

長期使用藥物須知



陳正芸 (Wind Chen)

藥學博士/糖尿病醫療專員 (Pharm.D./CDE)

April 19, 2018

人口高齡化

- 美國65歲以上老年人佔14.5%(2014)，台灣將近14%(2015)
- 每位老年人平均患有1.4種慢性病，使用藥物是其他人的5倍
- 每五位老人中，便有三位高血壓、一位高血脂、一位糖尿病

2

造成用藥問題的原因

- 同時有多種慢性病→用藥複雜化
- 同時服用多位醫師處方藥品
- 記憶力、認知力下降
- 作息時間與服藥時間無法配合
- 生理機能衰退

3

生理機能衰退造成的用藥問題

- 腎功能退化
- 肝臟代謝能力變差
- 胃腸道功能變差
- 營養攝取不足
- 腦組織退化
- 身體脂肪比例增加

4

就診時應注意的事項

- 告知醫生目前症狀、帶著完整藥單去就診（包括其他醫生開的藥、保健食品、中草藥）
- 告知醫生曾對哪些食物、藥品、物質（像花、草、精油、動物皮毛等）過敏
- 是否吸菸、喝酒
- 是否正在進行特殊的飲食計劃：如低鹽、低糖



到藥局領藥時應注意的事項

詢問藥師任何服藥上的問題

- 藥物功用、服用方法、用量、副作用及其他特別注意事項
- 藥品開瓶後，如何保存
- 若忘記吃藥，錯過時間，該不該補吃

6

服藥注意的事項及原則

- 看清楚藥標籤上的姓名、藥品名稱
- 以白開水服藥
- 確定藥物可不可以，或需不需要和食物一起吃
- 了解哪些藥品或保健品需避免同時併服，以免影響藥效
- 不是所有藥物都可以研磨或咬碎使用(注意XR, XL, ER ...)
- 任何異常作用或反應，儘快與醫生或藥師聯絡
- 不可任意停藥，某些藥品必須經過一段時間才能發揮顯著的藥效

7

藥品名稱 Refills (續藥) 有效日期

服用方法

8

飯前、飯(中)後吃? 早、晚吃?

飯前

- 時間：飯前半小時至一小時
- 建議飯前服用的藥物，大多是因為食物會影響其吸收，或是對腸胃刺激性較小。



飯後

- 時間：飯後一小時內
- 藉由食物來協助藥物的吸收，或是減少腸胃不適。



9

糖尿病用藥 適合飯前使用的

口服藥 (15-30分鐘前)	針劑 (5-30分鐘前)
<ul style="list-style-type: none"> ■ Glipizide (Glucotrol) ■ Glyburide (Diabeta, Glynase) ■ Glimepiride (Amaryl) ■ Repaglinide (Prandin) ■ Nateglinide (Starlix) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Smylin ■ 短效型胰島素： <ul style="list-style-type: none"> ◆ Insulin R ◆ Lispro (Humalog) ◆ Aspart (Novolog, Fiasp) ◆ Glulisine (Apidra) ■ 複合型胰島素：70/30, 75/25, 50/50

10

糖尿病用藥 適合飯中(後)使用

- Metformin (Glucophage, Riomet)
- Acarbose (Precose):和第一口食物一起服用

除以上兩類，其他的糖尿病藥物不需分飯前，飯後，只要是定時定量即可

11

糖尿病飲食注意事項

- 會增加血糖的食物：主要是指碳水化合物中的澱粉和糖
 - 澱粉：穀物，含澱粉的根莖瓜果（地瓜，南瓜，馬鈴薯，樹薯，玉米），及豆類
 - 甜食及加糖飲料
 - 牛奶及奶製品
 - 水果

12

高血壓用藥

- 高血壓藥最好什麼時候吃
 - 如果一天只吃一種藥：選擇晚上吃（除非是利尿劑）
 - 如果一天需要吃兩種藥：早晚各一
 - 如果一天吃三種以上則盡量早晚平均分配
- 利尿劑最好白天吃免得晚上頻尿
- 副作用若容易累或易入睡藥則選擇晚上吃
- 除了注意血壓外還要注意心跳速度(60-80/分鐘)

