



預防藥物造成跌倒 – 鎮靜安眠藥

預防藥物造成的跌倒由認識藥物開始

發生跌倒後，有六分之一的病人會造成中至重度的傷害，如骨折、內出血、長期臥床等。容易造成跌倒的因素包括：年齡長者、服用多種藥物、環境不佳、曾發生跌倒者、疾病狀態等，大約 20% 的跌倒事件與藥物有關。

若您或您的家人有服用鎮靜安眠藥，請仔細瞭解以下的藥物相關資訊，以預防藥物造成跌倒的發生。

我服用的哪些藥物是鎮靜安眠藥？

成份名	英文商品名	中文商品名
Alprazolam	Xanax	贊安諾
Bromazepam	Bropan	優寧錠
Clobazam	Frisium	服利寧
Clonazepam	Rivotril	利福全
Diazepam	Dupin	樂平片
Estazolam	Eurodin	悠樂丁
Fludiazepam	Flupine	福安源錠
Flunitrazepam	Modipanol	美得眠
Lorazepam	Lowen	樂穩
Nitrazepam	Limin	寧眠錠
Oxazolam	Secorin	益可寧
Triazolam	Halcion	酣樂欣

為什麼鎮靜安眠藥易造成跌倒？



1. 可能會造成頭暈、想睡、反應變慢。
2. 可能會使肌肉較無力、影響肌肉張力及平衡感。
3. 高劑量或者長效的鎮靜安眠藥。

造成跌倒的時機？

1. 剛開始使用藥物的 15~50 天內
2. 轉換藥物時
3. 藥物用量改變時
4. 夜晚如廁或早晨下床
5. 非每天固定服用者，於服用的當日較容易發生跌倒。

如何預防跌倒：



1. 使用藥物前先如廁，特別是於夜晚服藥時。
2. 服用藥物一小時內需特別注意，若頭暈時應躺臥休息。需下床如廁，務必請照顧者攙扶。
3. 使用尿壺或馬桶便器椅並置於床邊，避免下床如廁。
4. 常用物品如開水、衛生紙、眼鏡等，可至於床旁桌或容易拿到之處。
5. 房間、走道及浴室的燈光應明亮，通道上避免有障礙物。
6. 地面隨時保持乾燥。