守護唇邊頭尾



安全用藥

綜合感冒藥/鎮靜安眠藥

規劃出版

開南大學、社團法人台灣臨床藥學會、中華民國藥師公會全國聯合會

中華民國藥劑生公會全國聯合會、國立台灣師範大學

指導審閱

衛生福利部食品藥物管理署



本教材方便藥師提供民眾買藥用藥宣導參考資料，藥師可以用本教材為範本，以平日民眾買藥用藥常犯的錯誤或案例解說，民眾較有感。

守護唐邊頭尾



安全用藥

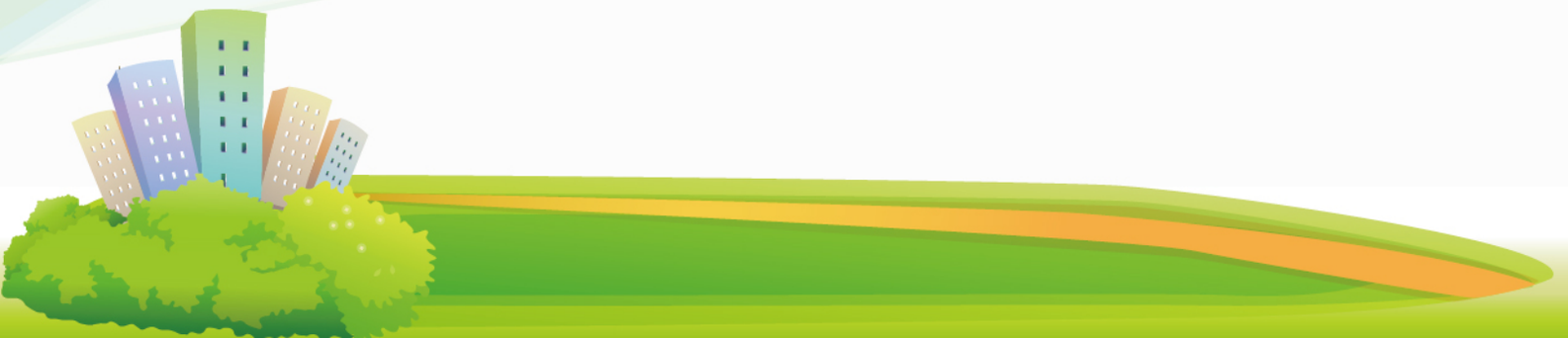
綜合感冒藥/鎮靜安眠藥



民眾來訪時

- 請藥師穿著潔淨藥師服、佩戴藥師執業執照，在藥局明顯處擺放藥局營業執照，並於藥局內營造出「正確用藥」衛教環境（張貼正確用藥衛教海報及擺放正確用藥衛教單張）。

- 藥師自我介紹，並說明辨認合法藥局應在藥局何處懸掛藥局執照，以及藥師應佩掛藥師執業執照



一般民眾 01

合法藥局要有執照

守護唇邊頭尾

開業藥局執照

藥師執業執照



買藥的撇步(請藥師用實物介紹)

藥物分級	說　明	注意事項
處方藥	必須由醫師處方後，持處方箋交由藥事人員調劑供應藥品，才能經由藥事人員調劑供應。例如克流感、使蒂諾斯、抗生素...等。	1.外包裝會標示衛署藥製字第OOO號、衛署藥輸字第OOO號字樣。 2.標示字樣「本藥須由醫師處方使用或限由醫師使用」。
指示藥	1.不需醫師處方，只要在使用前請教藥師、藥劑生或醫師，即可自行購買，例如部份之胃腸用藥、綜合感冒藥。 2.請仔細閱讀產品所附的藥品標示、說明書等相關資訊，請遵照醫師、藥師、藥劑生指示用藥，若病情未改善或加重時，應即刻就診。	1.外包裝會標示衛署藥製字第OOO號、衛署藥輸字第OOO號。 2.標示字樣「指示藥品」，「醫師、藥師(藥劑生)指示藥」。 3.建議以綜合感冒藥為例。
成　藥	1.所含成分藥理作用緩和，不須醫藥專業人員指示，即可自行依藥品標示之適應症及用法用量使用，如綠油精、白花油等。 2.請仔細閱讀產品所附的藥品標示、說明書等相關資訊，適時適量的使用是很重要的。	1.外包裝上會標示成藥字樣且一定要標示衛署成製字第OOO號。 2.標示字樣「甲類成藥」或「乙類成藥」

