

# 認識失眠& 正確使用安眠藥

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



# PART 1

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，可參考本簡報  
改變生活作息或尋求專業協助



# 台灣失眠盛行率

根據台灣睡眠醫學會2019年調查，全台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%，失眠問題正困擾職場員工。

## 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>)



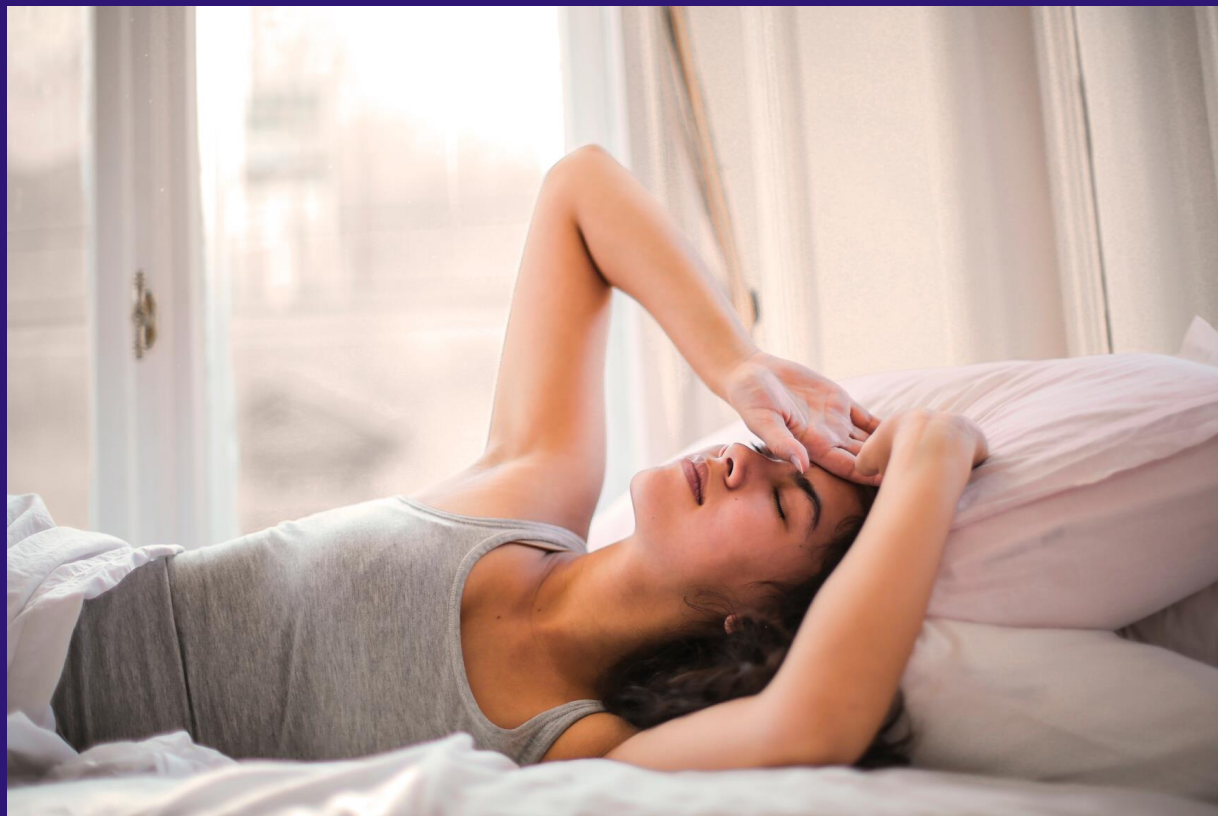
# 優質睡眠狀態

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。





# 失眠的類型



## 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。**

	短期失眠	慢性失眠
影響時間	數天或數週的失眠，且 <b>失眠天數不超過 3 個月</b>	一週發生至少3次，且 <b>持續超過3個月</b> (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。

