

常見用藥



◆ 藥劑部藥師 張立人

Q 暈車藥怎麼使用？貼片和錠劑是否有差別？任何人都可以使用貼片嗎？

A：首先，須瞭解暈車、暈船、暈機都是因為視覺與平衡覺起了衝突所導致。明明看著車內靜止的景象，身體卻感覺在搖晃，此時大腦產生了混亂，表現出來的就是暈眩，甚至噁心想吐的感覺。特別是老人、腦部發育未成熟的 4-12 歲小孩、孕婦、睡眠不足、低血糖或身體虛弱的人，都較容易暈車。

對抗暈車重點在於**事前預防**，可以分成**非藥物與藥物**的預防方法：

1. 非藥物預防

由於暈車藥多有嗜睡的副作用，若旅途不長，真的有需要時再服藥。下列幾個原則，可以幫助減少暈車情形發生：

- 上車睡覺下車尿尿。這是很有智慧的一句話，讓大腦直接睡著，就不需要擔心暈車的問題
- 充足睡眠
- 早餐別吃太飽、太油膩、喝太多
- 看前方、看遠方
- 固定頭部別晃來晃去、平躺
- 搭乘汽車前座、飛機接近機翼的座位、乘船近底盤的位置、火車或巴士面向前方的座位
- 開窗或開空調，保持車內空氣流通
- 不要滑手機或看書





2. 藥物預防

如果旅途較長，或本身很容易暈車，可使用藥物。重點是事前預防！又因為各種暈車藥之藥效有長效或短效，請告知醫師或藥師您預計的車程時間，以選擇最適合之藥品。原則上口服藥請於出發前0.5～1小時、止暈貼片於4-6小時前使用。

最常使用的口服藥多為第一代抗組織胺，如dimenhydrinate, diphenhydramine, chlorpheniramine, meclizine, cyclizine等，價格便宜、藥效產生快、在體內累積時間短，可直接作用在大腦，幫助入睡。如需駕車或操作重機械者不建議使用此類藥品。其他可能的副作用，包括口乾舌燥、視線模糊，老人較容易發生排尿困難、意識混亂。另外，抗組織胺也是感冒時常使用的藥品，使用前請經醫師或藥師評估，才不會過量或重複使用。

暈車貼片的主成分為東莨菪鹼（scopolamine），須於出發前4至6小時以上貼於耳後無毛處。藥效可維持約3天，適合長程旅行、郵輪或較頻繁轉機的旅者。相較於第一代抗組織胺，東莨菪鹼較無嗜睡情形，但也有研究顯示其預防暈眩的效果較第一代抗組織胺差。

特別注意事項：

小於12歲兒童、重症肌無力、孕婦及有氣喘、狹角性青光眼或攝護腺肥大等慢性病者，應避免使用東莨菪鹼。需經醫師評估用藥，切勿自行購買。



若已經暈車了該怎麼辦呢？

畢竟藥物只能預防，若已經暈車再使用時，暈車藥的效果會較差。嘔吐後會舒服一些，注意不要嗆到。可以的話，下車呼吸新鮮空氣、或是閉眼、躺平也會舒服一些。

抗暈車能力可從小訓練，多進行戶外運動、跑跳、盪鞦韆、翻滾、走平衡木等，都可以訓練大腦的訊息整合能力，即使看著靜止的車內，對於身體晃動，大腦也可以正確的反應，不會因為訊息混亂而產生暈眩。這也是為何老水手多半不易暈船暈車，俗話說 practice makes perfect，用在抗暈車的能力上也是如此。