

心臟衰竭。

眼睛受損，嚴重者失明。腎臟功能減退、腎臟衰竭。

治療

1. 控制飲食：減少鈉的攝取、補充含鉀、鈣、鎂的食物、低膽固醇、高纖維。
2. 生活型態：減少壓力、充分睡眠、適當運動、限制菸酒、正常體重。
3. 藥品治療：要顧及生活品質及長期使用的方便性。
4. 驟然停藥：易發生心絞痛或心臟受損，甚至猝死。
5. 長期服藥：不應自行調整用量。





第二十七章 認識高血脂

什麼是高血脂？

人體的血液中所含的膽固醇、三酸甘油脂及其他脂肪類物質太高，在血管內形成斑塊，會影響血液的流速，嚴重時會造成血管栓塞。

膽固醇對身體的影響

1. 血管內膽固醇含量低時，血液的流通很順暢。
2. 過多的膽固醇會阻礙血液的流通，導致心臟病、腦中風。
3. 長期的血脂過高，供給血液給心臟的血管栓塞，就會導致心臟病。
4. 供給血液給腦部的血管栓塞，就導致腦中風，會有致命的危險。
5. 身體中過多的膽固醇，膽固醇會破壞血管壁。
6. 身體需要足夠量的膽固醇來維持正常機能，但過多則會造成高血脂症。

高血脂的原因

1. 心臟病的主要危險因子是食物含過多的脂肪或運動量過低。
2. 有高血脂、糖尿病的家族病史，皆會造成高血脂的現象。
3. 大部分高血脂的病人都需要接受治療。
4. 高血脂症通常無任何症狀。



什麼是好的膽固醇？什麼是不好的膽固醇？

總膽固醇主要是由低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C) 及高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C) 組成，低密度脂蛋白膽固醇又稱為“壞的膽固醇”，高密度脂蛋白膽固醇又稱為“好的膽固醇”。低密度脂蛋白膽固醇，是造成心臟病及腦中風的主要原因之一，而“好的膽固醇”可以減少部分高膽固醇血症所帶來的危險。

治療

1. 曾經發生心血管疾病，如：心絞痛、心肌梗塞、腦中風、糖尿病等病人，服用降膽固醇藥物來降低膽固醇，可以降低心臟病及腦中風發生率。
2. 戒菸、控制飲食和規律的運動，以提升身體內好的高密度脂蛋白膽固醇濃度，而且更能將壞的低密度脂蛋白膽固醇從血液中除去。





第二十八章 認識糖尿病

什麼是糖尿病？

正常情況下，身體會將體內的澱粉類食物轉變成葡萄糖，作為體內燃料，胰島素是由胰臟製造的一種荷爾蒙，它可幫助葡萄糖進入細胞內，提供熱能。但糖尿病人因為胰臟不能製造足夠的胰島素或胰島素的利用不良或產生胰島素拮抗，使得葡萄糖無法充分進入細胞內，血糖濃度就會升高。

血糖

1. 血糖就是食物經人體消化道代謝分解後所產生的葡萄糖，作為能量的來源。
2. 理想的血糖值在飯前應被控制在80–120 mg/dl的範圍內。
3. 糖尿病病人通常會伴隨著血脂異常的症狀。

什麼人容易得到糖尿病？

1. 有糖尿病家族史的人
2. 四十歲以上的中老年人
3. 體型肥胖的人

症狀

糖尿病急性症狀（初期無明顯症狀，漸漸地才有）

1. 多喝、多尿、多吃、體重驟減。
2. 視力減退、手腳酸麻、疲倦虛弱、抵抗力減低。



3. 皮膚易受感染且不容易好，傷口癒合不良。

治療原則

1. 糖尿病治療初期以飲食控制、適度運動、保持正常體重為主。
2. 血糖如無法控制，才考慮藥物治療。
3. 用口服糖尿病藥物，若控制不好，才考慮胰島素注射。
4. 糖尿病患不只是要控制血糖，更應積極的控制血脂肪。

藥物治療

1. 在飲食及運動療法均無法獲得良好控制時，才使用藥物。
2. 需在醫事人員的指導下用藥，不可自行更換藥物或調整劑量。
3. 如有服藥後引起的不適，應告知醫事人員。
4. 家中應有一定存量的藥物，以防範未然。
5. 避免服藥後未依規定時間內(15-30分)進食引起低血糖。
6. 低血糖症狀往往表示飲食、運動、藥物三者不平衡，應做適當調整。

