一步影響功課，且失眠會導致身體免疫力降低，因而長期失眠會導致身體各種疾病，如神經衰弱、感冒、肥胖、腸胃疾病及高血壓等。

## 04 失眠對我們的影響

7. 環境因素：常見的有強光(含手機藍光)、噪音及高溫等障礙。

6. 物質因素：過量的酒精不但不能助眠，反而難以入睡，非法合法醫療用，但宣稱有減肥效果的藥品或食品常常非非法增加安非他命，雖可降低食慾，然數日難眠，也造成精神障礙。

5. 處方藥跟成藥因素：例如：止痛藥中的咖啡因、感冒藥中的麻黃素或睡前服用利尿劑等都會妨害睡眠。

4. 生活作息：不良的生活習慣，如睡前喝茶、咖啡及有抽菸習慣，或由於工作、娛樂形成日夜顛倒而影響睡眠。

3. 精神上的因素：擔心某些事情、焦慮未發生的事宜、心情煩悶及因有好事(如：中獎、升遷及結婚等)而精神亢奮等都會影響睡眠狀態。

2. 婦女特有的生理狀況：比方說懷孕、懷孕時大著肚子或生理上的變化而影響睡眠。另一個是更年期，更年期除了賀爾蒙的變化以外，賀爾蒙的變化會影響我們的睡眠。

1. 生理因素：常見的是疼痛所產生的睡眠問題，比方說頭痛、牙痛或肩頸疼痛肌肉疼痛等等。

## 03 導致失眠的原因

大部分慢性失眠患者的症狀可持續數月或數年。不良的生活作息、身心疾患及慢性疾病等因素都可能會導致慢性失眠。

A、1. 短期失眠：身體不適、工作壓力或重大事故(如車禍、失戀、親友離世等)等壓力源影響睡眠，進而導致數天或數週的失眠，且失眠天數不會超過3個月。短期失眠一般可以從解決壓力來源及搭配治療得以緩解。如果短期失眠的症狀依然持續的話，有可能會變成慢性失眠。

2. 慢性失眠：失眠症狀一週發生至少3次，且持續超過3個月。慢性失眠患者的症狀可持續數月或數年。不良的生活作息、身心疾患及慢性疾病等因素都可能會導致慢性失眠。

## 02 短期失眠和慢性失眠的差異

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的經驗，偶發性的失眠或睡眠障礙不一定是病態的。

- 提早起床：醒來的時間會比平時提早至少30分鐘。
- 難以入睡：花超過30分鐘以上的時間才能入睡。
- 難以維持睡眠：睡眠中途醒來需要花30分鐘以上才可以回到睡眠狀態。

這三種主要的失眠症狀表現：

A、失眠可簡單區分為「難以入睡」、「難以維持睡眠」以及「提早起床」等三種狀況，長期忽略會漸漸影響日常生活。

## 01 失眠的定義

認識失眠，認真找出原因，對症改善。這份單張協助您做正確的決定。

# PART 1 認識失眠

## 能力一

# 做身體的主人



## 能力二

# 清楚表達 自己的 身體狀況

### 1 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：鎮靜安眠藥只是治標非治本，要瞭解失眠原因後，改變外在影響因素，如生活習慣，應避免接觸影響精神物質，如含咖啡因飲品(咖啡或茶)、酒等；其它如白天補眠、午睡過久(超過1小時)、睡前飲食過量、激烈運動、持續上網過久、過度興奮的活動等，也都會降低睡眠品質。
- (二) 不要自行購買鎮靜安眠藥：鎮靜安眠藥是處方藥，有失眠問題，應尋求專業醫師的診治，不要自行購買鎮靜安眠藥服用，也不要拿親友正在使用的鎮靜安眠藥自行服用。
- (三) 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。

### 2 失眠就醫時，向醫師清楚說明自身狀況：

- (一) 失眠狀況：何時開始、持續多久、較易失眠的情境或內外因素、生活型態如輪班或夜班工作、失眠型態是入睡困難、睡眠中斷、早醒、多夢、作惡夢等、白天精神與工作表現如何、白天睡眠狀況，如午睡、補眠、晚起等，是否有壓力或心事，有無其他身體不適等。
- (二) 特殊體質：有無藥品或食物過敏史，以及特殊飲食習慣。
- (三) 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。
- (四) 使用中藥物：目前正在使用的藥品，包含中(西)藥、其他精神或神經科用藥或保健食品。
- (五) 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。
- (六) 懷孕(或哺乳)：女性需告知是否懷孕、正準備懷孕或正在哺餵母乳。
- (七) 打呼情形：是否會因打呼而中斷睡眠。
- (八) 另瞭解醫師之治療計畫，有問題，現場多提問。

## 能力三

# 看清楚 藥袋標示

### 3 領鎮靜安眠藥時，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) 基本資料：領到藥品時，先核對藥袋上的姓名與年齡是否正確。
- (二) 藥品用法：請依藥袋上之劑量與時間服用，勿自行增減藥量。
- (三) 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。
- (四) 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。
- (五) 注意事項、副作用或警語：看清楚藥袋上註明的注意事項，瞭解藥品使用後可能產生的副作用或重要警訊、發生頻率。服用鎮靜安眠藥期間，避免開車、從事需要專注力的工作或操作危險的機械。
- (六) 使用天數：核對給藥天數，並當場核對藥品總量。
- (七) 注意藥品保存方法與期限，放置於小孩拿不到的地方。

### 4 服用鎮靜安眠藥時，請瞭解藥品的特性與服用時間。

- (一) 服藥時間：服用鎮靜安眠藥請在就寢前15~30分鐘服用，服藥完畢後就立刻上床準備入睡，避免其他活動。
- (二) 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。
- (三) 服用天數：鎮靜安眠藥可輔助治療失眠，但應搭配正常作息與運動等，且應與專業醫師討論後，依醫囑用藥，不宜自行增減。
- (四) 交互作用：請勿自行混用多種鎮靜安眠藥品，也應避免同時使用酒精，以免因藥物之加乘作用，增加使用的危險性。
- (五) 避免突然停藥：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。
- (六) 配合良好習慣：使用鎮靜安眠藥時，需配合情緒調適及生活作息調整，並減低壓力，效果才會好。
- (七) 服用鎮靜安眠藥睡醒時，應慢慢起身，避免跌倒的風險。
- (八) 告知同住親友正在服用鎮靜安眠藥：服用鎮靜安眠藥後可能會發生夢遊或淺睡現象，同住親友亦應主動留意，尤其是年長者，避免服用藥物者發生危險。
- (九) 鎮靜安眠藥常見的副作用，包括：
  1. 過量服用時可能出現頭暈、頭痛、嗜睡、恍惚，甚至夢遊。
  2. 不當長期使用鎮靜安眠藥，易出現藥物生理依賴性，或會造成記憶力減退、反應力下降等；突然停藥，也可能出現焦慮、厭食、抽搐等症狀。
  3. 孕婦使用可能有風險，某些藥品可能造成畸形胎、早產、新生兒體重過輕、昏睡、無力等。
  4. 勿轉售或轉讓：鎮靜安眠藥屬於第三、四級管制藥品，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。



## 能力四 清楚用藥 方法、時間

## 能力五

# 與醫師、 藥師做朋友

### 5 失眠診治找醫師，用藥諮詢找藥師。

- (一) 紀錄諮詢電話：將認識的醫師或藥師的聯絡電話記在緊急電話簿內，以作為健康諮詢之用。
- (二) 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藥師電話諮詢請教)，不要聽信非醫藥專業人員的建議。



# 十字摺