# 影響失眠的因素

## 生理心理影響



### 1. 「生理因素」

頭痛、牙痛或肩頸疼痛肌肉疼痛等身體不適。

### 2. 「婦女特有的生理狀況」

懷孕時大著肚子或賀爾蒙(懷孕、更年期)的變化影響睡眠。

### 3. 「精神上的因素」

擔心焦慮、煩悶及精神亢奮(中獎、升遷)、精神疾病。



# 影響失眠的因素

## 環境生活影響



### 1. 「生活作息因素」

工作、娛樂日夜顛倒而影響睡眠。

### 2. 「環境因素」

常見的有強光(含手機藍光)、噪音及高溫等。





# 影響失眠的因素

## 藥物物質影響



### 1. 「藥物因素」

止痛藥中的咖啡因、感冒藥中麻黃素、睡前服用利尿劑、使用非法含安非他命的減肥藥物。

### 2. 「物質因素」

過量使用酒精、睡前喝茶、咖啡及有抽菸習慣。



# 失眠對我們的影響

1. 經常睡眠不足，會使人心情憂慮焦急及煩躁，影響工作及家庭與人際關係，學生也會因睡眠不佳而導致注意力下降，進一步影響功課。
2. 失眠可能會導致身體免疫力降低，各種疾病發生如:神經衰弱、感冒、肥胖、腸胃疾病及高血壓等，不可輕忽之。