一般民眾 02

守護唐邊頭尾

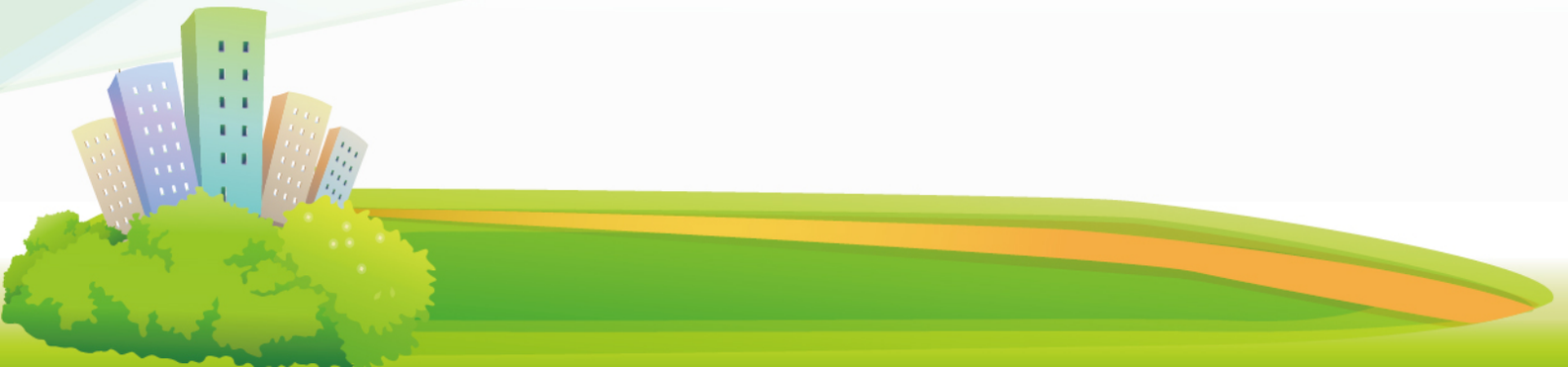
買藥應先認識藥品分類

藥物分級	說　明	注意事項
處方藥	限制級 需經醫師開立處方使用	1. 外包裝會標示衛署藥製字第OOO號、衛署藥輸字第OOO號字樣。 2. 標示字樣「本藥須由醫師處方使用或限由醫師使用」。
指示藥	輔導級 經醫師/藥師/藥劑生指示使用 如胃腸用藥、綜合感冒藥	1. 外包裝會標示衛署藥製字第OOO號、衛署藥輸字第OOO號。 2. 標示字樣「指示藥品」，「醫師、藥師(藥劑生)指示藥」。
成　藥	普遍級 可自行購買使用 如綠油精、白花油等。	1. 外包裝上會標示成藥字樣且一定要標示衛署成製字第OOO號。 2. 標示字樣「甲類成藥」或「乙類成藥」。

聰明買 感冒藥

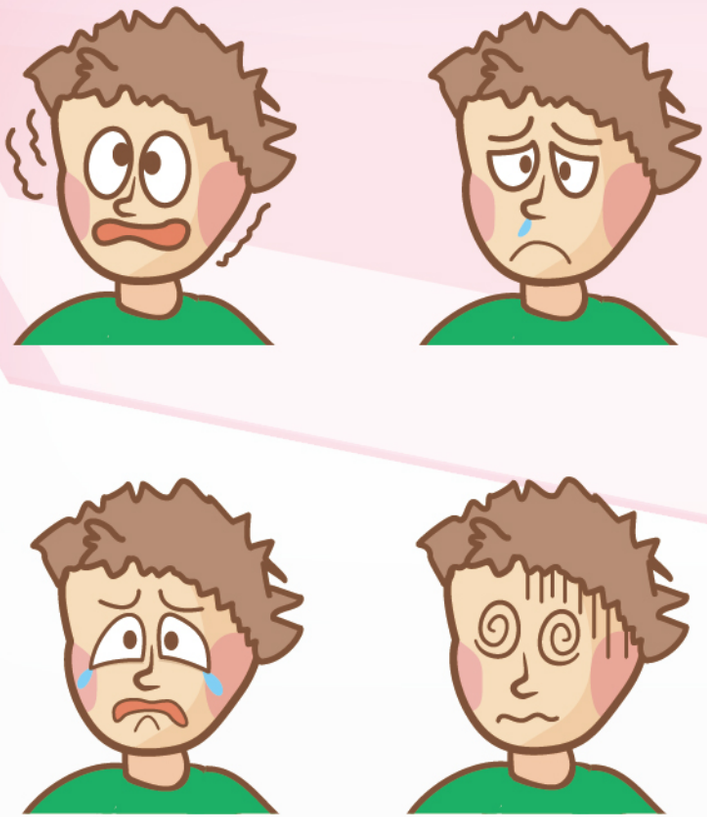
說明感冒藥通常是複方，使用目的在減輕症狀，並不是治癒疾病。而不同人出現的感冒症狀會不一樣，不同感冒藥會解除不同症狀。所以民眾自己選擇購買感冒藥時，一定要請教藥師，看有那些症狀，所以買那種感冒藥最適當。

