

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」。