

衛生保健系列②⑥

# 如何正確服藥

「水能載舟，也能覆舟」，藥物也有相同的作用。要如何得到藥物的好處，而避免害處呢？首要重點是服藥前最好先告知醫師個人的體質和疾病史，以選擇適合自己的藥物。

## 了解自身狀況

以目前本省最常見的蠶豆症（G6PD缺乏症）患者為例，氧化力較強的藥物，譬如阿斯匹林或是蠶豆等，應儘量忌口，以免發生溶血反應。又如乳酪、起司等食品因含有Tyramine，可能讓血壓升高。

因此若自己有類似對某些藥物、食品或特殊物質過敏及異常反應的經驗，例如皮膚起疹子或是引起不安的心悸等，應該牢記這類物品的名稱，並提供給醫師和藥師作為開藥的依據及參考。

有些藥品因製劑上的需要，如水劑中大多添加鈉鹽、糖漿等，雖然這些不是藥品的主要成分，但也會隨著服藥，無形中增加了鹽或糖份的攝取量。因此，正在進行一些飲食節制計畫的人，如患高血壓、心臟衰竭，或是腎臟病、糖尿病等病患，

應該儘量小心才好。

更重要的是病患切莫任意服用他人的藥物，以免造成不良反應。另外保健藥品如維他命、阿斯匹靈等。雖然醫學研究中顯示可抗癌、防止老化及血管硬化的功能，但是仍應避免服用過量，尤其脂溶性維他命A、D、E等無法隨水分排出體外，不宜多服，以避免藥物中毒；曾有腦出血病史者服用阿斯匹靈，容易加深出血的危機。

## 婦女用藥須知

懷孕或正預備懷孕或未避孕而有可能懷孕的婦女，應該儘量避免服用抗過敏或荷爾蒙製劑。近年來市面上的藥物，多數均依懷孕用藥安全性分為A、B、C、D、X五級，愈前項的藥品安全性愈高，絕大多數藥均在C級以上，一般藥師則開列B級藥物給孕婦服用。

不過部分孕婦因本身的疾病需要，如癲癇病人若中斷服藥，可能因此導致癲癇發作、身體痙攣等，對孕婦和胎兒健康影響甚大。因此病患應遵守醫師的指示，不可私自中斷服藥，危及母體

和胎兒的安全。除了孕婦外，哺餵母乳的婦女也應慎服藥物，有些藥品會藉哺授母乳時流至嬰兒體內，因此餵奶時應儘量避免用藥。如果必須服藥，應詢問藥師，設法將餵奶的時間和藥物在血中達最高濃度的時間錯開。

## 服藥的禁忌

某些疾病會影響藥品在體內的作用，如肝腎功能不良者，會延後藥品自體內排出的時間，加強藥品毒性，因此應事先告知醫師，避免開藥性過強的藥物。此外，過去數週或目前正服用某些藥品的病患，最好就醫前記下藥品名稱，以供醫師參考。

藥物多少都有些副作用，但只要遵守藥品包裝上的注意事項，多數藥品副作用都會為人體逐漸適應，僅有少數藥物，如抗過敏藥物或精神科用藥等，具有鎮靜作用，易使人昏睡，因此開車或從事危險工作時應特別小心。

抗過敏藥物及鎮靜劑如和酒吞服，藥效會更強，應避免之。有些作父母的擔心藥物太苦，而加些果汁讓病兒吞服，雖無大礙，不過胃腸不適者常服的制酸劑，就不可以茶或牛奶來吞服，以免破壞藥品在胃中作用的酸鹼值，而影響藥效。

由於制酸劑一般含有鋁和鎂兩種成份，前者易致便秘，後者則易瀉肚子，因此有便秘的人應避免長期服用含鋁的制酸劑，改服含鎂或含鋁量較低的藥物。如果腎臟功能不佳而無法排出鎂，可以改服不含鎂的制酸劑。

## 留意服藥時間

為了減輕藥物的副作用，更應注意服藥時間和次數。「1天服3次」和「每1小時服1次」的意義就不相同，例如許多藥包上註明飯前或飯後使用，但常有人在吃飯前幾分鐘，才趕著吞顆藥丸，結果藥丸和飯菜進入胃中時間相差無幾。因此病患取藥時應問清楚究竟是空腹服用或隨餐後服用。通常空腹服用者應在進食前後2小時服用；後者可在飯前或飯後10分鐘服用。

抗生素一類藥物對服藥時間控制更為嚴格，因藥物在體內濃度的變化，會影響藥物的作用。近年來醫界發

展出長效型藥物，如持續釋離錠，即藉層層藥物崩解，慢慢釋出藥效，因此藥片不能咬破，以免影響藥效。

又如某些心律不整藥物，如毛地黃，毒性較強，應遵守服藥間隔，如果血中濃度過高，會導致藥物中毒。抗癲癇的藥物也如此，病患應遵守醫囑服藥，否則間隔太近，可能影響中樞神經，出現眼球震顫、牙齦增生等後遺症。另外，制酸劑也不宜和腸衣錠或是治療腸胃潰瘍的藥物併服，且兩者服藥間隔最好在兩小時以上。

## 老幼用藥須知

幼兒誤食藥物而引起中毒的事件時間所聞，家有幼兒者，應特別注意藥品存放地點，必須放在小孩取不到地方，另外老人的藥箱應隨時檢查，淘汰過期藥物；記憶力較差的老人家，不妨將每日服用的藥品按照周一至周日分配置好，也可避免誤食。

幼兒服藥更應注意藥物反應，因藥物需要經肝臟代謝，但幼兒因中樞神經發育未完全，肝臟酵素分泌不足。相同藥物，成人和幼兒反應不同，如退熱用的肛門栓劑，4小時內不宜連塞兩次，以免引起副作用。

## 藥物的保存

家中常有些備不時之需的藥物，使用前應注意藥物是否已過期。以心臟病人使用的硝酸甘油片為例，含在舌下時，通常會有燒灼感，但因其中含有硝酸基，極易揮發，如果存放過久，或是未將瓶蓋旋緊，不消數月，藥效即消失大半。一旦心臟病發作，須用來救命時反而喪失生機。因此避免藥物失效，時常翻看藥箱，檢查藥品保存期限是十分重要的。

一般而言，藥物劑型可分針劑、口服、外用三大類，保存期限雖不同，但「避光、避濕、避熱」卻是藥物保存的共同準則。針劑有效期間較短，保存時仍應避免污染；錠劑，只要放置乾冷處，3、5年也不會壞；膠囊雖易為人體吸收，但安定性差，不易保存；含水藥物，如糖漿、溶劑等存放於室溫下，約3天即可能變質，若購買量大，3天無法服完者，最好擺在冰箱冷藏，可使保存期限延長至兩星期。

蜜中上品·零污染·無殘留  
基隆特產

# 中國土蜂蜜

質純細緻 甜味淡 香氣怡人

春蜜——每瓶 600元  
冬蜜——每瓶 1200元

大台北地區專人送達  
服務專線(02)4517662  
太陽谷休閒農園

歡迎批發零售，每箱2000元，亦可自

## 簡易植物養分檢定器

Plant nutrient test kit

分析植物之葉或莖，判定其成份含有量所需的器具與試藥組裝，在現地使用便利的檢定器。

重量約2.9kg

檢定成份：  
硝酸態氮、  
磷酸、鉀、  
鈣、鎂



友玉企業股份有限公司 新營郵政120號  
電話(06)6322511 F.A.X 10616325811  
郵政劃撥03228868友玉企業股份有限公司帳戶