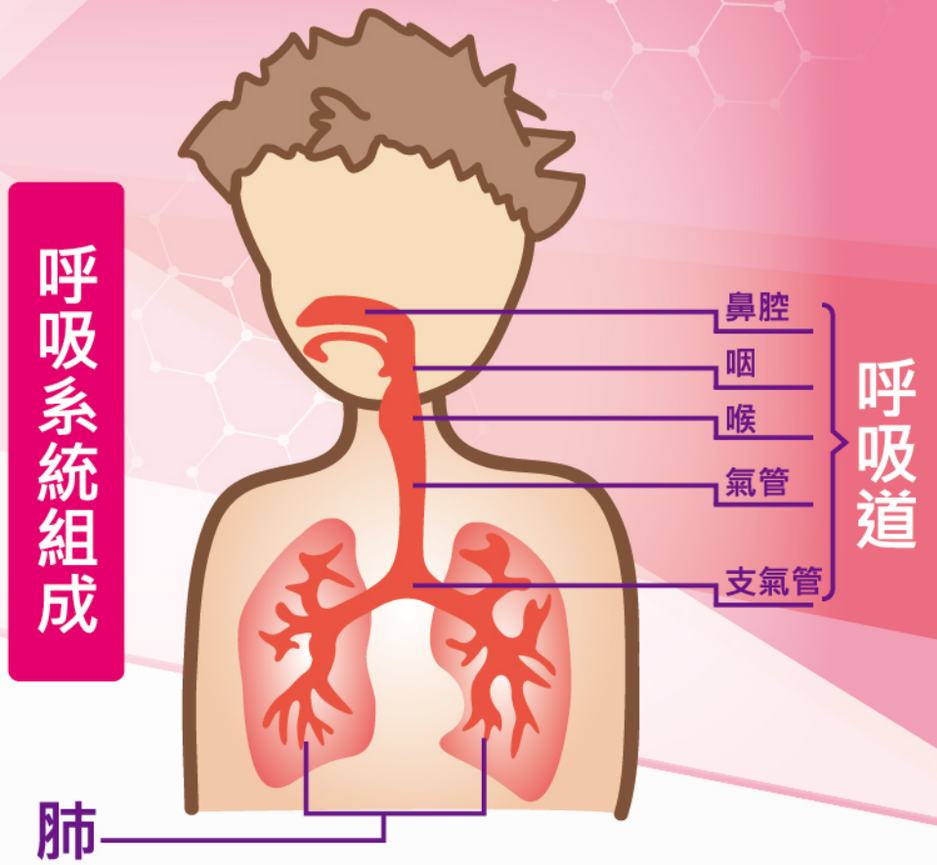
有專業藥師的合法藥局購買藥品才安心。



聰明買 感冒藥

- 綜合感冒藥所含成分不盡相同，不可隨意買隨意吃





（衛生福利部疾病管制署，2014; US Centers for Disease Control and Prevention, 2015）

感冒？流行性感冒？

- 感冒是上呼吸道感染，大部分為病毒引起，以鼻病毒 (rhinoviruses) 最常見。
- 症狀通常包含鼻塞、流鼻水、打噴嚏、喉嚨痛、眼紅、咳嗽、頭痛及全身痠痛等，這些症狀在 1-3天達到高峰，大多數的人感冒在7-10天痊癒。
- 感冒通常會自行痊癒，成人建議多休息多喝水和補充電解質，必要時才使用藥品緩解不適的症狀。
- 感冒不一定要用抗生素，濫用易造成抗藥性，除非併發細菌性感染，才需在醫師診斷處方之下使用抗生素。

流感與一般感冒的差別

項目	流感	一般感冒
病原體	流感病毒	呼吸道融合病毒、腺病毒等
影響範圍	全身性	呼吸道局部症狀
發病速度	突發性	突發/漸進性
臨床症狀	喉嚨痛、倦怠、肌酸痛	喉嚨痛、噴嚏、鼻塞
發燒	高燒3-4天	發燒1-3天
病情	嚴重、無法工作/上課	較輕微
病程	約1-2週	約2-5天
併發症	肺炎、神經症狀(雷氏症)	少見(中耳炎或其他)
流行期間	冬季多	春秋冬季
傳染性	高傳染性	傳染性不一

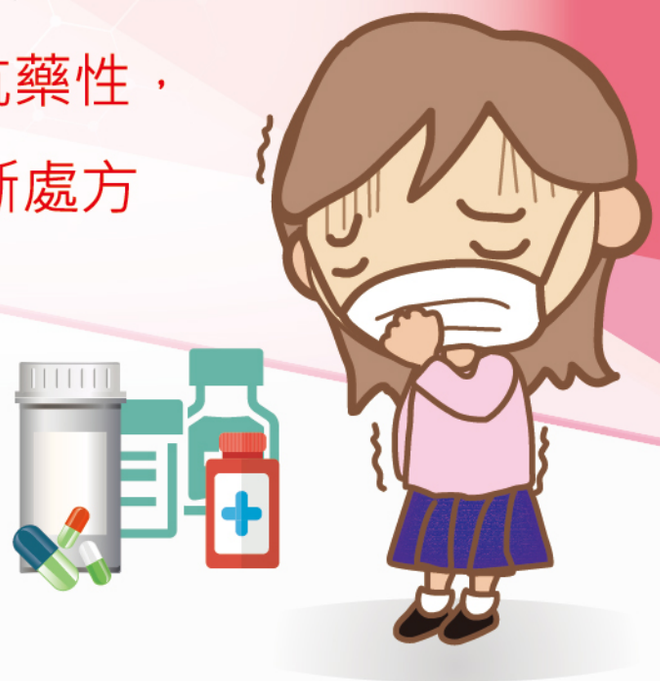
一般民眾 04

認識感冒

守護唐邊頭尾

感冒原因：大部分為病毒引起！！

- 常見症狀：鼻塞、流鼻水、喉嚨痛、咳嗽、發燒、頭痛、疲倦。
- 成人建議多休息多喝水和補充電解質，感冒通常會自行痊癒，必要時才使用藥品緩解不適的症狀。
- 感冒不一定要用抗生素，濫用易造成抗藥性，除非併發細菌性感染，才需在醫師診斷處方之下使用抗生素。



感冒時如何自我照顧並保護他人?

- **維持體力**：仍要多飲食，重視營養，多喝水，喉嚨發炎時可以漱鹽水，鼻塞時可用蒸氣幫助緩解
- **少 出 去**：感冒時多在家休息，不上班不上課。
- **不 碰 觸**：避免與他人近距離接觸或傳染他人，如擁抱、親吻、握手。
- **戴 口 罩**：戴口罩，咳嗽、打噴嚏時遠離他人。
- **掩 口 鼻**：咳嗽、打噴嚏時以手帕或衣袖掩口鼻，避免飛沫散佈。
- **勤 洗 手**：咳嗽、打噴嚏、擤鼻涕後洗手，肥皂洗手，搓揉20秒。
- **常 消 毒**：經常消毒表面，如門把、桌椅等。

