



歡迎訂閱
電子報

藥物食品

安全週報 第725期

1 睡前服藥才安眠

台灣睡眠醫學學會在2017年調查發現，平均每10人中就有1人慢性失眠（盛行率為11.3%），但與10年前比較，總失眠人口並未下降，尤其是高年長者和女性兩大族群，失眠比例都比以前高，許多民眾不知該如何正確使用安眠藥，尤其是特殊族群該注意什麼？對此，臺北市立聯合醫院和平婦幼院區陳品君藥師說明可參考美國著名的梅約診所對使用安眠藥物的建議：

★ 特殊族群的安全考量

懷孕、哺乳或老年人

對於懷孕、準備懷孕或哺乳中的女性，務必事前告知醫師，避免安眠藥物傷害胎兒或可能分泌進乳汁；安眠藥可能會增加老年人夜間跌倒和受傷的風險，若是高齡者或出現相關不良反應，可與醫師討論開立較低劑量的藥物。

一些特殊健康狀況，如：腎功能不好、低血壓、心律不整或有癲癇病史也需要事前告知醫師，因為某些藥物可能不適合您，或影響本來控制自身慢性疾病的藥物。

鎮靜安眠藥物

哪些人該留意？



★ 服用安眠藥原則

① 須經醫師評估後才可使用安眠藥

如果有失眠問題，請先去看診讓醫師進行全面檢查（在台灣可先看診神經內科、身心醫學科或家庭醫學科），服用藥物幾週後，再和醫師討論適當的後續治療計劃。

② 閱讀用藥說明書

可詢問您的醫療院所，有無提供用藥說明書並詳細閱讀，如有其他疑問，也可詢問藥物諮詢的藥師。

③ 在睡前才可服用安眠藥

吃了安眠藥之後，可能會讓人不太了解自己在做什麼，增加各種情況的風險，需在所有活動都結束後再服用。

④ 確認有完整睡眠前才可服用安眠藥

長效安眠藥須避免在午睡或小歇前使用，若您是夜間醒來須再入睡的病人，可先諮詢醫師，可開立較短效的安眠藥，避免藥效太長，影響醒來後的活動。

⑤ 注意副作用

如果您在白天感到困倦或頭暈、遇到其他重大不適或意識障礙，請與您的醫生討論改變劑量 / 藥物或是否有藥物戒斷的問題。

⑥ 避免飲酒

酒精會增加藥丸的鎮靜作用。

⑦ 嚴格按照醫師的指示

一些處方安眠藥僅供短期使用。最重要的是不要服用比規定劑量更高的量，如果藥袋上的劑量還無法讓您入睡，也請不要在未與醫療人員諮詢前服用更多藥物。

⑧ 停藥時小心

當您準備停止服用安眠藥時，須按照醫生或藥師的說明或藥袋上的標示進行，因為有些藥物必須減量再停藥。此外，請注意停止服用安眠藥後，您可能會在幾天內出現短暫的反彈性失眠症狀，一般會逐漸消失，如果過幾天後情況還是嚴重無法入睡，請聯繫醫師。

聰明看標示 減糖少熱量

根據調查顯示，我國平均每4個學生就有1人過重或肥胖您知道嗎？依據衛生福利部國民健康署於2013年~2016年針對國高中

小學學生進行健康狀況調查結果顯示，體重過重及肥胖比率國小學童占28.4%，國中生占24.3%，高中生為25.8%，由於兒童肥胖可能會影響生長及心理發展，成年時也可能造成高脂血症、高血壓、糖尿病和動脈硬化等慢性病，不容輕忽。

許多學童愛喝飲料、吃零食，如果攝取超過維持基礎生理和活動所需的熱量累積到7,700大卡，體重就會增加1公斤，以一杯700c.c.全糖去冰的珍珠奶茶（大約550大卡），搭配一包70公克的洋芋片（提供396大卡）為例，如果每天吃喝大約1個禮拜就會胖上1公斤，連續吃喝1個月就會胖4公斤。

留意營養標示資訊 預防過量攝取



營養標示	
每份量 50 公克 本包裝含 4 份	
每份 每 100 公克	
熱量	240 大卡 480 大卡
蛋白質	3 公克 6 公克
脂肪	12 公克 24 公克
飽和脂肪	4 公克 8 公克
反式脂肪	1 公克 2 公克
碳水化合物	30 公克 60 公克
糖	9 公克 18 公克
鈉	20 毫克 40 毫克

標示各項營養素含量包含熱量、蛋白質、脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖和鈉以及廠商想提供消費者參考的其他營養素