# PART 2

## 學習如何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

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

## 能力一 作身體的主人

### 養成良好作息與睡眠習慣



### (一)建立睡眠好習慣

#### 1.規律的就寢與起床:

白天不補眠、午睡不宜超過1小時、假日作息固定，避免週末補眠。

#### 2.留意睡前飲食:

避免在晚餐大量進食及喝太多流質。

睡前4小時避免使用含咖啡因飲品(咖啡或茶)、尼古丁(吸菸)、飲酒。

#### 3.睡前避免從事過度興奮的活動:

下午六時以後或睡前四小時內不適宜做劇烈運動或網路遊戲、線上聊天等。



## 能力一 作身體的主人

### 養成良好作息與睡眠習慣



### (二)創造理想的睡眠環境

- 1.睡覺時，室內宜昏暗、避免明亮的燈光照射。
- 2.寢具應選擇舒適、支撐良好的床墊與枕頭。
- 3.臥室避免菸味、濃厚的香水及綠色植物。



From: 1.失眠問診指引. 台灣睡眠醫學學會修訂 Mar. 23, 2007

2.黑天白夜-找回燦爛的陽光

3.台大醫院睡眠醫學中心-失眠知多少衛教單張

## 能力一 作身體的主人

### 養成良好作息與睡眠習慣



### (三)適度放鬆、降低壓力

#### 1.泡熱水澡放鬆:

睡前2個小時可泡個澡(或沖澡)，但不可太熱。

#### 2.睡前腦袋放空:

上床前1小時靜下心來，避免情緒激動(多想想快樂的、有趣的事)，可學習冥想、瑜珈。

#### 3.運動釋放壓力:

養成規律的運動習慣，有助睡眠。





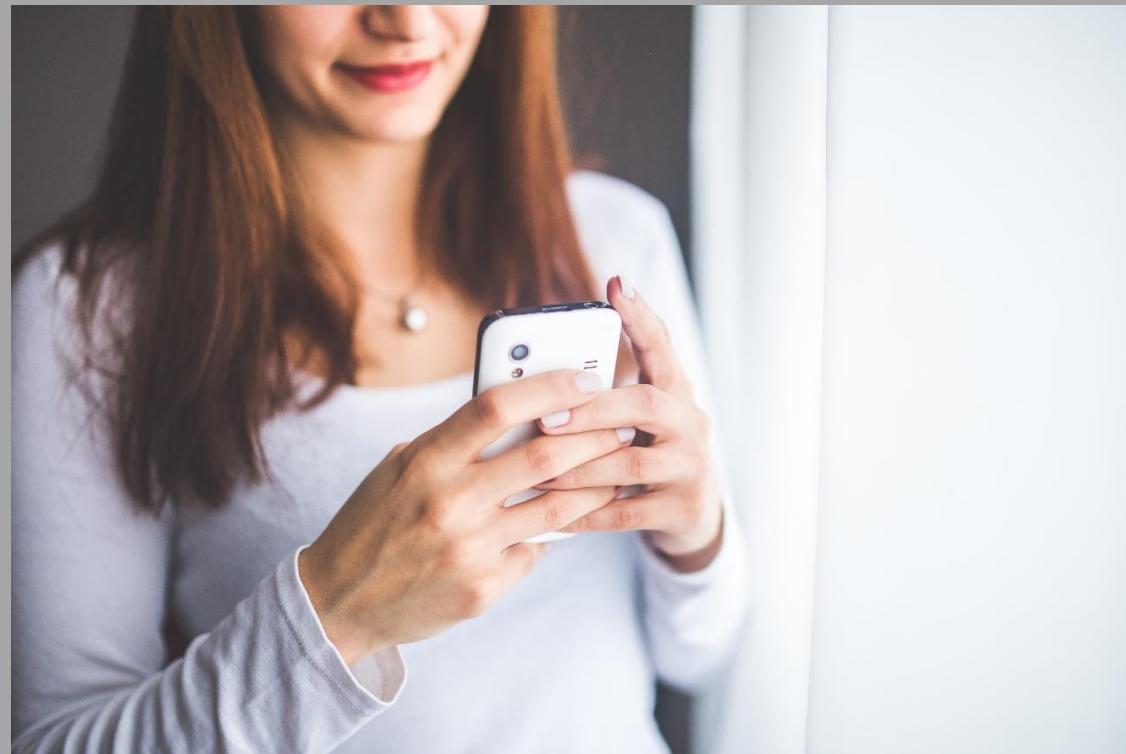
# 睡不著怎麼辦？

- 1.想睡的時候才上床，只有在睡覺的時候使用床/寢室。
- 2.躺20~30分鐘 (但無需一直看錶)，睡不著再起來做一些單調的事情，等有睡意再上床；若仍無睡意，則服藥後立即上床。
- 3.半夜起床時(如上廁所)避免看時鐘。



## 能力一 作身體的主人

### 主動就醫



### (一)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，也不要拿親友正在使用的鎮靜安眠藥自行服用。

### (二)請勿重複就醫：

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。





## 能力二 清楚表達自己身體狀況

### 向醫師說明清楚



### (一)失眠狀況:

1.何時開始、持續多久?

2.較易失眠情形描述?

有壓力或心事、身體不適時

3.生活型態描述:

輪班或夜班工作

4.失眠型態描述:

入睡困難、睡眠中斷、早醒、多夢、作惡夢?

5.白天精神與工作表現如何?

6.白天睡眠狀況描述:

午睡、補眠、晚起等

能力二清楚表達自己身體狀況

向醫師說明清楚



## (二)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。

## (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(安眠藥)，包含中(西)藥  
、其他精神或神經科用藥或保健食品。

## 能力二 清楚表達自己身體狀況

### 向醫師說明清楚



#### (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)治療計畫或用藥情形：

另瞭解醫師之治療計畫，有問題，現場多提問。



## 能力三 看清楚藥品標示

### 領安眠藥時看清楚



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）及用藥指導單張並請攜帶健保卡(或身分證明文件)。

### (一)姓名：

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。



## 能力三 看清楚藥品標示

### 領安眠藥時看清楚



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）及用藥指導單張並請攜帶健保卡(或身分證明文件)。

#### (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、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

#### (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，並放置於小孩拿不到的地方

# 領1-3級管制藥時請出示健保卡&簽名

本院提供慢箋電話預約領藥  
上班時間

第3次領藥號:



醫院 慢性病連續處方箋

三級管制藥品專用處方管

呂小明 男 生日: 2 年 11 月 14 日 2165 (CS: 64 )

處方日: 102年01月31日上午 10:39:15 心臟外科 醫序: 0001健保

診斷碼: 4241, 40290, 78052, 5640,

商品名* - 學名	規格	劑量	用法	總量	途徑	健保碼
23065 管 Triazolam (Halcion*)	0.25mg	1 T	QHS	30 T	PO	B0217 26160

-----結束(本張)

領受人簽名

領受人簽章: 呂小明

聯絡電話: 0237777777

領受人身份證號: A123000000 (代領時應出示身份證件)

病人身份證號: P101\*\*\*349

住址: 勵行街

得選擇在就醫之醫療機構或健保特約藥局調劑; 健保特約藥局調劑時, 不得任意更換本處方藥品健保碼。



護理師簽章  
8  
119



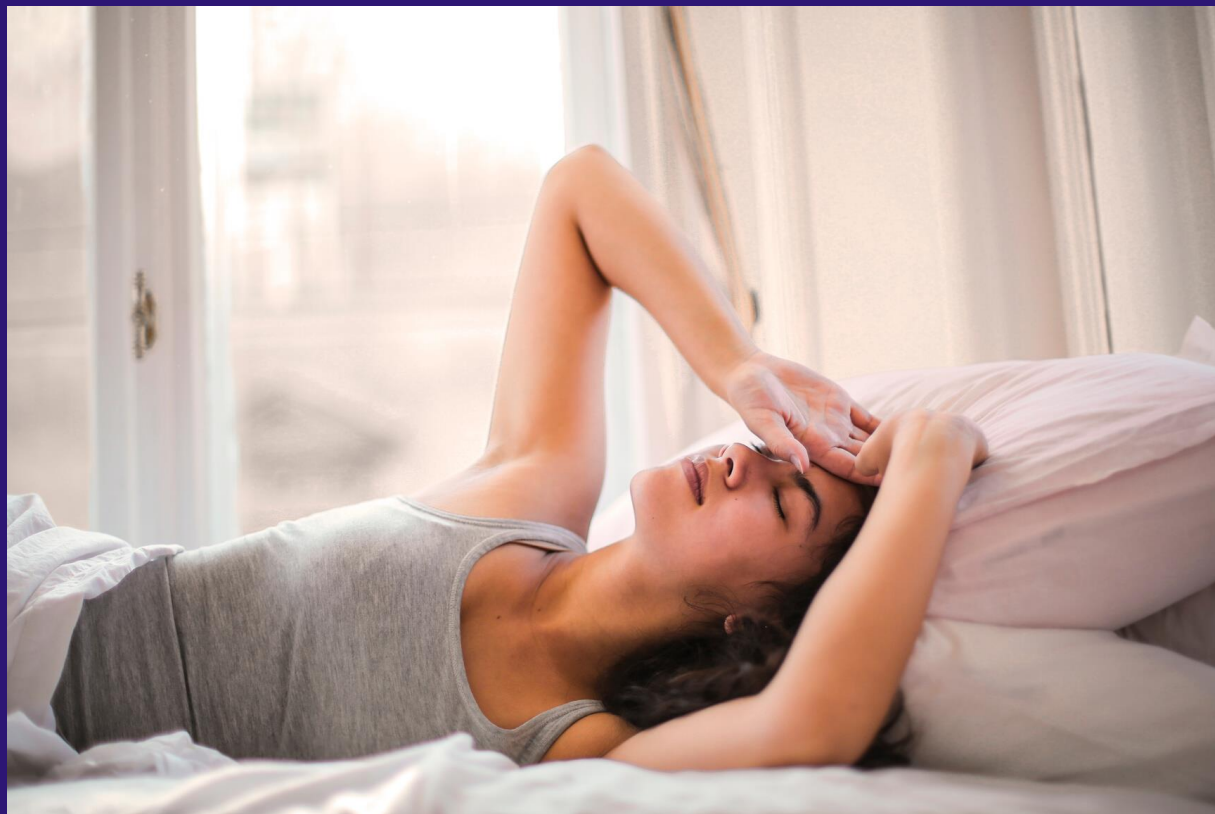
批價章  
藥師簽章

領藥日期 102年03月30日 有效 03/20~04/09  
第 3 次領藥, 共 3 次, 總量 30 天  
第 1 張, 共 1 張

# 安眠藥之分類

分類	苯二氮平 (Benzodiazepines)	非苯二氮平 (Non-Benzodiazepines)
特性	傳統的	較新型的
用途	抗焦慮、失眠	失眠
依賴性	>>	
白天思睡	>>	
作用時間- 代表性藥品	短效型- Triazolam 中效型- Lorazepam Estazolam 長效型- Flunitrazepam (FM2)	短效型-Zolpidem Zopiclone

# 安眠藥適用對象



## 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

用於治療無法維持睡眠時間及白天合併焦慮症。



**貼心提醒：**

老人應採用藥效短、劑量小的安眠藥。



## 能力四 清楚用法時間

### 領安眠藥時看清楚



### 貼心提醒：

吃安眠藥時，請了解藥品的特性與服用時間。