（衛生福利部疾病管制署，2014；US Centers for Disease Control and Prevention, 2015）

感冒時如何自我照顧？



（衛生福利部疾病管制署，2014; U.S. Centers for Disease Control and Prevention, 2015）

綜合感冒藥

- 強調緩解症狀，用藥需對症下藥。
- 無預防效果。
- 多吃無益。
- 依指示選擇及使用藥品。
- 導正感冒糖漿亂吃的亂象。

（衛生福利部疾病管制署，2014；US Centers for Disease Control and Prevention, 2015）

一般民眾 06

守護唐邊頭尾

認識 綜合感冒藥

- 只**能緩解症狀，不能預防感冒**。多吃不會比較好。
- 有多種成分，可能有止痛退燒藥、抗組織胺（用來治療鼻塞、打噴嚏）、止咳藥、化痰藥等。
- 購買時，應該**在醫師或藥師指示下使用才安全**



市售綜合感冒藥…

含多種成分，可緩解不同症狀









參考來源：社團法人臨床藥學會，綜合感冒藥五大核心能力（2015）

市售綜合感冒藥…含多種成分，包括：

- **鎮痛解熱藥**含乙醯胺酚(Acetaminophen)
  用於減輕疼痛和退燒治療，過量使用會有肝損傷風險。成人24小時內不要服用超過4000毫克，12歲以上適用成人劑量。6歲以上未滿12歲，適用成人劑量之1/2。3歲以上未滿6歲，適用成人劑量1/4。3歲以下嬰幼兒，請洽醫師診治，不宜自行服用。

- **非類固醇類消炎**(NSAIDs)止痛藥：
  用於減輕疼痛和發炎，易有腸胃與腎臟損傷風險。

- **抗組織胺**(治療流鼻水)：Chlorpheniramine, Diphenhydramine
  抗組織胺藥為阻斷組織胺引起的血管通透性增加，用來減緩流鼻水、打噴嚏等症狀。 副作用為嗜睡、口乾、頭昏、視力模糊及胃部不適等。吃藥時切忌飲酒，會加重嗜睡效果。服藥後避免從事駕駛或危險機械操作等工作。

- **解鼻充血劑**(治療鼻塞)：Pseudoephedrine, Methylephedrine
  去鼻充血劑是一種α交感神經興奮劑，可使鼻黏膜血管收縮，來緩解鼻塞的症狀。 副作用為血壓增加、心悸，故有心律不整、高血壓、心臟病、青光眼者不適用。

- **止　咳**：Dextromethorphan, Glycyrrhiza extract, 可減緩乾咳現象
- **化　痰**：Guaifenesin，讓黏稠痰液變稀，幫忙排除
- **其　他**：咖啡因、維他命 讓精神好一些

認識 綜合感冒藥

市售綜合感冒藥… 含多種成分，包括：

1. 止痛退燒：Acetaminophen
2. 抗組織胺(治療流鼻水)：Chlorpheniramine, Diphenhydramine
3. 解鼻充血劑(治療鼻塞)：Pseudoephedrine, Methylephedrine
4. 止　咳：Dextromethorphan, Glycyrrhiza extract
5. 化　痰：Guaifenesin
6. 其　他：咖啡因、維他命



對病毒引起的感冒，使用抗生素無效

(一) 感冒會自行痊癒

成人在充分休息、補充水分或電解質後，感冒會在一到二個禮拜內痊癒，綜合感冒藥可以緩解症狀，但不能殺死病毒。

(二) 多吃不會比較好

自行增加綜合感冒藥劑量，不會好的比較快，還會增加副作用。

(三) 嚴重症狀應就醫

不要因為使用綜合感冒藥而延誤就醫，下列情況應儘速就醫：

1. 發燒而且有其他症狀（例如吃不下東西、喘不過氣、體溫高但覺得冷或發抖）。
2. 服藥後，感冒症狀沒有比較好，甚至更不舒服時。
3. 咳嗽時胸痛或咳嗽有血。

(四) 要問醫師或藥師

綜合感冒藥成份不同，每個人感冒症狀也不同，應該向醫師、藥師詢問，挑選最適合綜合感冒藥。

(五) 感冒不一定要用抗生素

勿自行服用抗生素，以避免抗藥性。

- 美國疾病管制署告知家長，抗生素對感冒無效，因抗生素是對抗細菌不是殺病毒，而感冒是病毒引起。抗生素對病毒引起的感冒無效，使用抗生素要經由醫師處方並遵醫囑服用。

參考來源：社團法人臨床藥學會，綜合感冒藥五大核心能力（2015）

對病毒引起的感冒，使用抗生素無效

(一) 感冒會自行痊癒

(二) 增加感冒藥劑量，不會好的比較快

(三) 下列情況應儘速就醫：

1. 嚴重症狀，發燒且有其他症狀，
   例如: 吃不下東西、喘不過氣或發抖
2. 有濃痰(黃鼻涕)，胸痛或咳嗽有血
3. 服感冒藥後3天症狀沒有改善或更
   不舒服時



參考來源：社團法人臨床藥學會，綜合感冒藥五大核心能力（2015）

當您看病或到藥局購買藥品時，

應向醫師或藥師說清楚自己的身體狀況，譬如：

1. 目前不舒服的症狀、何時開始？
2. 有沒有對藥品或食物過敏，有喝酒或特殊飲食習慣。
3. 有沒有其他疾病，例如心血管、腸胃道、肝臟、腎臟或家族遺傳疾病。
4. 目前正在使用的藥品，包括西藥、中草藥、成藥及保健食品等。
5. 需不需要開車或操作機械等需要專心的工作。 女性需告知是否懷孕、正準備懷孕或正在哺餵母乳。
6. 為避免重複用藥，同時看兩科以上門診，應主動告知醫師。



