

如何正確使用安眠藥

影響睡眠的原因很多，其實偶而失眠是很正常的情形，民眾不必太擔心，不過，每個人對「睡不著」的認知程度有所不同，到底有沒有「失眠症」，**仍應經由醫師診斷後才能確定**。安眠藥是被廣泛使用的處方藥，國人安眠藥的使用有逐年上升的趨勢，但有些藥物在長時間使用下容易成癮，病人應依照自己的生活作息與失眠型態與醫師做充分的溝通，在了解藥品的特性與服用時間後選擇最適合的安眠藥。

一般而言，使用安眠藥的**五個基本原則**為：(1) 盡量少採用**長效性安眠藥**；(2) 採用**最低**的有效劑量；(3) 給予**間歇性**的服藥方式(每週 2-4 次)；(4) **限制療程的持續時間**(整體不多於 3-4 週)；(5) 停藥時**逐步降低劑量**。

以下為常見的短效、中效、長效安眠藥及適用之失眠型態：

- 短效藥物如 Triazolam(酣樂欣)、Zolpidem(史蒂諾斯、柔拍膜衣錠)：適用入睡困難的病人，可幫助入睡。老年人或肝、腎功能不良的病人，應使用短效安眠藥。
- 中效藥物如 Estazolam(悠樂丁)、Lorazepam(安心平、樂穩)：適用淺眠或早醒等維持睡眠困難的病人，可增加睡眠時間。
- 長效藥物如 Flunitrazepam(美得眠)、Diazepam(當立平錠)：適用於治療無法維持睡眠時間及白天合併焦慮症。

有失眠困擾時，建議尋求精神科醫師協助，千萬別害怕面對問題。唯有經過醫師評估和診治，找出失眠的原因，遵循醫囑正確的使用藥物，並且搭配良好的睡眠習慣和規律的生活作息，才是解決失眠問題的根本之道。

以上內容無法代表該類藥品的全部資訊，如您有任何用藥疑問，
請向醫師或藥師詢問，我們將竭誠為您服務

新竹馬偕紀念醫院藥物諮詢專線：(03) 6889595-2243

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

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

- (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

指導單位 衛生福利部食品藥物管理署

承辦單位 財團法人國範文教基金會

協辦單位 國立臺灣師範大學 開南大學

廣告

2014年3月20日修訂