13

降膽固醇的藥到底該不該吃？

- 決定關鍵是病人未來10年中風的機率，而不是目前膽固醇的濃度：
如果機率超過 7.5% 就建議服用
- 這一類的藥真的會傷肝嗎？
機率非常的小(<1%)
- 還有其他的副作用嗎？
橫紋肌溶解症(Rhabdomyolysis)及其引起的腎衰竭，機率非常非常的小(0.1%)，很多人停藥都是由於心理因素
- 有沒有哪一種特別得有效，又沒有副作用？
沒有，因為全部是屬於同一個類別的藥

14

預防藥物與食物間的衝突

- 食物與藥物間也可能有相互作用 - 葡萄柚汁、乳品、咖啡、含酒飲料...
- 同時併服處方藥及其他中藥、草藥、非處方藥(OTC)、保健食品、維他命等，可能產生交互作用，而影響藥效
- 盡量用同一個藥房：藥房可以用電腦評估你所有的用藥



15

常見的藥物副作用

- 頭暈想睡，注意開車及機器操作安全
- 胃痛/想吐，可以請問藥師是否可以在飯中或飯後服用，以減少胃腸不適
- 便秘：預先防範

16

避免忘記服藥

- 如果忘記服藥，除非太接近下一劑藥的時間了，記起之時就立即服用。
- 如果下一劑藥的時間到了，跳過忘記的一劑藥，恢復正常的服藥時間表，切勿“加倍補足”！
- 使用日曆、藥盒、提醒器來幫助記憶



與醫藥保險的相關事宜

不包括在保險之內的藥

- 處方的藥可向保險特別申請(Prior Authorization), 需要醫生確認需要
- 保險一般不會批准非處方藥

什麼時候才可以去藥房續藥

- 處方藥瓶上的標籤會註明還可以有幾次的續藥
- 保險會允許早幾天續藥（一般還剩下10-15%時）
如果一次領30天份，可早3-5天續藥，
如果一次領90天份，可早9-12天續藥

18

藥物儲存



- 在室溫下儲存 (20-25°C or 68-77°F)
 - 在涼快並乾燥的地方
 - 避光、避濕、避熱
- 某些用藥需要冷藏(冷凍與冷藏是不一樣的)
- 儘量放在原有包裝內，開保存藥罐內附的棉花開罐後就該丟棄。
- 內服藥品應與外用藥品分開存放，以免誤食
- 不要放在孩童可以拿到的地方

19

藥物期限有意義嗎?

- 期限代表製造商保證有效與安全的日期
- 過了期限的藥品不可隨意丟棄，以免污染環境，藥品和針筒要丟到指定的回收中心
- 儲存的方式可影響藥物安全，如有以下情形就不要再使用
 - ☑ 顏色改變或殘渣形成
 - ☑ 已破裂或發出怪味
 - ☑ 雙氧水用於殺菌時不再起泡泡
 - ☑ 過期的眼藥水



20

針筒和藥品回收

- 用完針筒要立刻棄置於利器收集箱中，切勿置於垃圾筒內
- 針筒收集箱滿了後，拿到或寄到回收中心
- 針筒不可放入藥品回收箱
- 可上網查詢那裏有針筒回收中心
<https://safeneedledisposal.org/>



21

藥品和針筒回收

- National Prescription Drug Take Back Day
Saturday, April 28, 2018, 10:00 am - 2:00 pm
Inquiries can also be made at 1-800-882-9539
- DEA網站可查詢全國藥品回收地點
<https://apps.deadiversion.usdoj.gov/pubdispsearch/spring/main?execution=e1s1>
- 加州有多處藥品回收地點：警察局，救火站，藥房，診所，與醫院。可上網查詢
<https://dontrushtoflush.org/locations/>

22



藥品回收箱



利器收集箱

23