參考來源：社團法人臨床藥學會，綜合感冒藥五大核心能力（2015）

看病或到藥局購買藥品時應向醫師或藥師說清楚：

1. 有哪些不舒服的症狀，從什麼時候開始?
2. 有沒有對藥品或食物過敏，有喝酒或特殊飲食習慣
3. 有沒有其他疾病
   例如: 心血管、腸胃道、肝臟、腎臟或家族遺傳疾病
4. 目前正在使用的藥品
   包括: 西藥、中草藥、成藥及保健食品等
5. 是否從事開車或操作機械等需要專心的工作
6. 女性需告知是否懷孕、正準備懷孕或正在哺餵母乳
7. 同時看兩科以上門診，應主動告知醫師，避免重複用藥



買綜合感冒藥注意事項

藥品名稱與外觀：

◎ 確認藥品名稱與外觀形狀、顏色等，是否與外盒或藥品說明書(仿單)描述的一樣，外包裝是否完整。

藥品適應症狀：

◎ 緩解感冒症狀(流鼻水、鼻塞、打噴嚏、咳嗽...等)的藥品是否與自己的症狀相符。

政府核准字號：

◎ 外包裝有沒有「政府核准字號」，如有疑慮請諮詢藥師，亦可自行上衛生福利部食品藥物管理署網站，「 西藥、醫療器材、含藥化粧品許可證查詢系統」查詢。

使用方法：

◎ 服藥前應按照醫師或藥師指示，或印在外盒、藥品說明書（仿單）的使用方法，包括服藥時間、每次劑量與服用方法。

要看外包裝有沒有衛生福利部核准的藥品許可證字號：可上衛生福利部食品藥物管理署網站首頁西藥醫療器材、含藥化粧品許可證查詢系統查詢核准字號。

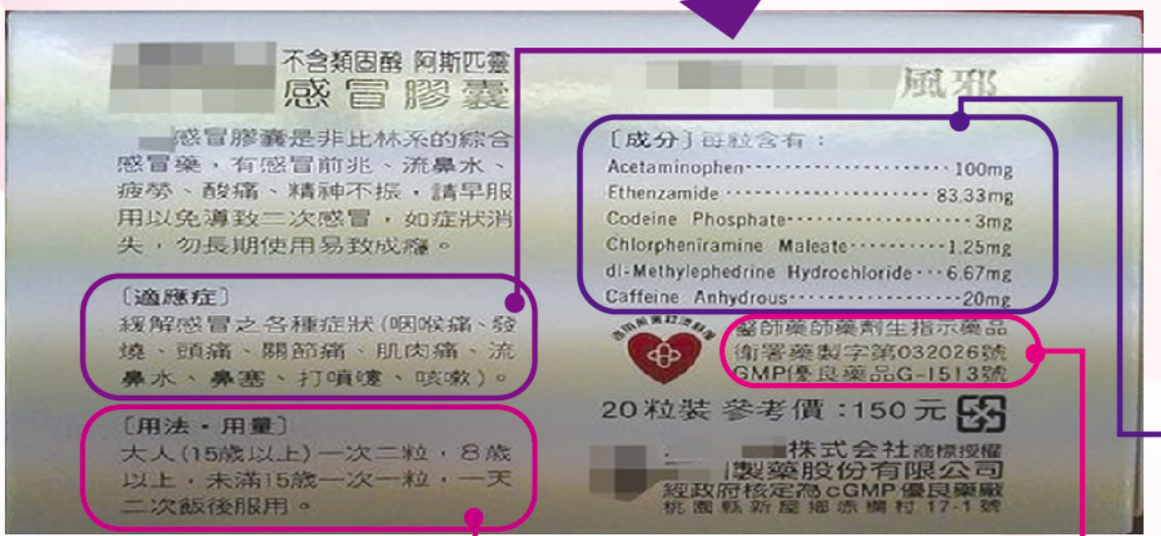
官　網：http://www.fda.gov.tw

路　徑：首頁→業務專區→藥品→右方「資訊查詢」→藥物許可證暨相關資料查詢作業→西藥、醫療器材、含藥化粧品許可證查詢。

參考來源：社團法人臨床藥學會，綜合感冒藥五大核心能力（2015）

買綜合感冒藥注意事項

藥品包裝 (背面)





- 藥品名稱與外觀
- 藥品適應症狀
- 成分有哪些
- 政府核准字號
- 用法用量

藥品仿單(說明書)

依仿單說明存放，避免兒童自行服用

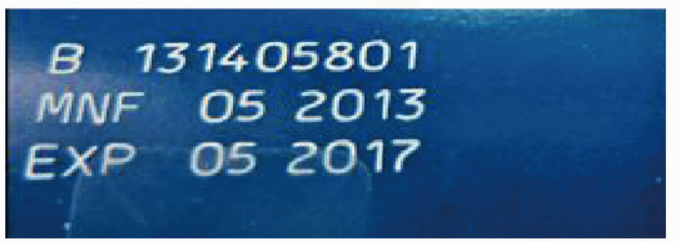
買綜合感冒藥注意事項

注意事項、副作用或警語：

看清楚外盒、藥品說明書上寫的注意事項，了解藥品使用後可能產生的副作用或警語。個人感冒症狀不同，而綜合感冒藥的成份通常不是單一成分而是含多種成分的複方，服用前可以先請教醫師或藥師。

保存期限和方法：

1. 請注意保存條件，例如保存溫度、防潮濕、避光等條件。綜合感冒藥一般建議保存於陰涼處，避免太陽直射，也不可以放在浴室、廚房等濕熱的地方。
2. 需要知道藥品的有效期限，若已過期、變質或變色的藥品不要使用。請檢視藥品是否已過期、變質或變色。



買綜合感冒藥注意事項

藥品仿單 (說明書)