除了控制熱量之外，近年來世界衛生組織（WHO）也呼籲大家要多留意糖的攝取量。食品中的糖量增加，不僅增加了熱量，還稀釋了其他必需營養素含量。WHO建議將成人及兒童的每日游離糖攝取量降低至總熱量5%以下，若以60公斤的成人，每日所需熱量約2,000大卡，相當於不超過100大卡，即25公克的糖。

食藥署提醒，想要藉由減少糖類和熱量攝取來維持健康體重，可以多利用食品、飲料

提供的標示資訊，例如：購買手搖杯時，留意全糖及熱量標示資訊，選購包裝食品、飲料時，要看清營養標示上的資訊，計算自己吃進去多少熱量與糖量，也可以從每日參考值百分比數值得知吃進的熱量，已經佔了一天所需要量的百分比，如果累計起來超過100%，就表示攝取太多熱量。

肥胖不是一天造成的，一旦過量的飲食習慣被養成了，就很容易變胖，如果想要聰明吃，健康活，就多看看食品標示資訊，再選擇最適合自己的食品、飲料，不要讓今天攝取過多的熱量和糖分，變成明天的身體脂肪與負擔。

3 代購隱形眼鏡 違者重罰

「難得出國，就多買些隱形眼鏡回臺灣網拍吧！」有些民眾可能在國外購買隱形眼鏡，自行使用並轉售給其他消費者。對此，食藥署提醒，這種代購、轉售的行為，可能已經違法了喔！

隱形眼鏡的主要功能是為了矯正視力，因此是以醫療器材列管，由於隱形眼鏡是直接與角膜接觸的鏡片，若未遵照其使用方法和相關注意事項，可能會造成角膜潰瘍、角膜炎或結膜炎等眼部疾病，嚴重時還可能會失明。

在我國藥事法也明文規定，欲販賣隱形眼鏡等醫療器材的業者，應先向所在地

出國欲購隱形眼鏡 購買限制報您知



入境旅客自用之隱形眼鏡限制為

- ◆ 單一度數60片
- ◆ 每人以單一品牌及二種不同度數為限

注意

從國外購買回來之隱形眼鏡，在未經核准下進行轉售，而非個人使用。將依藥事法規定，最重可判處7年以下有期徒刑，併科新台幣5000萬元以下罰金。



衛生局申請登記，領得許可執照後始得營業，且製造、輸入醫療器材，應先向中央衛生主管機關，申請核准發給醫療器材許可證後，始得為之。

目前政府已放寬一般民眾入境時，可攜帶隱形眼鏡的限量規定，入境旅客自用的隱形眼鏡限制，是單一度數60片，且每人以單一品牌及二種不同度數為限。若民眾將從國外購買回來的隱形眼鏡，轉售給其他消費者，而非個人自用，則等同未經核准擅自輸入醫療器材，依藥事法規定，最重可判處7年以下有期徒刑，併科新台幣5千萬元以下罰金，民眾千萬別心存僥倖喔！

若民眾發現隱形眼鏡的不良品，或在使用時/後發生不良反應，請立即透過藥物食品化粧品上市後品質管理系統 (<http://qms.fda.gov.tw/tcbw/>) 反映，或撥打不良反應通報專線進行通報 (02-2396-0100)。

正確使用 鎮靜安眠藥 五大核心能力



主辦單位
衛生福利部食品藥物管理署

日期
2018年3月19日修訂



能力一 做身體的主人

- (一)養成良好作息與睡眠習慣
- (二)不要自行購買鎮靜安眠藥
- (三)請勿重複就診

能力二 清楚表達自己的身體狀況

- (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)另瞭解醫師之治療計畫

能力三 看清楚藥品標示

- (一)基本資料 (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

- (一)服藥時間 (二)服藥劑量 (三)服用方式 (四)交互作用
- (五)避免突然停藥 (六)配合良好習慣
- (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
- (九)服用鎮靜安眠藥其他重要事項

能力五 與醫師、藥師作朋友

- (一)紀錄諮詢電話 (二)有問題問專家

廣告

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：陳信誠、許朝凱、江仟琦、李婉嬪、蔡佳芬、黃守潔、黃秋羽、楊博文、簡希文、
洪志平、吳正寧、林邦德、羅維新、周清邦、楊雅瑄、林高賢、陳信志

美術編輯：郭儀君

出版年月：2019年8月9日

創刊年月：2005年9月28日

刊期頻率：每週一次

第725期第4頁