#### (一)服藥時間：

服藥後可能導致精神恍惚，短暫失憶等現象，服藥後立即上床，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：

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。



## 貼心提醒：

吃安眠藥時，請了解藥品的特性與服用時間。

## 能力四 清楚用法時間

### 領安眠藥時看清楚



## (四)常見副作用:

1.包括頭暈、白天嗜睡、恍惚，甚至夢遊，服用期間需預防跌倒，並避免駕車或操作機械。

2.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，避免服用藥物者發生危險。

新聞首頁 政治 財經 社會 地方 影劇 運動 國際 生活 文教 僑

圖片集錦 熱門新聞 心情新聞 新聞總覽 新聞專輯 雜誌 時事民調 1分鐘報氣象 爆新聞

### 成年人夢遊 安眠藥是最大幫兇

中時電子報 作者：張睿織／台北報導 | 中時電子報 - 2012年4月5日上午5:30

中國時報【張睿織／台北報導】

花蓮一名林姓婦人，有長期夢遊情形，一天凌晨發作後，迷迷糊糊走了逾10公里的路，才被巡邏員警叫醒送回家，甚至回家後發現機車不見了，研判是騎車出門，讓員警大呼不可思議。醫師表示，夢遊是兒童期自然現象，隨著年齡增長，發生率會逐漸下降，成年人發生夢遊多是因服用安眠藥後，未立即就寢，因而出現夢遊，之後又完全失憶的狀況。

耕莘醫院精神科醫師楊聰財表示，依睡眠醫學來看，夢遊多發生在兒童、青少年，隨著年齡漸增，夢遊發生率會逐漸下降，根據統計，成人夢遊的原因有一定比率與服用安眠藥物有關，且多是服用史蒂諾斯（Stilnox），臨床個案有增加趨勢。

■合併大吃大喝及幻聽幻覺

台北醫學大學附設醫院精神科暨睡眠中心主治醫師黃守宏也表示，成年人發生夢遊機率低，除非服用安眠藥，如果超過50歲還會夢遊，且排除服用安眠藥，就要考慮是否為器質性因素，需注意腦部是否有變異的狀況。

楊聰財表示，女性體重較輕，又刻意節食，服用此類安眠藥物，出現夢遊的個案時有所聞，且有些病患會合併大吃大喝，並出現幻覺、幻聽等症狀，並出現失憶情形，發生忘記所做事情，不過通常精神科醫師建議換藥或改變睡眠策略後，夢遊症狀會得到改善。