【注意事項】
1. 為防止兒童誤食請妥善保管。
2. 避免陽光直射，宜保存於陰涼之處。
3. 除非有醫師藥師藥劑生指示，請注意下列事項：
(1) 孕婦及授乳婦不建議自行使用。(2) 服用本藥時不得併服其他藥品。
4. 勿超過建議劑量。
5. 若有不適情況產生，應立即停藥就醫。
6. 不得併服含酒精飲料。

【警語】
1. 服用後，若有發疹、發紅、噁心、嘔吐、食慾不振、頭暈、耳鳴、喉嚨疼痛、心跳加速、排尿困難、視覺模糊等症狀，應停藥立即就醫。
2. 除非有醫師藥師藥劑生指示，請遵循下列情況服用：
(1) 6歲以下不建議自行使用。
(2) 曾經因藥物引起過敏症狀者不得使用。
3. 若咳嗽持續達一星期以上，或若有高燒、膿痰、疹子或持續性頭痛，應停藥立即就醫。
4. 吸煙、慢性阻塞性肺疾，如氣喘、慢性氣管炎或肺氣腫所引起之持續或慢性咳嗽患者，請勿自行使用本藥。
5. 不要服用超過建議劑量，因高劑量會產生焦慮、暈眩或失眠，兒童可能會產生躁動。
6. 不要服用本藥超過七日。
7. 服用本藥後，如果症狀沒有改善、或症狀還併隨有發燒、或發燒持續三日，應停藥立即就醫。
8. 服用本藥後，如果喉嚨疼痛持續兩日以上並併有高燒、頭痛、噁心或嘔吐，應停藥立即就醫。
9. 酒精警語：若每日喝三杯或更多之酒精性飲料，請詢問醫師是否能服用本藥，因為Acetaminophen可能造成肝損害。
10. 本藥含抗組織胺類成分，應注意下列事項：
(1) 服用本藥後，可能引起嗜睡現象，駕車或操作危險器械時要小心。不要飲用含酒精之飲料，亦不要服用安眠藥、鎮靜劑之類的藥品。
(2) 除非有醫師藥師藥劑生指示，下列病患請勿服用本藥：青光眼、肺氣腫、呼吸急促、或呼吸困難、因前列腺腫大引起之排尿困難等。
11. 本藥含Pseudoephedrine Hydrochloride，應注意下列事項：
(1) 除非有醫師藥師藥劑生指示，有心臟病、高血壓、甲狀腺疾病、糖尿病、前列腺腫大引起之排尿困難者不得服用本藥。
(2) 服用Monoamine oxidase inhibitor (MAOI) 期間，或停用MAOI兩星期內，不得服用本藥，如不了解服用之藥物是否含有MAOI，請詢問醫師或藥師。
(3) 服用任何含有本藥主成分Pseudoephedrine之過敏、氣喘、咳嗽、感冒治療劑、解除鼻充血劑時，不要服用本藥。

【包裝】
6~28錠PTP鋁箔盒裝。
【貯存】
30°C以下，密封乾燥貯存。
•醫師藥師藥劑生指示藥品
•衛署藥輔字第025297號

[redacted]
藥　商／[redacted]藥廠股份有限公司台灣分公司
台北市忠孝西路一段66號24樓
消費者免費服務專線：0800-212259
製 造 廠／[redacted]Australia Pty Ltd.
製造廠址／82 Hughes Avenue, Ermington NSW 2115 Australia

注意事項、
副作用或警語

保存方法

政府核准字號

正確服用綜合感冒藥

(一)服用方法及時間：

1. 服用綜合感冒藥時，應了解藥品劑型的正確服用方法，例如：
   (1) 錠劑、膠囊：以200cc溫開水服用
   (2) 發泡劑：需溶水後服用。
   (3) 液劑：服用前先振搖均勻，應使用所附量器取藥量。
   (4) 綜合感冒糖漿不是一次服用整瓶，需依指示劑量使用
   (5) 散劑及粒狀：成人應配溫開水並依指示服用；兒童服用藥粉則需倒入溫開水攪拌均勻、完全溶解後再依指示服用。
2. 服用時間，例如：
   (1) 一天三次：在三餐飯後服用。
   (2) 一天四次：三餐飯後與睡前服用。
   (3) 依據醫師指示或藥師建議，或產品外包裝及藥品說明書(仿單)標示按時服用。如有特殊使用方法及劑量請詢問醫師或藥師。



參考來源：社團法人臨床藥學會，綜合感冒藥五大核心能力（2015）

正確服用綜合感冒藥

按醫師或藥師指示並依外包裝、藥品說明書（仿單）標示的時間、劑量服用...

- 應了解不同劑型之正確服用方法。錠劑、膠囊，以200cc溫開水服用。
- 綜合感冒糖漿不是一次服用整瓶，需依指示劑量使用。



使用感冒藥時，不可混用，併用其他藥品或食品

- 不可併用安眠藥、鎮靜劑等藥品，會加強昏睡的效果。
- 不可併用咖啡、茶葉等含咖啡因的飲品，避免咖啡因過量導致精神亢奮、睡不著。
- 不可併用含酒精的飲品，也增強昏睡效果。

不可混用，併用其他藥品或食品

避免與菸、酒、咖啡、葡萄柚汁、牛奶、茶、果汁等飲料搭配服用。



與醫師、藥師作朋友

生病找醫師，用藥找藥師。

一、綜合感冒藥可能與其他藥品有交互作用，例如併用預防血栓藥物和非類固醇消炎止痛藥，可能會增加出血的風險，因此用藥前諮詢醫師或藥師是最好的辦法，有任何醫藥疑難問題也可撥打藥局或藥袋上電話諮詢。

