

## 青海醫院 衛教資訊

### 正確使用鎮靜安眠藥

根據衛生福利部食品藥物管理屬倡導之正確使用鎮靜安眠藥品，提醒民眾遵守五大核心能力

#### 能力一 做身體的主人

- (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

#### 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:何時開始、持續多久、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。
- (二)特殊體質：藥品或食物過敏史，以及特殊飲食習慣。
- (三)過去病史
- (四)使用中藥物：目前正使用的藥品，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)
- (七)打呼情形：是否會因打呼而中斷睡眠。
- (八)其他可能影響睡眠的生活習慣：如喝茶或咖啡、酒等。

#### 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

- (一)姓名
- (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
- (六)使用天數：核對藥品應該服用多久，並當場核對藥品總量。
- (七)藥品保存方法與期限。

#### 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：請在就寢前 15~30 分鐘服用，服藥完畢後就立刻準備入睡，避免其他活動。

(二)服藥劑量：不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

(四)常見副作用：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. 不當長期使用安眠藥，易出現生理依賴性，或造成記憶力減退、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、新生兒體重過輕等。

(五)交互作用：請勿自行混用多種安眠藥品，也應避免同時使用酒精，以免因藥理作用，增加使用的危險性。

(六)勿轉售或轉讓：鎮靜安眠藥屬於第三、四級管制藥品，未服用完也不可任意轉售或轉讓，以免觸犯毒品危害防制條例。

(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：服用安眠藥後可能會發生夢遊或淺睡現象，宜請家人及同住者應多留意。

#### 能力五 與醫師、藥師作朋友

(一)紀錄諮詢電話：將認識的醫師或藥師的聯絡電話記在電話簿內，以作為健康諮詢之用。

(二)問專家：用藥的任何問題，應請教醫師或藥師，不聽信非醫藥專業人員的建議。

#### 文獻來源

1. 衛生福利部食品藥物管理署正確用藥資源中心

2. 衛生福利部國民健康署健康九九網站