

過敏性鼻炎，適當藥物緩解症狀

如果已經減少或避免與過敏原接觸，卻還是發生過敏性鼻炎症狀，該怎麼辦？食藥署建議，可至藥局或醫療院所求助，在醫師和藥師的指示下，依照個別情況服用抗組織胺或使用鼻噴劑來緩解。

口服抗組織胺，減少過敏反應

組織胺是人體內的一種化學物質，和身體的免疫反應有關，過度分泌可能會發生過敏症狀。抗組織胺類藥品可藉由阻擋身體接收組織胺，因而減少過敏引起的流鼻水、打噴嚏等不適感。市面上常看到的抗組織胺分為第一代以及第二代，第一代抗組織胺已上市許久(如Chlorpheniramine)，緩解過敏症狀有著不錯的效果，但有嗜睡的副作用，須避免在開車或操作器械前服用，如果有攝護腺肥大引起排尿困難、青光眼的民眾，也不適合使用第一代抗組織胺。

第二代抗組織胺藥品(如:Cetirizine、Loratadine)的副作用較第一代藥品少，服藥後作用迅速、作用時間較長，而且較無嗜睡的副作用。因為對於抗過敏的專一性更高，比較不會像第一代藥品影響副交感神經，可以減少口乾舌燥、便秘、排尿不順的問題。

鼻噴劑種類多，了解使用方式更上手

由於口服藥品會經過全身性吸收，為了避免全身性的副作用，以及增加藥品在鼻腔的濃度來提高療效，醫師在評估患者個別的狀況後可能會開立鼻噴劑。

鼻噴劑常見成分包括：抗組織胺、去鼻充血劑和類固醇。去鼻充血劑(常見成分有Oxymetazoline、Xylometazoline、Naphazoline)可透過收縮鼻末梢血管以暢通鼻腔，作用迅速，用於緩解鼻塞症狀，一天需使用二至三次，然而長期使用容易導致鼻黏膜過薄，因而引起反彈性鼻充血，建議短期使用3至5天。

類固醇鼻噴劑可調節免疫反應，改善鼻黏膜發炎，若曾經醫師診斷為慢性過敏性鼻炎者，可選用含有類固醇之鼻噴劑(如：Fluticasone Propionate)，和去鼻充血劑不同，類固醇鼻噴劑需連續使用至少一週才有效果，因此需規律使用，由於是經由鼻腔吸收，較不會產生全身性不良反應。

食藥署提醒，無論哪一種成分的鼻噴劑，都需注意使用方式！若選用鼻噴懸浮劑，使用前需先搖晃均勻才能使用。此外，第一次使用或超過兩週沒使用的鼻噴劑需要先對空按壓數次，至有均勻藥液噴出才能夠使用。

每次使用鼻噴劑時要先清潔鼻子，再將噴頭放進一側鼻孔，並用手將另一邊鼻孔壓住，按壓藥品進入鼻腔並同時緩緩深吸氣，將藥液自鼻腔吸入，並用嘴巴慢慢呼氣。噴完一側後再對另一邊鼻孔重複同一步驟，最後以面紙擦拭噴頭再將蓋子蓋回。

食藥署叮嚀，面對過敏性鼻炎，減少接觸過敏原、保持良好規律生活習慣，是最重要的方法。如果過敏狀況嚴重者，可使用藥品緩解不適症狀，但需在醫師和藥師的建議下使用，才能安全又有效。

過敏性
鼻炎

減少接觸過敏原、保持良好
規律生活；若過敏嚴重者，
可依循醫囑使用藥品緩解症狀

聰明使用鎮靜安眠藥 食藥署教您5不4要

現代人大都經歷過失眠困擾，可能曾服用親友提供的鎮靜安眠藥，或曾分享自己的安眠藥給失眠朋友。但是，鎮靜安眠藥屬於第三或第四級管制藥品，若轉(售)讓或提供他人使用，恐有觸法之虞。因此，食藥署提醒，失眠者想靠鎮靜安眠藥調整睡眠品質，務必先就醫，經醫師詳細評估原因，再開立適合藥品，千萬不可自行購買或服用他人沒吃完的鎮靜安眠藥，以免觸法又傷身。

為能適當使用鎮靜安眠藥，保障民眾用藥安全，食藥署提出「5不4要」口訣幫助民眾記憶。

鎮靜安眠藥5不4要

- | | | | |
|---|----------|---|----------|
|  | 不自行購買 |  | 用藥遵照醫囑 |
|  | 不擅自增量或停藥 |  | 用藥搭配白開水 |
|  | 不併用酒精性飲料 |  | 用藥後馬上就寢 |
|  | 不開車或操作機具 |  | 配合調整睡眠作息 |
|  | 不轉售或轉讓 | | |

食藥署提醒，如有任何用藥問題，應諮詢醫師，由醫師評估後開立處方。平時也要維持正常生活作息，少用3C產品、適當運動，才能有良好睡眠品質。民眾若想瞭解更多藥物濫用防制相關資訊，可搜尋食藥署官網「反毒資源專區」。