二、不買來路不明的藥品，遵守「不聽、不信、不買、不吃、不推薦」原則。

三、有過敏症狀除停藥外，有下列情形應就醫：

- 嚴重症狀，發燒且有其他症狀，例如: 吃不下東西、喘不過氣或發抖
- 有濃痰(黃鼻涕)，胸痛或咳嗽有血
- 服藥後3天症狀沒有改善或更不舒服時

服用後有下列情形應停止用藥

過敏症狀：皮膚紅疹、嘴唇或眼皮水腫、呼吸困難等



家中過期及不需使用的藥物，請依照以下方式處理：

1. 取可封口的夾鏈袋，將剩餘藥水倒入夾鏈袋中。
2. 將藥水瓶罐用水沖一下，沖過藥水瓶罐的水也要倒入夾鏈袋中。
3. 將剩餘的藥丸從包裝(如鋁箔包、藥袋等)中取出，全部藥丸倒入夾鏈袋裡。
4. 把泡過的茶葉、咖啡渣或用過的擦手紙，丟入夾鏈袋和藥水藥丸混在一起。
5. 將夾鏈袋口密封起來，就可以隨一般垃圾清除。
6. 乾淨的藥袋和藥水瓶罐，依垃圾分類回收。

家中過期及不需使用的藥物，請依照以下方式處理：



步驟一　將剩餘的藥水倒入夾鏈袋中。

步驟二　將藥水罐用水沖一下。
注意唷！沖過藥水罐的水也要倒入夾鏈袋中。

步驟三　將剩餘的藥丸從包裝(如鋁箔包裝、藥袋等)中取出並全部藥丸集中在夾鏈袋裡。

步驟四　可以用泡過的茶葉、咖啡渣或用過的擦手紙等，把它們和藥水藥丸混合在一起。

步驟五　將夾鏈袋密封起來，就可隨一般垃圾清除。

步驟六　乾淨的藥袋和藥水罐就可以回收囉！

（衛生福利部疾病管制署，2014；US Centers for Disease Control and Prevention, 2015）

如何預防感冒

- 健康的飲食，並有充足的睡眠和運動，能夠增強抵抗力。
- 遠離感冒的人，避免與感冒者握手，透過近距離散播病毒。
- 避免用手接觸口、鼻、眼睛，因病毒易以此途徑進入身體。
- 用肥皂常洗手，若無法洗手，可使用含酒精的消毒液噴手。



（衛生福利部疾病管制署，2014; U.S. Centers for Disease Control and Prevention, 2015）

如何預防感冒



健康的飲食，並有充足的睡眠和運動，能夠增強抵抗力。



遠離感冒的人，感冒者易透過近距離接觸散播病毒。



避免用手接觸口、鼻、眼睛，因病毒易以此途徑進入身體。



用肥皂常洗手，若無法洗手，可使用含酒精的消毒液。

（衛生福利部疾病管制署，2014; U.S. Centers for Disease Control and Prevention, 2015）

正確服用鎮靜安眠藥

需要的時候才使用

使用安眠藥時需配合情緒調適及調整生活作息，

並減低壓力，效果才會好

正確服用鎮靜安眠藥

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

鎮靜安眠藥不可與下列食物或物質同吃

菸、酒、咖啡因、葡萄柚汁、部分保健食品等會加重安眠藥的鎮靜作用，而加重中樞神經的抑制，導致昏睡或迷糊。因此，服用安眠藥不建議同時使用那些物質。

鎮靜安眠藥不可與下列食物或物質同吃



安眠藥—種類多，藥性不同、功效不同

分類	苯二氮平 (Benzodiazepines)	非苯二氮平 (NonBenzodiazepines)
特性	傳統的	較新型的
用途	抗焦慮、失眠	失眠
依賴性	不易產生生理性依賴	
白天思睡	晚上服用短效型，白天不會思睡	
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

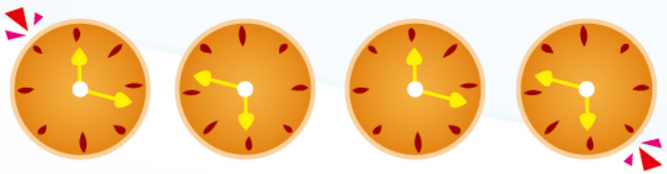
From: 1. 黑天白夜-找回燦爛的陽光
2.台大醫院睡眠醫學中心-失眠知多少衛教單張

安眠藥-藥性不同、功效不同

短效型：主要適用於入睡困難，可幫助入睡

中效型：主要適用於淺眠或早醒的人，可增加睡眠時間

長效型：用於治療無法維持睡眠時間及白天合併焦慮症，白天易思睡



老人應採用藥效短、劑量小的安眠藥

From: 1. 黑天白夜-找回燦爛的陽光
2.台大醫院睡眠醫學中心-失眠知多少衛教單張

吃安眠藥注意事項

(一) 依醫師指示服用，不可自行混用，或併用其他易導致中樞抑制的藥品或食物

(二) 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。

(三) 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。

(四) 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。

(五) 避免突然停藥：停藥需與醫師討論，以漸進式減量方式來停藥。不要自行停藥，否則容易產生戒斷症候群與反彈性失眠。

From:1.失眠問診指引. 台灣睡眠醫學學會修訂 Mar. 23, 2007
2. Micromedex Healthcare series 2.0 2013.

吃安眠藥注意事項

(一) 依醫師指示服用，不可自行混用，或併用其他藥品或食物

(二) 服藥時機：睡前

(三) 服藥劑量：依醫師指示

(四) 服用天數：依醫師指示

(五) 避免突然停藥



From:1.失眠問診指引. 台灣睡眠醫學學會修訂 Mar. 23, 2007
2. Micromedex Healthcare series 2.0 2013.

