

銀髮族用藥 小百科

慢性病長期 用藥的安全守則

作者是亞東醫院藥劑部 福森藥師



隨著醫療技術與醫學研究的突飛猛進，越來越多的疾病及其成因逐漸被認識，加上流行病學與臨床統計的發展，讓人們懂得利用改變生活作息、攝取特定食物或營養品，乃至於藥物來預防或改善慢性病症，以維持生活品質。俗稱「三高」的高血壓、高血脂、高血糖為最常見的慢性病症，若不進行適當的控制，會嚴重影響心血管系統的正常運作；而除了「三高」之外，臨床上當然還有其他的慢性病症，民眾可以直接向就診醫師諮詢。

近年來，醫師逐漸針對長期穩定用藥的慢性病友開立連續處方箋，提供二至三個月回診一次的服務；在醫病交流互動的機會減少下，如何確保用藥的安全性成為相當重要的課題：

【清楚認識自己服用的藥物】

長期用藥的民眾，對自己使用的藥物如果還不認識，那第一關可就不及格了。認識藥物可以從五個方向著手：(一)藥名、(二)藥效、(三)使用方式、(四)服用時間以及(五)注意事項，這些資訊一般在藥袋或藥品包裝容器上均可以找得到，您只需花點心思閱讀。強烈建議您，利用一張隨身紙卡將自身長期使用的藥物名稱、含量及用法記錄下來，作為用藥記錄卡。

另外本院為了提供民眾更多的資訊，彌補藥袋版面的不足，特別推出「藥找查服務」，民眾可以利用藥袋上的藥找查編號於門診藥局櫃檯右側或上網閱覽用藥指導單，滿足您更進一步的需求。

【確實遵守醫囑，固定且持續使用藥物】

常有民眾會問到「覺得最近病況較好可否減少服藥」、「覺得最近血壓控制的很好可否減半劑量」的疑惑。除非醫師有特別的指示，否則這些答案都會是否定的。慢性病患長期服用的藥品均不應該因為病情的穩定而擅自停藥，這是因為病情的控制是由於這些藥品長期作用所累積出來的成效，若自行停止服用也許短期間不會使病情產生波動，卻可能在無法預期的情況下突然發作而造成再一次更深入的傷害。所以耐心持續地服用醫師所處方的藥品，才能持續穩定地控制慢性病情。

【了解忘記服藥的處理方式】

一般來說，如果剛錯過服藥時間應該盡快補服；但若想起來時已經非常接近下次服藥時間時就不需要補服，只要在下次服藥時間按時服用一次劑量即可，千萬不可以改吃兩倍的量來彌補。當然這是指一般補服藥物的通則，但也有某些藥品（如類固醇類）有特殊的補服方式，建議您直接洽詢藥師。

【養成忠實記錄病症變化的習慣】

穩定的血壓可能因為重大事件心情起伏而產生變化，穩定的血糖可能因為飲食失當而產生波動，諸如此類的情形，即使穩定持續地使用藥物，病症卻仍會受到影響，嚴重時會造成身體不適。所以長期用藥的民眾，必須依病症忠實的記錄必要的生理作息，如血壓、血糖、不適的情形，乃至於生活點滴以及忘記服藥的時間等，在下次回診時便可以提供醫師作為診療的重要參考資料。

如果發生病症變化導致身體不適，建議您主動提早回診尋求醫師協助，千萬不要自行調整用藥的頻率與劑量。

銀髮族用藥 小百科

慢性病長期 用藥的安全守則

作者是亞東醫院藥劑部 福森藥師



【確保藥品存放的安全性】

藥品存放不當，可能會導致藥效減低，間接影響治療效果。到底要如何保存藥品呢？首要原則就是避光、避熱及防潮。除了特殊的藥品有註明需冷藏者，如某些荷爾蒙製劑、栓劑、抗生素糖漿等，才需要放在攝氏2-8度冰箱冷藏。散裝的藥粒建議放在可密閉的玻璃瓶中，能防潮；非必要的情況下，並不建議將鋁箔包裝的藥品全數擠出，以維持安定性。另外家中如有幼童，由於部分藥錠糖衣五顏六色如糖果般，最好利用可以上鎖或幼兒不易開啟的抽屜或箱子來存放藥品。

【如有就診其他醫師，務必主動告知長期使用的藥物名稱與用法】

藥物交互作用一直是藥師多所著墨的領域，兩種以上藥物共同進入體內可能各專其職相安無事，但卻也有互相衝突的情形，在上一期的亞東院訊藥師說藥的專題有相關的闡述。至於重複用藥可以算是交互作用的一類，因為重複使用了相同作用的藥品，加成影響下，可能會導致無法預期的藥理反應，徒增用藥的不安全性。當患了急症，如感冒、腸胃不適等，而有就診其他醫師的需要時，為了避免交互作用，千望不要忘記主動告知醫師自己正在服用的藥物有哪些。還記得前面建議大家利用隨身紙卡製作的用藥記錄卡嗎？這就是告知醫師自身用藥資訊的最好媒介。營造用藥安全的環境，除了醫療院所專業人員的努力外，還需要民眾一同參與，尤其是身為長期用藥的慢性病友們，更應該為此加把勁，用心扮演好用藥人的角色，以期提高生活品質，確實達到預防及減緩老年疾病與慢性病症的發生。