非藥物治療

1. 戒菸減重、規律運動、飲食治療，減少危險因子、定期做複檢。
 2. 需要遵照醫師、藥師及營養師指導。
 3. 保持個人衛生、愉快的心情和規律的生活。
- 



第二十九章 認識毒品

許多毒品濫用者，在好奇、尋求刺激、逃避壓力與挫折、受他人之壓迫等因素開始嚐試毒品。萬一成為吸毒者，就一失足成千古恨。生命是無價的，切莫造成致命的錯誤決定。毒品剛開始使用，會使人產生興奮、幻覺及欣快感，長期使用會產生耐受性及心理、生理依賴性，停止使用，除產生戒斷反應外，心理的渴藥性是吸毒者最難克服的問題。

吸毒者的下場

1. 傷害個人健康及製造社會問題，如：偷竊、搶劫
2. 耐受性：增加藥量才能達到以前相同的效果
3. 依賴性：身體依賴、心理依賴
4. 戒斷現象：突然斷藥，生理功能就會感受到不舒服
5. 愈早接觸成癮類藥物，對身體的傷害愈大
6. 媽媽吸毒：生出畸形兒、智能不足、來自母體毒癮的傷害
7. 以靜脈注射施用毒品，共用針頭易引起愛滋病

常見的毒品：

1. 鴉片、嗎啡、海洛因：

最典型之感覺為興奮及欣快感，但隨之而來的是陷入困倦狀態，長期使用會產生耐受性及心理、生理依賴性。戒斷症狀包括打呵欠、流淚、流鼻水、「冷火雞」等症狀。



2. 安非他命：

初用時會有提神、振奮、欣快感、滿足感等效果。長期使用會產生耐受性及心理依賴性。停止吸食，會產生戒斷症狀，自殺或暴力攻擊行為。

3. 古柯鹼、大麻：

初期會產生欣快感、精力旺盛、注意力敏銳、思路清晰等主觀感覺，使用劑量增加後則會產生耐受性及心理依賴性、幻覺、感覺扭曲、猜忌。

4. 搖頭丸（MDMA）：

對中樞神經系統之毒性作用，神經末端退化，憂鬱、精神錯亂、恐慌不安、甚至有自殺傾向，耐受性及心理依賴性，造成強迫性使用。





第三十章 藥師談藥

什麼叫做藥？

藥就是對你身體(1)生理上(2)心理上(3)機能上(4)結構上有影響的物品都是藥。

藥師能為您做什麼？

1. 藥師執業於醫院、診所、藥局、藥廠、行銷、鑑定、檢驗、公共衛生、健康教育…。
2. 藥局提供藥品調劑、保健食品、健康食品、營養食品、婦幼用品、醫療器材、藥物諮詢、自我照護…。

看病時，醫師診斷開立藥單，再到藥局調劑領藥很不方便？

1. 醫師診斷開處方，藥師評估處方後調劑，依其專業服務病人最安全。
2. 就像戴安全帽雖然熱，但多一層保障安全更多。

慢性病連續處方箋到社區藥局拿藥更方便？

1. 健保局有公佈98種慢性病，病情穩定，可請醫師開立慢性病連續處方箋。
2. 到社區特約藥局領藥，不必再排隊繳掛號費，不必收藥品部分負擔。

沒有吃完的藥品要如何處理？

藥品丟棄在土壤內會污染土質，破壞環境。若民眾有未





服完之藥物，最好拿到醫院或社區藥局去回收，不要亂丟。

社區藥局調劑領的藥與醫院的藥品一樣嗎？

1. 特約藥局要應付全國各地醫療院所的處方，故備藥品項需要很多。
2. 建議民眾可先把處方單拿到特約藥局，請藥師預先準備藥品。
3. 藥廠都是世界級的 C-GMP 規格，生產的藥品品質都相同，藥效也相同。
4. 藥品只要劑量、劑型、含量、適應症相同，依規定特約藥局可以替代。

社區藥局是你的好厝邊？

1. 社區藥局分佈各角落，有任何醫藥的疑難雜症都可找藥師諮詢協助。
2. 社區藥局營業時間長，營業項目多；是另類專業的7-11。

