



新科技藥品

日本製藥界劃時代最新科技製品

睡眠不足的人：

疲倦、頭暈、頭痛(漲)、筋骨酸痛、注意力不集中、易怒、心煩。

最新一夜好眠

改善失眠的好方法

特色

Diphenhydramine
Hydrochloride

50^{mg}

近年來在日本廣泛使用之有效成份Diphenhydramine Hydrochloride 是Ethanalamine抗組織胺劑具有抗膽鹼激性作用，可抑制與大腦的睡眠關係最密切之下視丘後核之神經細胞所釋放出來的組織胺作用，引發睡意，容易入睡，減輕偶爾不眠之困難。

現代人常見的睡眠失常症狀：

失眠：一個晚上的失眠，就好像耗費了幾天的體力，熟眠者更難理解輾轉難眠的辛苦。失眠不是一種疾病，一般成年人都曾有過經驗，會因為睡不夠而精神不好，雖然很累但就是無法入睡或是斷斷續續的淺睡，醒來後疲勞感仍在。

睡眠障礙：充足的睡眠正如食物一樣，是人的基本需要，唯有足夠的睡眠才能消除疲勞，恢復精力，才会有穩定的情緒以及健康的身體。當一個人不容易入睡或睡不好，在不該睡的時候卻睡著了，睡眠時間過長或任何與睡眠有關的不正常現象，都可說是睡眠有了障礙。

影響睡眠的因素：個別差異(與文化背景、生活習慣有關)、年齡(老年人交感神經活動增強容易失眠)、生活事件(如：考試、升遷)、環境因素(如：旅行時差)。



日本製藥界劃時代最新科技製品

新科技藥品

Health Life

最佳失眠、睡眠障礙良方

適用範圍(檢測睡眠障礙的分析)

- 1. 很不容易入睡。
- 2. 有太多心事以致無法再入睡。
- 3. 在晚上醒來後，無法再入睡。
- 4. 因為煩惱太多以致於無法放輕鬆。
- 5. 雖然整晚都睡著，早上起來還是累。
- 6. 有時會害怕閉上眼睛及睡覺。
- 7. 太早醒來。
- 8. 無法入眠時會感到煩躁。
- 9. 早晨會覺得僵硬及疼痛。
- 10. 覺得整晚都在做夢

無法熟睡型：

一夜睡睡醒醒，雖未入睡困難，但一直處於淺睡狀態。

清晨清醒型：

天未亮就醒來，而且多夢。

睡眠中斷型：

入睡後不久即醒來無法再度入睡。

入睡困難型：

上床後經過輾轉反側的奮鬥仍無法入眠，通常超過30分鐘以上無法入睡時，即可謂失眠。

失眠的影響：

- (1) 失眠會導致注意力降低，記憶力減退而影響工作。
- (2) 失眠會形成壓力並令人沮喪。
- (3) 失眠的藥物會因濫用而造成習慣性，甚至成癮。
- (4) 失眠是心臟病危險因子之一，尤其是老年人的失眠。
- (5) 失眠會影響生理功能：食慾不振、身體疲乏、性慾減低、情緒低落。

食用方法

睡前30分鐘服用一粒。

本文獻僅供藥事人員內部教育訓練專用教材