



仁愛藥訊

九十八年十二月出刊
季刊 Vol.14 Num.04

發行人：蘇志中
發行所：仁愛醫療財團法人
編輯：藥劑部 (04)24819900-1139

1. 專題— 睡眠障礙—失眠之探討 ----- 黃以佳藥師
 2. 新藥介紹- 補骨挺疏 2 公克 (Protos 2g) ----- 劉佩怡藥師
 3. 藥劑部花絮 98.09.01-98.11.31
 - 4.
-
-

專 題 一

睡眠障礙—失眠之探討

黃以佳 藥師

睡眠可讓情緒和身體機能獲得充分的休息，對於人類生活非常重要。我們一生中約有三分之一的時間處於睡眠狀態，而每人所需的睡眠時數因人而異，從三小時到十小時都有。約有三分之一的人曾經歷睡眠障礙（Sleep disorder），睡眠障礙主要分為三大類：失眠，白天睡眠過多，及不正常的睡眠行為。

睡眠主要分兩期—快速動眼期(REM; 佔 25%)及非快速動眼期(NREM; 佔 75%)；非快速動眼期分成淺睡期(佔 50%；stage1、stage2)及深睡期(佔 25%；stage3、stage4；慢波期)。深睡期不足則睡眠品質不佳；快速動眼期與夢境有關，突然停止服用之安眠藥，易導致快速動眼期反彈，病人感覺整夜都在生動可怕之夢境中。一般正常人，每個晚上約有 4-6 個睡眠週期。

失眠（Insomnia）的定義是人們難以入睡(超過 30 分鐘才能入睡)、半夜覺醒(入睡後醒來時間超過 30 分鐘，或過早清醒)，或在隔天清晨醒來時沒有飽足感造成睡眠品質不好、睡眠時數過短。失眠是一種症狀，而不是一種疾病，必需找出潛在的病因加以治療，不應只是治療失眠的症狀而已。失眠容易導致白天疲倦及注意力不集中，至無法從事複雜的工作—操作機械等。長期失眠也容易導致憂鬱、酒精濫用、及增加死亡率。

睡眠週期失調（Circadian rhythm disorders）是由於內在生理時鐘與環境中外在的時間無法配合而造成，常見於國際旅行時搭飛機產生的時差（Jet lag），及需輪班者（Shift - work sleep problems）。

Parasomnias：睡眠時出現的異常行為，發生在深睡期(慢波期)，醒後無記憶，例如：夢遊 Somnambulism(Sleep

Walking)、惡夢驚醒(夢魘) Nightmare、遺尿、夜驚 Sleep Terrors、夢囈 Sleep Talking、磨牙 Sleep bruxism 等。小孩在成長階段偶爾會發生夢遊與夜驚，可藉由提供良好保護的睡眠環境來改善，但若發生在成人身上，則要找出其不安的心理因素來加以治療。

嗜睡（Narcolepsy）通常發生在 25 歲之前，是一種慢性病，與遺傳有關，其主要特徵有白天睡得太多，一想睡至少要睡超過 30 分鐘。此類病人常會抱怨睡眠過多，很疲勞，行為能力受損，晚上睡不好。

根據美國精神醫學會 DSM-IV 對睡眠障礙定義包括兩個要點：(1)連續睡眠障礙時間長達一個月以上 (2)睡眠障礙的程度足以造成主觀的疲累、焦慮或客觀的工作效率下降、角色功能損傷。

非藥物治療

❖ 睡眠衛生 Sleep hygiene

- 規律運動(每週三到四次)，但避免睡前劇烈運動。
- 睡前做些放鬆、愉快之活動。
- 避免睡前喝刺激飲料如茶葉、咖啡及抽煙、喝酒。
- 避免不良之睡眠環境(太熱、太冷、吵雜、亮光)。
- 避免在晚上喝太多液體，以免半夜上廁所。
- 避免睡前吃太飽或過度飢餓。

藥物治療：

❖ Nonbenzodiazepine 安眠藥

◆ Zolpidem

只用於治療失眠，幾無肌肉鬆弛及抗癲癇作用，長期使用很少能證明產生耐藥性、成癮、及引起反彈性失眠之報告。睡前服用，隔天認知功能

與操作能力不受影響。對患有 COPD 之病人，服藥後，呼吸功能不受影響，但仍須小心。老人及有肝病者減量服用。常見副作用，與劑量相關：頭暈、頭昏眼花、健忘、頭痛、腸胃不適、夢遊。

◆ **Zopiclone**

屬於 GABA receptor 之 agonist，對周邊之 BZD receptor 作用較小，無肌肉鬆弛之作用。對失眠治療效果與 BZD 相同，睡前服用，會影響隔天認知功能與操作能力。成癮及引起反彈性失眠機會較小。

