



歡迎訂閱電子報

藥物食品安全週報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER



2023年5月12日

發行人：吳秀梅 署長

第 9 2 1 期

1 睡不著怎麼辦？認識助眠藥物「佐沛眠」

您，昨夜睡得好嗎？失眠讓人夜裡睡不好、白天沒精神，造成身體不適與生活困擾，但是吃安眠藥治療失眠，可能又會擔心上癮、沒辦法停藥。食品藥物管理署(下稱食藥署)邀請到衛生福利部澎湖醫院精神科醫師謝懷德，與大家分享常見的安眠藥「佐沛眠」與失眠的相關知識。

「佐沛眠」是什麼，會上癮嗎？

謝懷德醫師表示，佐沛眠 (Zolpidem) 是一種具有鎮靜安眠效果的非苯二氮平類藥物，能夠抑制腦部的清醒中樞，使人較為容易、快速入睡，且安全性高，是臨床上治療失眠的常用藥物。目前臨床治療指引與食藥署的建議劑量為每日男性5-10毫克、女性5毫克的錠劑，或男性6.25-12.5毫克、女性6.25毫克的長效錠劑，且不宜超過建議劑量。

謝懷德醫師強調，若能依照醫囑，在正確時間、使用正確劑量的佐沛眠，較不容易產生藥物依賴。但須留意佐沛眠鎮靜安眠藥主要是用於治療短期失眠，一般來說，不建議長期使用，且應該儘量縮短治療期，不可超過4週，包括減量期在內。

佐沛眠不能這樣吃！常見錯誤用藥方式

謝懷德醫師指出，臨床上常遇到患者錯誤用藥方法，像是服藥後沒有立刻睡著就自行增加藥量、將佐沛眠誤用於情緒煩躁等非適應症用途，或是喝酒配藥等情形。這些錯誤用藥方法，很容易導致藥物過量使用、藥物依賴性與耐受性的產生。

誰該避免使用佐沛眠？

嚴重肝功能不佳者

孕婦、哺乳婦

重症肌無力者

使用憂鬱症藥物者

睡眠呼吸中止症患者

使用抗組織胺等藥物者

使用後造成複雜睡眠行為並常合併失憶
如：夢遊中吃東西、移動物品、聊天講話等
且隔天印象模糊甚至不記得

此外，由於人體代謝佐沛眠需要一段時間，因此服藥後需預留7-8小時的睡眠時間，若預留睡眠時間過短，藥物尚未代謝完畢，可能在起床後影響到身體正常活動的能力及大腦反應速度，導致增加跌倒、車禍等風險。因此，若是短時間的午覺，或是半夜睡眠中斷時，不宜再使用原劑量的佐沛眠幫助入睡。

謝懷德醫師提醒，嚴重肝功能不佳、重症肌無力、睡眠呼吸中止症患者應避免使用佐沛眠，另外若曾有夢遊、在睡夢中駕駛或未完全清醒就從事其他活動者，也不應使用佐沛眠，避免發生危險。食藥署也提醒，若為孕婦、哺乳婦，使用憂鬱症藥物或抗組織胺等藥物者，需先與醫師討論再遵循醫囑使用，並隨時與醫師討論用藥狀況。



睡眠認知行為治療，找出根本原因

目前失眠症的治療指引中，首先會建議原發性失眠症患者先進行非藥物的「睡眠認知行為治療」，找到引發失眠的內在與外在原因，並透過睡眠衛教、調整睡眠環境、放鬆訓練、記錄睡眠日記等方法，改變對睡眠的認知、養成良好的生活習慣與建立良好的環境來改善睡眠問題。

研究發現，睡眠認知行為治療的效果會比單用藥物治療有效，而且效果可以延續更久，並養成良好睡眠習慣。助眠藥物則建議用於第二線治療，當失眠問題持續無法改善時再使用。

食藥署叮嚀，當有失眠問題時，應就醫尋求專業治療，若醫師開立佐沛眠等助眠藥物時，務必遵照醫囑的劑量與建議時間使用，才能避免產生藥物依賴、過量使用藥物等情形，以確保您的健康與安全。

