受管制藥物須知

苯二氮䓬類藥物屬於受管制藥物，這表示：

- 必須由註冊醫生處方。
- 切勿轉贈或分享藥物予他人，此舉屬嚴重違法行為。

忘記用藥處理方法

若忘記服藥，應儘快補用適當的劑量；若記起時已接近使用下一劑量的時間，則不必補用，只需依時使用下一劑量。切勿使用雙倍的劑量。

儲存藥物須知

- 藥物應存放於陰涼處，避免陽光直射。
- 把藥物存放在孩童不能觸及的地方。

生活上要注意的事項

- 因可能出現嗜睡或頭暈，用藥後避免駕駛車輛或操作機械。
- 保持均衡飲食及充足休息，有助緩解焦慮症狀。
- 可學習壓力管理技巧，如深呼吸、冥想或漸進式肌肉放鬆。
- 若出現呼吸困難或意識模糊等症狀，應立即就醫。
- 尋求心理治療(如認知行為治療)配合藥物治療，會令效果更佳。

服藥應注意的事項

- 不可突然停藥，須在醫生指導下逐步減量，以免出現停藥反應。
- 應告知醫生有關其他正在使用的藥物，以避免藥物相互作用。
- 若出現過敏反應(如皮疹或呼吸困難)，應立即停藥並尋求醫療協助。
- 長期使用可能導致耐藥性，應定期與醫生評估治療計劃。

出版日期：
2026年2月

免責聲明： 以上藥物資訊是根據正確可信的醫療指南與健康知識整合而成。鑑於正確的診斷與醫療須視乎病人的年齡、性別、病史等等而異，因此我們建議讀者就個人或家人的身體狀況，向專業醫療人士尋求更具體方案。

精神科藥物之鎮靜劑

香港醫院藥劑師學會
The Society of Hospital Pharmacists of Hong Kong

香港心理衞生會
The Mental Health Association of Hong Kong

HKU Med LKS Faculty of Medicine
Department of Pharmacology & Pharmacy
香港大學藥理及藥劑學系

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

什麼是焦慮症？

焦慮是與生俱來的正常情緒反應。恰當的焦慮能保障人身安全。正常情況下，當危機消失，焦慮的感覺便會下降消失。焦慮症是一種常見的精神健康疾病，患者經常感到過度憂慮、緊張和恐懼。儘管危機已過，患者仍然處於擔心的狀態，並且嚴重影響日常生活、學業或社交活動。其症狀包括：

- **持續不安或緊張感：**無法放鬆，心情低落。
- **難以控制的擔憂：**對日常生活中的小事感到過度擔心。
- **心跳加速、呼吸急促：**身體出現緊張反應。
- **失眠或睡眠困難：**難以入睡或保持睡眠。
- **注意力不集中：**難以專注於工作或學習。

常見的焦慮症包括廣泛性焦慮症、驚恐症、社交焦慮症、廣場恐懼症、分離焦慮症和特定恐懼症。

治療焦慮症的主要方法包括使用「認知行為治療」作心理治療、正確使用藥物治療及合併兩者。

什麼是鎮靜劑？

鎮靜劑主要是指苯二氮䓬類（Benzodiazepine）藥物。苯二氮䓬類藥物有抗焦慮、抗腦癇、安眠及放鬆肌肉的作用。有時亦被用於紓緩戒酒時的戒斷症狀。

值得注意的是，治療焦慮症的第一線藥物是抗抑鬱藥（例如：選擇性血清素再攝取抑制劑）。如需要認識抗抑鬱藥的注意事項，請參考抗抑鬱藥單張之說明。

鎮靜劑主要是作為治療焦慮症的輔助藥物。由於抗抑鬱藥需要使用2至6星期後才能發揮完整功效，適當短暫使用苯二氮䓬類藥物可幫助在抗抑鬱藥發揮功效前紓緩焦慮及失眠。鎮靜劑一般只短暫使用（用至抗抑鬱藥見效）或間歇性在經歷焦慮時使用，但於少數個別情況，醫生亦有可能處方更長的療程。

常見藥物

認識鎮靜劑－苯二氮䓬類（Benzodiazepine）藥物

藥物可按作用持續時間分類。

藥物例子及特性		常見副作用	注意事項
長效型 苯二氮䓬類	Diazepam, Clonazepam	嗜睡、頭暈、手腳不協調、容易跌倒、記憶力減退、認知能力下降	部分人使用此類藥會出現或惡化抑鬱症狀。如有情緒低落，應通知醫護人員。 高劑量有機會抑制呼吸、抑制吞嚥反射、增加哽塞及肺炎風險。如有類似情況發生，請與醫生相討療程。 切勿與酒精併用，以免加劇腦神經抑制作用。 部分人使用此類藥會暴躁、思緒混亂、或做出失去儀態行為，特別是兒童、老人、智障人士。
中效型 苯二氮䓬類	Bromazepam, Lorazepam		
短效型 苯二氮䓬類	Alprazolam		

1. 長期持續用藥至少數星期後突然停藥或減藥，可能出現頭暈、失眠或焦慮等「停藥反應」，此情況並不等同於上癮。只要依照醫護人員建議緩慢減量即可，不必過度擔心。
2. 使用苯二氮䓬類藥物時，大多數人在醫護人員指導下服用不會成癮。只有少數人會因服藥而產生欣快感，並想越用越多，這才是真正的上癮（醫學上稱為「物質使用障礙」），此情況較多出現於曾經或正在對酒精或其他藥物成癮的人士。
3. 應按照醫護人員的指示服藥，不應擅自增加劑量。如用後出現欣快感，或想越用越多，請與醫生相討療程。

如有疑問，
請向你的醫生、藥劑師或有關的醫護人員查詢。