❖ **Antidepressants：**

包含 amitriptyline、doxepin、trazodone。以低劑量且鎮靜作用強之抗鬱劑來治療失眠，其中 trazodone 對於治療憂鬱症失眠患者 50-100mg 即有效果。然而治療非憂鬱症之失眠患者，其研究缺乏，應特別注意心臟毒性、白天嗜睡、暈眩、及姿勢性低血壓等副作用。

❖ **Benzodiazepines 安眠藥**

藥物選擇依病人年齡、症狀、藥物動力學(作用時間、半衰期、作用期間、活性代謝物)而定。一般以短效型較佳，可用在入睡困難病人；中效型用於淺眠或早醒病人；長效型對白天合併有焦慮症之病患較有幫助。雖然 BZDs 安全性高，但高劑量、長期使用仍有很多副作用，包括白天殘留鎮靜作用(宿醉)、反彈性失眠、前行性記憶喪失、濫用與成癮、及戒斷症狀。短期、低劑量服用濫用之可能性低；但若長期服用，短、中效藥物在服用 1-2 週後即會產生耐藥性，突然停藥也會有戒斷症狀。BZDs 會抑制呼吸，對有肺疾病之患者需慎用。合併酒精使用，會加強安眠作用。

◆ **短效型(半衰期<6 小時)**

Brotizolam/Triazolam/ Midazolam

與其他 BZDs 比較，可能較少有呼吸抑制之情形；Halcion 不建議服用 0.25mg 以上；慢慢停藥以減少反彈性失眠。

◆ **中效型(半衰期 6-24 小時)**

Estazolam/Lorametazepam
/Flunitrazepam

劑量增加時，宿醉感更明顯。

◆ **長效型(半衰期>24 小時)**

Flurazepam/Nitrazepam/Nordazepam/
Diazepam

老人不建議使用，以減少摔倒及骨折之可能。

結 論

在開始藥物治療前應試著找出造成失眠的原因，並告訴病人睡眠衛生之重要性，建立規律的睡眠週期。Circadian rhythm disorders 和 Parasomnias 一般以非藥物治療可獲得改善。短期失眠可考慮 BZs；但不能用於睡眠呼吸終止症患者，並避免使用長效型 BZs 在老人身上。Antidepressants 是另一項治療失眠的選擇，且可有效治療睡眠呼吸終止症及嗜睡症。sycho stimulants 及 TCAs 對於嗜睡症也有很好的效果。

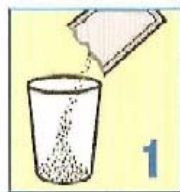


新藥介紹- 補骨挺疏 2 公克 (Protos^{Rx} 2g)

劉佩怡 藥師

- **組成：**
每小包含 strontium ranelate 2.0gm。
- **劑型：**顆粒劑。
- **適應症**
停經後婦女骨質疏鬆症之治療，
以降低脊椎骨折與髖骨骨折的風險。
- **用法、用量**
本藥須由醫師處方使用，建議劑
量為每日一次，每次服用一包 Protos
2g，加水成懸液劑後口服使用 stron-
tium ranelate 之吸收會受食物、牛奶及
其衍生產物影響而降低，所以 Protos
應該於兩餐之間服用，基於其緩慢吸
收之特性，Protos 應該在睡前服用，
最好是在用餐後至少兩小時後服用小
包內之顆粒劑必須在加入一杯水中形
成懸液劑後立即服用，使用 Protos 需
每日同時補充 1500mg 鈣及維生素 D
(400IU~800IU)。

每日一包，建議於睡前服用



將所有粉末
全倒入杯中



倒入開水
(約50~100C.C)



充份攪拌後飲用

- **藥理性質**
於體外試驗中，strontium ranelate
1.在骨組織培養中增加骨質形成。
2.並且在骨細胞培養中，增加造骨細胞
先驅物(osteoblast precursor)複製及
膠質合成。
3.降低破骨細胞(osteoclast)分化及再吸
收之活性。
- **懷孕與授乳**
本藥僅用於停經後婦女。
- **腎功能不全之患者**
對於輕度到中度腎功能不全的患
者(creatinine 廓清率為 30-70 毫升/
分)，無需調整劑量，strontium ranelate
不建議使用於嚴重腎功能不全的患者
(creatinine 廓清率低於 30 毫升/分)。
- **肝功能不全之患者**
因為 strontium ranelate 不會被代
謝，所以對肝功能不全的患者無須調整
劑量。
- **不良反應**
最常見的不良反應為噁心與下
痢，通常報告於治療初期。
- **禁忌**
對有效成分或本藥任一賦形劑過
敏者禁用。
- **常見問題解答**
Q1.補骨挺疏 Protos 如何使用?
A1.補骨挺疏 Protos 為口服藥品，每日
一包，撕開紙包，將藥劑倒入裝滿
100c.c.的白開水中(冷溫皆宜)，充
分攪拌後服用，不需長時間站立或
保持上半身直立，可於服用後從事
任何活動，建議於睡前服用。
Q2.補骨挺疏 Protos 需配合鈣片嗎?
A2.除服用補骨挺疏 Protos 外，每日仍
建議補充 1500mg 的鈣(含飲食及
鈣片)及維生素 D(400IU~
800IU)，但與補骨挺疏 Protos 需間
隔二小時，才能發揮補骨挺疏
Protos 的療效。

