

---

# 第八章

## 用藥守則

## 引言

凡在服用後對身體功能產生影響變化的，都可稱為藥物，包括西藥、中藥和一些「健康藥丸」。藥物都有一定的用途，如果使用得當，它能夠治病及紓緩症狀，但是使用失當時，它亦能夠致病，甚至影響健康。一般人，尤其長者對藥物未必有正確的認識，例如過份依賴及迷信藥物，以致用得過多過量，又或是產生懷疑而不依循醫護人員提示胡亂服藥。因此能夠掌握安全使用藥物的技巧及知識，不但有助發揮藥物的功效，亦可減低因錯誤使用藥物而引起的危險。

由於慢性疾病在長者中比較普遍，因此他們服用藥物的機會也較其他年齡組別的人多。根據一九九五年一項在香港進行的調查發現，有七成年逾七十的長者正在服用一種或以上的藥物，其中約有兩成的長者服用非處方藥物，而更有五分一的受訪者服用五類或以上的不同藥物，可見長者普遍有使用藥物的習慣。然而隨著年齡增長，長者身體的變化或會令他們更常對藥物有不良反應或副作用，因此安全使用藥物對長者來說十分重要。

本篇內容旨在講解一些安全使用藥物的重要性、一般用藥須知、處理不同來源的藥物的須知以及一些常見對服用藥物的誤解。

本篇大綱如下：

- (一) 安全使用藥物的重要性
- (二) 一般用藥須知
- (三) 提醒服藥錦囊
- (四) 處方藥物
- (五) 非處方藥物
- (六) 藥物問與答

---

## 安全使用藥物的重要性

藥物要使用得當才可發揮治療功效。每一個人都必須認識及實踐安全使用藥物的原則，才可發揮藥物最理想的功效。

使用藥物時的每一項程序都要留意，以免因忽略一些使用藥物的程序而引起不良後果。

長者的生理改變使到他們較容易受藥物副作用的影響，假如沒有在醫護人員指導下自行服用非處方藥物或多種藥物，便很容易引致不良的副作用。

在未能對症下藥的情況下而服藥，有可能延誤病情，以致危害健康。

一些疾病的治療可包括多項非藥物的方法，例如肌肉筋骨的痛楚可用熱敷、適量飲食可控制糖尿病、多做運動和進食高纖維食物可預防便秘等。善用多管齊下的生活調適方法，可減低用藥的數量及份量，避免副作用。

## 一般用藥須知

使用藥物的過程包括取藥、服用及貯存藥物。假如對這些程序有錯誤的理解又或處理不當，便有機會使到藥物發揮不到最理想的功效，也可能引起不良的副作用，以致危害健康。以下是一般用藥過程中要注意的事項：

### 1. 取藥

- 根據醫生守則，所有由醫生、藥房、或公共醫療機構發出的藥物均須附有藥物標籤。取藥時應先留意藥物標籤上是否印有自己的名字，以免錯取別人的藥物。
- 留意標籤上藥物名稱及劑量、服用或使用方法、服用途徑、藥物發出日期、藥丸數量及其他有關該種藥物的注意事項。
- 在取藥的過程中，如有不明白 (例如藥物的副作用或用途、多過一種血壓藥或糖尿藥能否同時服用等) 或核對出錯誤，請立刻向配藥員、藥劑師或醫生查詢。

### 2. 服藥

- 遵照醫生或藥劑師的指示，按藥物標籤定時定量服藥。
- 應按標籤上藥物與進餐關係的指示服用，因為有些藥物的效用會受食物或飲料影響。
- 服藥時應用開水送藥，不要用茶、咖啡、果汁或鮮奶等送服，以免影響藥物的吸收或改變藥物的性質。
- 未經醫生指示，不要在同一時間服食多種不同藥物，包括中藥，以免引致藥物與藥物之間互相干擾。
- 用藥後如有不良反應，例如出現紅疹、面部及嘴唇腫脹、或呼吸困難，應立即停藥，並盡快攜同所服藥物求診。
- 留意藥物的有效期。過期或已變質的藥物，例如已變形、變色或變味的藥物以及有異樣的液體，便應該棄掉。