吃安眠藥可能有下列情形

1. 頭暈、白天嗜睡、恍惚，甚至夢遊，服用期間需預防跌倒，應確實避免駕車或操作機械。
2. 有夢遊副作用者要告訴同住家人 目前正在服用安眠藥。

未依指示吃安眠藥可能有下列情形

1. 不當使用易有生理依賴性、記憶力減退、反應力下降。
2. 不當停藥易導致焦慮、厭食、抽搐等症狀。
3. 不建議孕婦使用，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、昏睡、無力等。



From: Micromedex Healthcare series 2.0 2013.

吃安眠藥可能有下列情形

1. 頭暈、白天嗜睡、恍惚，甚至夢遊，服用期間需預防跌倒，應確實避免駕車或操作機械。
2. 有夢遊副作用者要告訴同住家人 目前正在服用安眠藥。

未依指示吃安眠藥可能有下列情形

1. 不當使用易有生理依賴性、記憶力減退、反應力下降。
2. 不當停藥易導致焦慮、厭食、抽搐等症狀。
3. 不建議孕婦使用，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、昏睡、無力等。

From: Micromedex Healthcare series 2.0 2013.

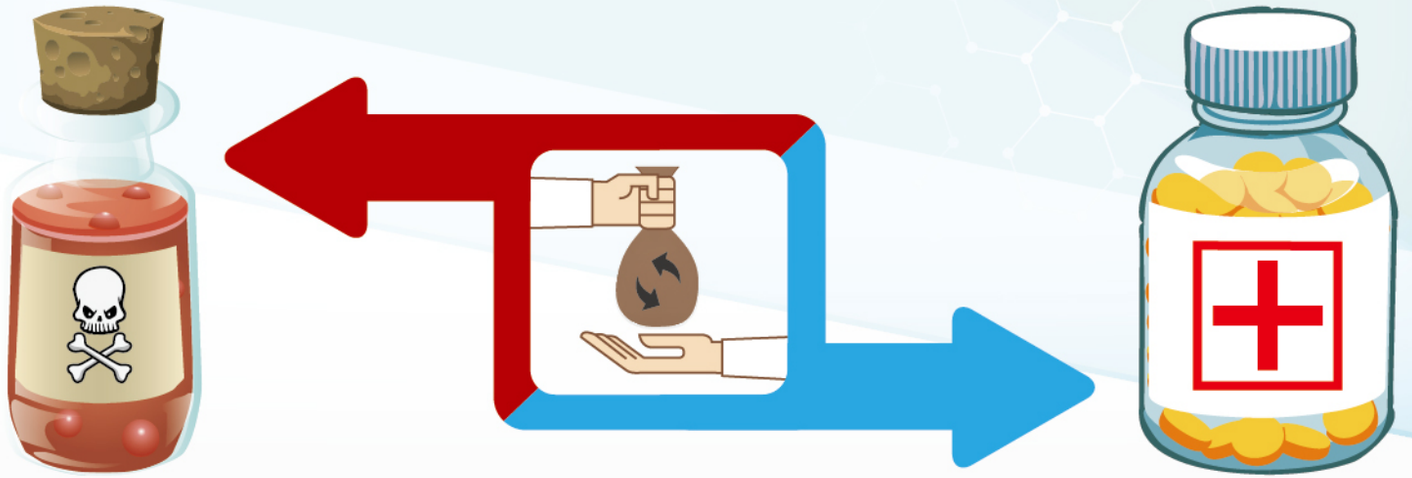
鎮靜安眠藥屬於第三、四級管制藥品

- 「毒品」與「管制藥品」是一體兩面
- 非醫療使用目的而濫用藥物即為「毒品」
- 由醫師診斷開列處方供合法醫療使用則為「管制藥品」
- 不可隨意轉送給他人使用

From: 全國法規資料庫:毒品危害防制條例、管制藥品管理條例

鎮靜安眠藥屬於第三、四級管制藥品

未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　　藥品

From: 全國法規資料庫:毒品危害防制條例

獲得『正確用藥』相關的正確訊息

1. 善用網路資訊

   依民眾需求提供衛生福利部食品藥物管理署網址
   http://www.fda.gov.tw/TC/site.aspx?sid=38

   提供正確用藥互動數位資訊學習網
   http://mohw.gov.whatis.com.tw/

2. 未來有任何用藥問題，歡迎來藥局找藥師詢問

您如何獲得『正確用藥』相關的正確訊息?

1. 善用網路資訊

   依民眾需求提供衛生福利部食品藥物管理署網址
   http://www.fda.gov.tw/TC/site.aspx?sid=38

   提供正確用藥互動數位資訊學習網
   http://mohw.gov.whatis.com.tw/

2. 未來有任何用藥問題，歡迎來藥局找藥師詢問

參訪民眾若無問題，可反問一、二重要問題，並提供小獎品，促進友誼。也可提供宣導資料和藥局服務電話。

藥師可依本地特性和自已的時間，將服務社區民眾的事項、諮詢時間、電話號碼 ...等自行填寫於 一般民眾 24 空白頁。



守護唇邊頭尾 安全用藥

綜合感冒藥/鎮靜安眠藥

規劃出版

開南大學、社團法人台灣臨床藥學會、中華民國藥師公會全國聯合會

中華民國藥劑生公會全國聯合會、 國立台灣師範大學

指導審閱

衛生福利部食品藥物管理署

依民眾需求提供衛生福利部食品藥物管理署網址
http://www.fda.gov.tw/TC/site.aspx?sid=38

提供正確用藥互動數位資訊學習網
http://mohw.gov.whatis.com.tw/

廣告