

# 唯一國家核准的褪黑激素-亞眠靚長效錠

臨床藥事科 林豆豆藥師

## 一、前言

對於現代人而言，獲得良好的睡眠是一大難題，根據 2023 年報導指出，全台每 5 人有 1 人有慢性失眠症，且輪班工作者的慢性失眠為白天班工作者的 2.18 倍，且受到換班頻率愈快及天數愈多愈容易影響。

## 二、什麼是褪黑激素(melatonin)？

褪黑激素是由大腦松果體所產生的荷爾蒙，通常在晚上增加分泌，具有調理生理時鐘及助眠的效果。

## 三、什麼人適合使用亞眠靚長效錠？

褪黑激素可調節生物時鐘以及補充內源性褪黑激素的缺乏，效果可持續 5 小時，可作為睡眠周期紊亂、輪班工作者失眠輔助治療，特別是 55 歲以上患有原發性失眠，可有效改善睡眠質量。

## 四、服用亞眠靚長效錠需要注意什麼？

1. 建議睡前 1-2 小時服用。
2. 須整顆吞服，不可壓碎或剝半使用。
3. 對本品或本產品的任何成分過敏者禁用。
4. 患有罕見的半乳糖不耐，LAPP 乳糖酶缺乏或葡萄糖 - 半乳糖吸收不良的病人，不宜服用。

## 五、服用亞眠靚長效錠有什麼副作用？

1. 可能會引起嗜睡，在服用後應避免從事此類活動（如駕駛或操作機械）。
2. 最常見的不良反應是頭痛，鼻咽炎，背痛和關節痛。

## 六、參考資料：

1. 台灣睡眠醫學學會年度調查。
2. 亞眠靚長效錠 2 毫克仿單。