Q3. 補骨挺疏 Protos 如何配合食物服用？

A3. 服用補骨挺疏 Protos 建議與食物、牛奶及其相關製品以及含鈣藥物，需間隔二小時，以避免降低補骨挺疏 Protos 的吸收，才能發揮補骨挺疏 Protos 的療效。

Q4. 補骨挺疏 Protos 可能的副作用？

Q4. 服用補骨挺疏 Protos 少數病患會有腹瀉的情形，但大部分的病患常發生於治療之前三個月，如有腹瀉情況，建議兩天服用一包，症狀緩減後再恢復正常劑量，服用補骨挺疏 Protos 若發生皮膚過敏或起紅疹的現象(發生比率極低，較服用抗生素或消炎鎮痛藥發生過敏比率為低)，請立即停藥並即刻回診。



藥劑部花絮 98.09.01-98.11.31

- ◇ 懷念舊同仁---郭穎華。
- ◇ 歡迎新同仁---劉旻宜。

【活動訊息】

- ◇ 仁愛基金會與大里市公所舉辦【跨越921 活力大里 感恩音樂會】，本活動日期為9月19日18:00-21:30，於仁愛醫療財團法人大里仁愛醫院對面鴻諄平面停車場開鑼，音樂會特別邀請：蕭煌奇、戴愛玲、夏宇童、蕭閔仁、王心如、王牌樂團現場演唱，以及山寨版吳宗憲主持。歡迎同仁攜眷屬及街坊鄰居熱情參與。
- ◇ 書香樂園--2009「閱讀健康·珍愛生命-衛生保健圖書巡迴展」，自98年10月12日~98年10月24日止(星期一~星期六 08:00-21:00)，展出期間本院員工憑識別證可享有購書七折優惠。
- ◇ 64週年院慶系列活動，活動期間98.10.26~98.11.30，活動內容有
 1. 第二屆優良醫師選拔於10.26~11.05展開。
 2. 愛心義賣暨院慶感恩義診活動於11.07舉行。
 3. ”看見希望、展現勇者無懼之美”公益活動於11.13啟動。
 4. 「感恩心、仁愛情、音樂表演」於11/2、11/10、11/18、11/27的AM10:00~10:30在領藥櫃台前候藥區開鑼。
 5. 綠意盆栽大方送活動時間是11/16、11/17、11/18、11/19、11/20，每日分送100盆。
 6. 「圓圓滿滿」董事長慶生會暨湯圓饗宴11/25在大里，11/26在台中。歡迎同仁熱情參加各項活動。

【藝文天地】

- ◇ 藥劑部研討會有藥學學分的課程：本期有10月28日、11月04日、11月25日三堂，課程名稱為藥學倫理、情感性疾患用藥趨勢及乙型阻斷劑在心衰竭的治療。請同仁記得來上課，並於課後完成測試與問卷填寫。
- ◇ 全院臨床教師課程：本期於11月14日舉辦教師研習營，課程名稱為醫病溝通與同理心訓練、OSCE客觀結構式臨床評估介紹與實作演練。請相關同仁記得至線上報名，課後需完成測試與問卷填寫，地點：泉生大講堂；未能如期上課者，可選線上學習，完成訓練。本課程有申請藥學師資3學分。
- ◇ 其他全院性課程：本期有9月01日、9月22日、10月20日、10月27日及11月24日五堂，課程名稱為醫學倫理電影欣賞一點燃生命之海、結核病防治、醫療團隊資源管理TRM概念與運用、醫院面對重大災害危機管理之因應及流感防治，12:40-13:30於泉生大講堂舉行，請同仁踴躍參加，或選擇線上教學，學習新知。
- ◇ 專題研討會：11月14日上午舉辦【PDCA種子教師培訓營】，請竹秀蔡味娟 副院長主講，研討會時間9:00-12:00，於教學教室舉行，請有興趣同仁踴躍參加。

【笑話一則】

唐唐上小三了，國語課時老師考聽寫，「鵬程萬里」，結果唐唐寫成「朋程萬里」，老師問：唐唐你的鳥那兒去啦？唐唐回答：丕！鳥兒看到萬里就嚇跑了。

老師氣著說：快把鳥兒找回，不然罰寫萬字兒。

唐唐嘟著嘴唸：明明是鵬字的鳥兒不見，幹嘛罰寫萬字兒。

老師更氣著說：好吧！那就罰寫鵬字萬遍。