

2024 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：由大麻植物制作的軟糖真的可以幫助睡眠嗎？

摘要：

國外有一個特別的新產品，它是一種特殊的軟糖，裡面有一種神奇的成分叫做 CBD(Cannabidiol)，它來自大麻植物。你知道嗎？這些糖果可以幫助很多人更好地睡覺！它們現在非常流行，因為很多人都想要一個好夜晚的睡眠。想知道為什麼這麼受歡迎嗎？跟我一起來了解一下吧！

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

一、組成

其實在台灣大麻是一種非法藥物，但全球約有 4.5% 的人口使用過它。年輕人使用大麻的機率比老年人更普遍。但過早和頻繁使用大麻可能會導致我們的健康問題，包括心理健康問題、學習成績下降和呼吸道疾病。然而，在過去的幾年裡，從大麻提取的活性成分 THC(四氫大麻酚)和 CBD(大麻二酚)已被用於製作基於大麻的藥物，用於治療疼痛和肌肉痙攣等問題。而且，這個叫做 CBD 的東西在大麻植物中變得超級有名！CBD 是大麻植物裡的一種成分，它跟另一個叫 THC 的成分一樣，但 CBD 不會讓人們變成 "中毒"。CBD 是大麻植物裡第二多的成分，只比 THC 少一點。在很多國家，包括英國在內，有一些產品裡面有 CBD，像是油、膠囊、口香糖、薄荷糖、軟性飲料、軟糖等。

二、用途

CBD 現在很受歡迎是因為科學家發現它可能對我們的健康有好處！所以很多人都想知道 CBD 到底是什麼。目前關於 CBD 功效及影響還在增加中，但已經有些研究顯示，CBD 可能有助於讓我們的心情變好，也可能幫助一些人減輕一些特別的情緒問題，像是焦慮、害怕社交場合就是我們常說的社交恐懼症或者也可幫助創傷後壓力症候群。更還有一些研究顯示，CBD 可能對一些嚴重的疾病有幫助，也可能對神經系統疾病有幫助，比如阿茲海默症和帕金森氏症。有些國家已經批准了一些 CBD 產品，但只是用來治療一些特別嚴重的疾病，比如一些難治性的阿茲海默症和帕金森氏症。

三、非食品

雖然 CBD 看起來對失眠是有幫助的，但台灣的衛生福利部仍指出，醫療使用大麻素製劑有不同的管理規定，特別是對於其中的成分。如果藥品只含有大麻二酚（CBD），則不屬於管制藥品，但需要遵守一些法規才能列為藥品。目前國內還沒有核准含 CBD 成分的藥品，如果醫生認為必要，患者可以向衛生福利部申請進口。然而，如果藥品含有四氫大麻酚（THC）成分或 THC 濃度超過一定標準，則需要特殊許可。現在，專家們已經開始評估大麻素製劑用於醫療的效果和安全性。此外，也是最重要的：衛生福利部提醒民眾，使用大麻可能對身體和心理產生不良影響，因此應該在醫生的指導下使用，不要自行購買使用。大家要特別注意哦！

參考資料

- 1.Kaul, M., Zee, P. C., & Sahni, A. S. (2021). Effects of cannabinoids on sleep and their therapeutic potential for sleep disorders. *Neurotherapeutics*, 18(1), 217-227.
- 2.Moltke, J., & Hindocha, C. (2021). Reasons for cannabidiol use: a cross-sectional study of CBD users, focusing on self-perceived stress, anxiety, and sleep problems. *Journal of cannabis research*, 3, 1-12.
- 3.Chagas, M. H. N., Crippa, J. A. S., Zuardi, A. W., Hallak, J. E., Machado-de-Sousa, J. P., Hirotsu, C., ... & Andersen, M. L. (2013). Effects of acute systemic administration of cannabidiol on sleep-wake cycle in rats. *Journal of Psychopharmacology*, 27(3), 312-316.
- 4.Gates, P. J., Albertella, L., & Copeland, J. (2014). The effects of cannabinoid administration on sleep: a systematic review of human studies. *Sleep medicine reviews*, 18(6), 477-487.
- 5.<https://www.mohw.gov.tw/cp-4632-53091-1.html>