■安眠藥吃上癮 問題多多

楊聰財指出，這類安眠藥物可幫助快速入睡，與其他安眠藥不同，起床後不會出現宿醉情

熱門關鍵字：板橋燒雞 | 3C購物節 | 口蹄新聞

瀏覽人數5266 | 字號：A

該選擇一「種」一定好覺>相關新聞

### 安眠藥引發夢遊 他打電話罵主管

2012/11/07

【聯合報／記者葉容秀專電報導】

國人借助安眠藥入睡的狀況相當普遍，用藥以短效型安眠藥zolpidem（左沛眠）占大宗。

zolpidem成分用藥中，最為人所知的應是「使蒂諾斯（Stilnox）」。

本月一日起，健保局要求醫療院所開立「使蒂諾斯」時，應先瞭解病人是否為安眠藥重度依賴者，開藥前須進行電腦連線查詢。

研究發現，南部的5.1%民眾，服用zolpidem成分用藥出現複雜性睡眠行為，包括夢遊、睡夢中爬起來吃東西、打電話等。有糖尿病患服藥入睡後，經常在無意識起床大吃大喝，直到血糖超標，才被家人發現。

高雄醫大附醫精神科主治醫師顏正芳說，曾有60歲糖尿病患者平時飲食節制，睡不著找醫師開立使蒂諾斯，1個月後血糖意外飆高，兒女後來發現她多次半夜起床翻水缸狂吃，家人呼喚她卻毫無反應，換藥後才恢復正常。





**貼心提醒：**

吃安眠藥時，請了解藥品的特性與服用時間。

## 能力四 清楚用法時間

### 領安眠藥時看清楚



### (五)錯誤使用帶來的影響:

1. **「不當使用」**:可能會產生藥物生理依賴性、記憶力減退、反應力下降。
2. **「不當停藥」**: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。
3. **「擅自使用」**: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，孕婦在使用之前須先詢問醫師或藥師，不應擅自使用。

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。

## 能力四 清楚用法時間

### 領安眠藥時看清楚



### 貼心提醒：

吃安眠藥時，請了解藥品的特性與服用時間。

### (六)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，可能會呼吸抑制，增加猝死的風險。

#### 3.避免與食物同時使用：

食物會影響安眠藥的吸收。

#### 4.避免吸菸：

菸品含有的尼古丁是一種興奮劑，會影響睡眠。



## 能力四 清楚用法時間

### 領安眠藥時看清楚



**貼心提醒：**

吃安眠藥時，請了解藥品的特性與服用時間。

### (七)勿轉售或轉讓：

鎮靜安眠藥屬於第三、四級管制藥品，未服用完之安眠藥**不可任意轉售或轉讓**，以免觸犯『**毒品危害防制條例**』。

「**毒品**」與「**管制藥品**」是一體兩面

- 1.非醫療使用目的而濫用藥物即為「**毒品**」。
- 2.醫師診斷開列處方供合法醫療使用為「**管制藥品**」。

## 能力五 與醫師藥師做朋友

### 有問題問專業



#### (一)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。

#### (二)有問題問專家：

用藥的任何問題，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。

# 個別治療失眠新趨勢

## 當晚不使用安眠藥時:

- 1.不用藥當夜，可遵循睡眠衛生與身心放鬆等方法。
- 2.無法入睡時才服藥，若服藥前即可自行入睡，則不需規則使用。

## 當晚需要使用安眠藥時:

- 1.根據過去經驗預測當夜有可能嚴重失眠時。
- 2.期待隔天須要有充足飽滿的精神時使用。
- 3.如果確實需要用藥時，仍可於就寢後1小時決定使用。



**貼心提醒：**

先與醫師討論後再進行，切勿自行更改服用頻次。

# 參考資料

1.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>

2.黑天白夜-找回燦爛的陽光

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

3.臺大醫院睡眠中心-衛教專區

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

4.失眠問診指引.台灣睡眠醫學學會修訂 Mar.23,2007

5.UpToDate 2013.

6. Micromedex Healthcare series 2.0 2013.





**Thank you for your time.**