治療失眠，藥物不是唯一！

臨床上治療失眠，安眠藥並非唯一的治療方式！謝懷德醫師表示，造成失眠的原因很多，例如：膀胱過動、睡眠呼吸中止症等問題，造成睡眠干擾或中斷而導致失眠。因此，醫師在治療失眠時，需同時瞭解與治療導致失眠的原因，才是根本解決之道。

3 別小看「快樂缺氧」，血氧機堪稱救命神器！

自2019年來，新冠肺炎(COVID-19)肆虐全球，其中部分確診者出現「快樂缺氧(Happy Hypoxia)」的症狀。食藥署解釋，所謂的快樂，並非真的感到快樂，而是指患者的血氧濃度已低於正常範圍，但卻沒有感受到明顯的異樣或不適，因此很容易造成延誤就醫，進而危及生命。有鑑於此，能提供即時且連續性的非侵入性血氧監測—血氧機，就成為居家照護患者的必備防疫物資。

血氧機依照用途的不同，可以分為「醫療用血氧機」及「非醫療用血氧機」，宣稱臨床或醫療目的使用之醫療用血氧機屬於第二等級醫療器材，須通過查驗登記審查，取得醫療器材許可證，始可製造或輸入販售，販售之店家須為醫療器材商或藥局。而針對未宣稱醫療用途，為一般民眾日常生活運動用或健康管理之血氧機，則不以醫療器材列管。

目前在市面上常見醫療用血氧機為「指夾式」血氧機，其機身及探頭採一體化設計，具輕巧易攜帶的特點，量測方式也相當容易，只要將手指夾入血氧機內，約10至30秒後，就能量測到血氧

飽和度。另外，也有機身及探頭各自獨立的血氧機；亦有部分產品設計為腕式，血氧探頭整合於血氧機身並直接貼合於手腕進行量測，就能長時間監測血氧飽和度的數值。

指甲油、人造指甲或
指甲病變都可能影響
量測結果喔！



值得注意的是，由於「指夾式」血氧機的量測部位是手指，所以在量測時須留意指甲油、人造指甲或是指甲病變都可能影響量測結果。量測過中也應儘量保持靜止狀態，避免身體及手部的晃動。

食藥署提醒，民眾購買醫療用血氧機時需認明包裝上之醫療器材許可證字號，使用時遵照使用說明書，若發現有不良品或發生不良反應，可至衛生福利部建置之「藥品醫療器材食品化粧品上市後品質管理系統」通報，(<http://qms.fda.gov.tw/tcbw/>) 或撥打通報專線：02-23960100。

正確服用安眠藥 睡個暢快甬煩惱

剛剛吃了安眠藥還是睡不著，
不然再吃一顆好了！

想好好睡覺，
就聽醫師的指示
服用安眠藥吧！

聽說吃安眠藥會上癮，
還有很多副作用，
別吃了吧！

練習
與安眠藥
和平共處

睡前滑手機
不失眠才怪

除了不任意增減安眠藥劑量外，
睡前滑手機也是造成失眠的大忌呀！

依照醫師指示服用安眠藥，
並調整睡眠習慣，
才能擺脫失眠的困擾。

選我正解

阿不然配酒一起吃安眠藥，
反正酒精有助眠效果嘛！

我拒絕！

小妹最近壓力太大
睡不著，分她吃一顆
我的入睡神器！

酒精與藥物會互相影響，
嚴重的話可能導致昏迷或死亡，
是超級NG的用藥行為呀！

安眠藥屬於管制藥品，
不可以隨便分享或轉讓，
以免觸犯《毒品危害防制條例》哦！

版權聲明：如需引用本署圖文，請原圖文轉載並註明出處，請勿重製、刪減或修改內容。

刊名：藥物食品安全週報

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

地址：臺北市南港區昆陽街161-2號

電話：02-2787-8000

GPN：4909405233

ISSN：1817-3691

編輯委員：李明鑫、許朝凱、林蘭砮、楊依珍、黃琴曉、吳正寧、

執行編輯：楊淑真 美術編輯：郭儀君

簡希文、許家銓、林中豪、吳宗熹、蕭新民、李啟豪

出版年月：2023年5月12日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次

第921期 第4頁