



臺北市立聯合醫院松德院區  
整合性藥癮醫療示範中心

Institute of Substance Treatment And Research in Taipei

# 長者正確使用鎮靜安眠藥

## --照顧者須知

### 什麼是鎮靜安眠藥？

#### 長者使用的鎮靜安眠藥是什麼？

鎮靜安眠藥一般分為苯二氮平類(簡稱BZD)，與非苯二氮平類(簡稱non-BZD，或稱Z-drug)。醫師會處方這類藥物用來治療焦慮、無法放鬆、睡眠障礙及癲癇等用途。

#### 長者使用的鎮靜安眠藥之作用是什麼？

鎮靜安眠藥主要有四個藥理作用：

- 解除緊張焦慮
- 幫助入睡安眠
- 肌肉鬆弛
- 緩解痙攣

### 長者失眠治療原則

- 找出失眠的原因
- 非藥物治療優先
- 必要時醫生會依失眠型態、肝腎功能及疾病狀況選擇鎮靜安眠藥。
- 鎮靜安眠藥的劑量會從低劑量開始，儘量維持低劑量。
- 鎮靜安眠藥不宜長期使用。

### 協助長者正確使用鎮靜安眠藥

- 請依照藥袋上指示的劑量與時間給予長者服用。
- 不要自行增減藥量或中斷給藥。
- 若不慎忘記服藥，請立即給藥，但若已接近下一次服藥時間，在下次用藥時間服藥即可，不可為了補吃而給予雙倍劑量。
- 治療失眠時在預定入睡15~30分鐘給藥。
- 服用安眠藥後可能導致精神恍惚，腳步不穩，所以就準備睡覺，長者要避免外出及其他活動。
- 鎮靜安眠藥都受到管制，需要經過醫師評估後，開立處方才可領用，不能自己到藥局購買，也不能使用別人的安眠藥。





# 長者正確使用鎮靜安眠藥



## --照顧者須知

### 長者服用鎮靜安眠藥對身體的影響有哪些？

鎮靜安眠藥可能會造成虛弱、疲倦、頭暈、短期記憶力降低、精神恍惚、運動失調、嗜睡、警覺性及協調能力降低、呼吸抑制等，但一般都不嚴重，若症狀惡化且無法忍受請回診。長者用藥後，請勿讓長者開車或操作危險機械。

### 長者的鎮靜安眠藥可以停用嗎？

- 鎮靜安眠藥長期使用突然停藥可能產生戒斷症狀(焦慮、睡不著、易怒等症狀)。
- 想要減藥或停藥需與醫師討論，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狀與反彈性失眠。

### 其他注意事項



- 鎮靜安眠藥用於老人時要特別小心，因為有嗜睡及昏沉的現象，長者對此類藥品的副作用較敏感，以致容易發生跌倒而骨折。夜晚勿讓長者驟然起床，以免未完全清醒而跌倒。
- 有肝腎功能不好的老人，使用時更要小心。要定期檢查肝腎功能，以確保用藥安全。
- 請告訴醫師或藥師，長者是否對BZD類安眠藥物過敏或有其他疾病，特別是重肌無力症、嚴重呼吸功能不足、癲癇、肝腎功能不良病史。
- 請告訴醫師或藥師，長者是否有服用其他藥物，特別是巴比妥類藥物、鴉片類藥物、抗黴菌藥品等。
- 長者請勿飲用酒類，酒精會加重鎮靜安眠藥物的鎮靜作用。
- 長者若出現下列症狀，請盡速就醫：話多、不安、焦慮、亢奮、發抖、肌肉痙攣、意識不清、癲癇、皮膚或眼球變黃。