---

### 3. 貯存

- 一般藥物應存放在陰涼、乾爽、及沒有被陽光直接照射的地方，例如客廳或睡房中的抽屜內，一些如廚房及浴室鏡櫃等溫度及濕度偏高的地方都不宜存放藥物。
- 大部份藥物都不宜在雪櫃內貯存，因為有些藥物經雪凍後容易受潮，導致影響藥性和藥效。
- 標籤上註明「把藥物存放在雪櫃」的藥物，例如胰島素、部份口服藥水等，則須要按指示放在雪櫃內，但切勿貯存在冰格內，以免影響藥效。
- 藥物應存放在小孩接觸不到的地方，以免因小孩誤服而發生意外。

## 提醒服藥錦囊

很多時長者都有忘記服藥的情況，令藥物無法發揮預期的功效，繼而影響病情的控制及進展。因此預防長者忘記服藥十分重要。以下是一些可以提醒長者服藥的「貼士」：

- 簡單藥物記錄：  
例如每天服用一次的藥物，可於服藥後在當天的日曆上加上記號，以提醒自己已服藥，減低重複服藥的機會。
- 配合日常生活：  
將服藥時間安排與一些生活習慣一起進行，例如服藥安排在早餐、晚飯時間等，有助減少忘記服藥的機會。
- 擺放藥物地點：  
把藥物放在當眼而安全的地方，讓自己容易察覺。
- 鬧鐘提示：  
可在每次服藥後，把鬧鐘調較到下次服藥的時間，加以提醒自己。
- 別人幫助：  
如有需要，可找身邊的朋友、家人或家務助理提醒，或可請他們定時致電提醒服藥時間。
- 藥物盒：  
利用藥物盒把當天所需服用的藥物，按照不同的服用時間，排列在藥物盒內的獨立格子裏，並最好在格子外寫上該格的應服用時間。一個藥物盒不宜存放多過一天的藥物，而藥物盒的格數宜盡量配合服用藥物的情況。同時，家人、身邊的朋友或家務助理應確保使用藥物盒服藥的長者理解藥物盒的正確使用方法。

## 處方藥物

「處方藥物」是醫生為病人診斷後，建議病人使用的藥物，可以在看醫生後直接從診所取得，又或是醫生處方(即「寫紙」)給病人到註冊藥房購買。以下是一些有關處方藥物的注意事項：

### 1. 就診時：

- 病人應向醫生提供以往或正在服用的藥物資料，以協助醫生為病者選擇適當的藥物治療。這些藥物資料包括藥物名稱、份量及次數。需要時可帶備盛載藥物並附有標籤的膠袋，以供參考。
- 在服藥後如曾引起敏感反應如出紅疹、面部及嘴唇腫脹、呼吸困難等情況，應把引起敏感的藥物名稱寫下，並於每次見醫生或藥劑師時出示此記錄。

### 2. 使用藥物時：

- 病人應該按時服用醫生處方的藥物，不可隨便加減服藥的次數或藥物的份量。因過量藥物可能會引致中毒，甚至死亡；而藥量不夠則不能發揮治療效用。
- 病人應按時覆診，並告訴醫生服藥後的反應，由醫生按病情需要處方藥物。
- 切勿將自己使用的處方藥物介紹予他人使用，因為病徵相似並不代表是同一種病，每一個人的體質亦不一定一樣，胡亂使用，不僅會延誤病情，更可能因不良副作用而造成危險。
- 患有慢性疾病（如糖尿病和高血壓）的病人必須定期覆診跟進病情，讓醫生病情的需要而對藥物作適當的調節。病人切忌不覆診而自行配用非處方藥物，以免耽誤病情。

