

用藥不間斷 健康過好年

撰文◎藥劑科藥師 趙國任

春節是大家團圓的日子，然而在這個時間，不免俗的是豐盛佳餚、出門旅遊，然而在這樣的歡樂氣氛下，常常會讓人忽略用藥時間及安全性，特別是老人家和那些慢性用藥的人……

在特別的節日中，除了正常均衡飲食外，更要注重用藥的時間，這樣才能歡樂過好年，以下就提供大家一些過年用藥小知識。

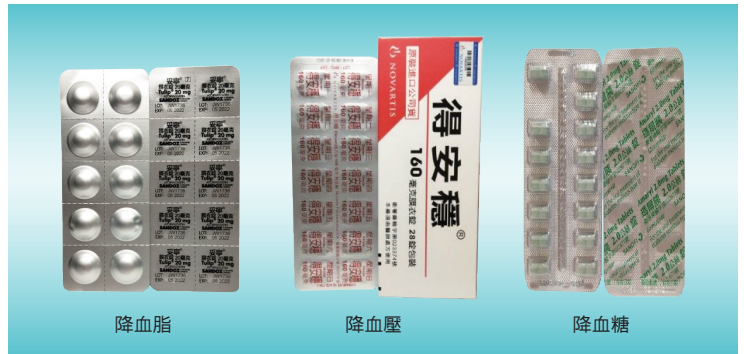
藥品備足·勿忘服用

逢年過節時，各大醫院看診、停診的時間都有所不同，尤其春節這種大節日，連健保藥局也跟著休息，因此使用慢性藥物的病人更需要注意醫院跟藥局的服務時間，和春節期間是否可提前領藥，這樣才能讓自己在春節期間的用藥數量充足，才不會發生備藥不足。特別是一些急救藥物（NTG、氣喘藥物），若病情發生時，而無藥品使用，就使年節的氣氛完全變了調。



身心皆放假 · 服藥勿放假

春節是闔家團圓、和樂融融的快樂時光，但是慢性病患勿將身心快樂，當作不用服藥的理由，尤其是三高疾病（高血壓、糖尿病、高血脂）、心臟病、癲癇等需要長期服用藥物之民眾，更應該遵循醫囑按時服用藥物，不能因為春節假期而停止服用藥物，以免影響病情。



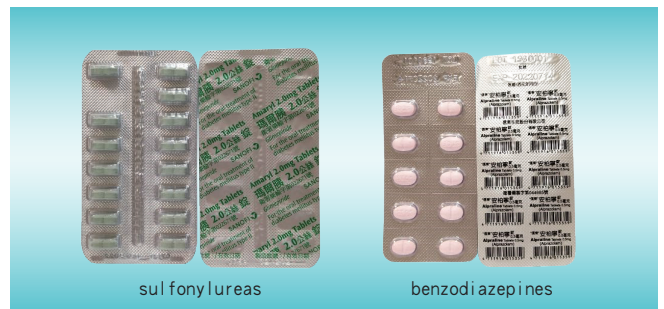
闔家大團圓 · 飲食更均衡

過年時一家團圓，不免會有些美食佳餚，飯後更有零嘴解饞。然而在歡樂之中，不免多吃幾口，而這些對於慢性疾病的民眾都是過多的負擔。雖然當下可能沒什麼反應，但是一到症狀發生，都是病情加重或是身體極為不適的時候。在飲食方面的建議，應避免攝取過多油脂、高鹽及高糖類的食物，特別是加工類食品，例如：香腸、臘肉等，都要適量攝取，切勿暴飲暴食，這樣才是保持健康的方式。



酒類勿碰 · 病情加重

年節時大家總是會小酌一下，孰不知酒精會和一些藥物產生交互作用，使藥效增加或降低，如降血糖藥中的磺醯尿素類（sulfonylureas）的藥品和酒精併用，會延緩磺醯尿素類藥物的吸收及排除，而延長作用時間，導致血糖過低。又或者是服用 benzodiazepines 的藥物，酒精會增加吸收及降低藥物在肝臟的代謝，因而對中樞神經有抑制作用，會產生加成或協同的現象，所以服用 sulfonylureas 或 benzodiazepines 類的病患，要避免喝酒，才不會造成病情加重，破壞了過年的快樂氣氛。



忘記服藥 · 勿隨意服用

歡樂之時，有時不免驚覺自己忘記服藥，因此常煩惱是否該補服一次的劑量，還是直接忽略？基本上，為症狀緩解的藥物（止痛、鎮咳）忘記服藥可忽略；但是

若為治療藥，剛錯過服藥時間應盡快補服，若已經接近下次服藥時間，按時服用一次劑量即可，不要一次吃兩倍的劑量。當然這是一般補服藥物的通則，而有些藥品（如抗生素、類固醇、避孕藥）有特殊的補服方式，建議您直接詢問藥師。

走春拜年「藥」注意

過年期間，大家都會到親朋好友家中走春拜年，隨之送禮的不是餅乾堅果，就是健康食品，但是並非每個人都可食用，像是心臟血管方面、服用抗凝血劑的民眾，要是服用魚油這類的健康食品，可能影響凝血功能，增加出血的風險。然而一些富含紅麴成分的健康食品，若是和含有statins類的血脂藥品一起服用，可能會增加橫紋肌溶解症的機率，或是肌肉、肝臟方面的病變。雖然是送禮好意，但也不要因此造成不必要的傷害，而損傷了友情。

服藥常識

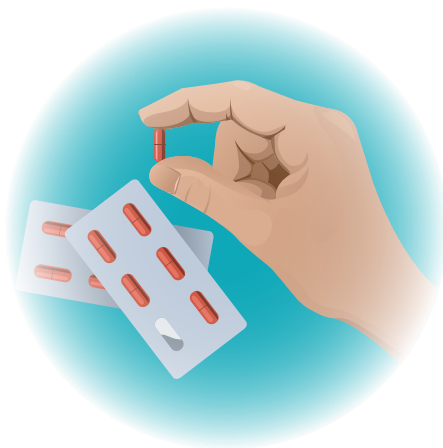
一、遵照醫囑服藥，藥量、用法、療程都要正確。

二、過年期間身體不適需至醫院看診，記得將您正在服用藥物的名稱及用法告訴醫師，以免藥物交互作用及重複用藥的情形。

三、不要因忌諱在過年期間至醫院看院，而隨意服用他人藥品。

四、過年的假期較長，都會有提早領藥的狀況，要特別注意藥物的儲存條件，必須在避光、乾燥、陰涼的環境，並且放置在孩童不易拿到的地方，以免誤服。保留藥品的原包裝及藥袋，因為藥袋上都提供了一些資訊，可以幫助民眾解決小小的疑問。

過年是家家戶戶團圓之時，然而正確的飲食及作息、正確地服用藥物，才能讓大家在歡樂氣氛中度過美好的假期。



作者介紹

趙國任 藥劑科藥師

來自雲林的社會新鮮人，目前於恩主公醫院擔任藥師。