## 非處方藥物

無需經過醫生處方而出售的藥物，稱為「非處方藥物」。

在香港，使用非處方藥物很普遍。不過，醫護人員並不鼓勵長者或任何年紀的人士使用非處方藥物，如有不適，應該循正途尋求醫生的意見。

市面上的非處方藥物，通常只適宜用於治療或減輕一般較輕微和突發的情況，例如流鼻水、輕微頭痛等。但這並不代表這些藥物完全安全，可以隨便使用。

如使用非處方藥物後，病徵越來越嚴重，或是過了一段時間（如一至兩天）仍然持續，便應延醫診治，找出患病的真正原因，從而接受適當的治療。

藥物間的相互作用有時可以令藥效增加或減少，若是在沒有醫生處方的情況下同時服用多種藥物，包括非處方藥物，便有可能出現藥物間的相互作用，影響健康。

一些慢性疾病對某些非處方藥物承受力較差，例如慢性腎病患者不宜服用過多礦物質，因此，患有慢性疾病的病人不宜自行買非處方藥物服用，應先請教醫生。



## 藥物問與答

假如我們能夠實踐以上所講的安全使用藥物的原則，不但能夠發揮藥物最理想的功效，亦可以減低因錯誤服藥所引起的不良後果。不過，還有很多人對服用藥物存有誤解，未能夠安全使用藥物。如果能夠糾正這些誤解，便可減少錯誤用藥的機會。以下是一些常見有關藥物的誤解：

1. 「服藥越多越好！」  
不論服藥是多是少，最重要是適當，而且要服用經過醫生的診斷才處方的藥物。事實上不少藥物會與另外一些藥物有相互作用，倘若未經指導下同時服用，會有不良效果或影響藥物效能。
2. 「看了一次醫生也未好轉，便往另一位醫生求診，甚至向多位醫生求診。」  
病人應按時覆診，由醫生按病情需要處方藥物。假如向不同的醫生求診，醫生可能在不知情下，處方相同種類的藥物，令藥物的份量在短時間內突然倍增；又或者出現藥物與藥物的相互作用，後果都可以十分嚴重。
3. 「吃了血壓藥後，血壓已受到控制，又無感到不適，可以停藥或自行減藥了。」  
高血壓雖然是無徵狀，但並不代表「無病」。患者不應擅自增減藥丸的份量或停止服用，如果不加以醫治，血壓可能急劇升高，導致更多致命的併發症，嚴重影響健康。
4. 「藥物『傷胃』，一於全部改為飽肚服食。」  
一些藥物與飲食可能會有相互作用，影響藥效，所以應該按照醫生或藥劑師的指示，於空肚或飽肚時服食。
5. 「標明健康食品，自然對身體無害！」  
其實一般的均衡飲食，已經可以提供身體所需的各種養份，不必再額外依靠「健康食品」。而未必每一種「健康食品」都經過大規模的科學研究去確定它的功效及副作用，若病人服食後得不到預期的效果，卻引起了副作用，那便不值得了。

6. 「維他命」是身體的必需品，吃得越多越好！」  
維他命看似有益無害，多吃無妨，其實這是錯誤觀念。過多維他命 A、D、E、K 會積聚在體內，影響皮膚、引致腸胃不適、食慾不振等身體不適。服用薄血藥的人士更不可隨意服用維他命 K，否則會影響薄血藥的藥效。另外，過多維他命 B 及 C，均會排出體外，造成不必要浪費。
7. 「患有慢性疾病長期服西藥很『散』，應吃一些補身藥！」  
慢性疾病患者應遵照醫生的指導服藥，如果因藥物有副作用而自行減藥並服用其他「補身藥」，這樣做不但會影響病情，而且醫生會以為病情惡化而加藥。若果服用的藥物產生副作用，患者應與醫生商量，嘗試選用其他同類藥物。
8. 「風濕骨痛多年冇得救，惟有靠長期吃藥，冇法！」  
關節因勞損或退化而引起的痛楚除了用藥物控制外，患者亦可用其他方法去紓緩痛楚及保護關節，例如適當的生活調息、做適量的運動、和使用輔助器材等。由於非類固醇類別的止痛藥可以引起嚴重的副作用，例如胃出血，所以長者應留意，避免過份依賴止痛藥。