

健康快遞

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益。

整理／公關部 資料來源／食品藥物管理署「藥物食品安全週報」

吃藥時間有關係 藥師教您正確服用中、西藥

面對藥品，您是否曾對服用時間感到困惑？為了幫助民衆建立正確的服藥時間觀，食品藥物管理署（下稱食藥署）請到臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區的吳柏翰藥師來為民衆加以說明。吳柏翰藥師指出，不只是西藥，中藥的服藥時間也有許多注意事項，民衆可從飯前服藥、飯後服藥與飯中服藥三個時間點加以了解：

一、飯後服藥

飯後是指吃飯後 1 小時內要吃藥。因為有些藥品吃完後會有腸胃相關副作用，若在飯後服用可減少副作用發生，例如：非類固醇消炎止痛藥（NSAIDs）。另外，維生素、鐵質補給也應在飯後服用，可達到更好的吸收效果。中藥類藥品如屬祛風濕、清熱解毒類藥品，建議在飯後服用，降低腸胃道的刺激，若是治療胸膈以上部位（如：心、肺）的中藥方藥，在飯後服用可增加藥效。

二、飯前服藥

飯前是指吃飯前 30 分鐘至 1 小時或飯後 2 小時以上。有些藥品容易被食物影響吸收，所以需飯前吃，如：甲狀腺素藥品（levothyrox -ine）。有些藥品需空腹吃，與藥效發揮時間有關，如：血糖藥在飯前吃以降低餐後血糖。中藥補氣、補益藥，驅蟲劑，建議在飯前吃以增加藥效發揮及吸收。

三、飯中服藥

有些藥品隨餐服用可增加效果（在吃完藥後立刻吃飯或是吃第一口飯之後吃藥），如部分血糖藥（Alpha-glucosidase inhibitors）。另外也有部分藥品和食物併服時吸收效果更好，例如，部分抗肝

炎藥品（Tenofovir alafenamide）。中藥有些方劑與食材一起烹煮食用，更加相輔相成，可促進藥效抵達作用部位，如四神湯（山藥、芡實、茯苓、蓮子等）。

食藥署提醒，了解不同時間的服藥原理，可幫助民衆建立良好的服藥觀念，更可在服用後提高藥效，幫助您儘早恢復健康。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 919 期）

忘記吃藥怎麼辦 掌握「吃藥週期的一半」原則

您是否曾經因為忘記吃藥，造成心裡上的擔憂？同時產生過多的剩餘藥品呢？其實，只要把握一些原則，就能養成正確的用藥習慣。

忘記吃藥 別因擔心而吃下更多藥

吳柏翰藥師說明，有些民衆忘記吃藥，等想到時一緊張，立刻補服，結果可能在一小段時間內吃下兩倍劑量！

吳藥師提醒，忘記吃藥時，可先以「吃藥週期的一半」為基準，計算自己需不需要補服？例如：一個藥品必須在早、中、晚服藥，如果每餐之間間隔 6 小時，那吃藥週期的一半就是 3 小時。

假如早餐後忘了吃藥，在吃藥週期的一半 3 小時以內都還能補吃；超過 3 小時才想起的話，就省略早上那次，中午時按當次劑量服用即可。少數藥品補服時需調整劑量，領藥時務必和藥師諮詢清楚。

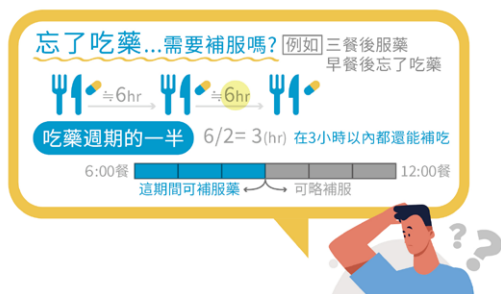
謹慎保存藥品與處理廢棄藥品

藥品的最佳保存法，一般是放在避免太陽直射且避濕的乾燥櫃中，存放溫度以 25°C 以下為佳，可避免藥品變質。但有些藥品要放入冰箱冷藏，例如：

部分眼藥水、糖尿病用藥胰島素等，故拿到藥品時，可先檢視藥袋上之資訊，或可諮詢藥師藥品儲存上是否有特別限制。藥品若有剩餘、變質、過期，要丟棄檢收，可以怎麼做呢？吳藥師指出，一般藥丸、錠劑可裝在夾鏈袋丟棄；藥水、藥膏則是先將藥水倒入、藥膏擠入夾鏈袋，接著在夾鏈袋內放入咖啡渣或是衛生紙，將液體吸收避免溢出，密封好後再丟到一般垃圾桶。剩餘的藥罐、藥袋，則依材質種類回收。

值得注意的是，抗腫瘤藥品、抗生素、管制藥品、荷爾蒙製劑等危害生態環境藥品及「使用過的廢棄針具、針頭」（應以硬罐子裝罐），請拿到藥局或醫院由其協助回收與處理，避免危害生態環境。

食藥署也提醒，用藥時請依照藥袋上的指示服藥、保存及廢棄處理，如有問題可向藥師諮詢確認，共同為自身用藥與環境安全把關。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 919 期）



藥品不過敏 三大法則記起來

藥品過敏，是服用藥品後可能發生的身體變化，像是皮膚產生過敏反應，或是明顯疲倦、噁心，甚至發生心悸、呼吸困難等狀況。為了讓民眾了解藥品過敏，以及保障民眾用藥安全，就讓食藥署教您發生藥品過敏時應注意事項，倘有相關症狀，也可立即處置，以妥善保護自己。

服藥後觀察 有無出現疹、破、痛、紅、腫、燒症狀

一般來說，如果用藥後出現「疹、破、痛、紅、腫、燒」等六大過敏症狀，都可能是藥品過敏反應。

例如：身體出現像搔癢或水泡、口腔或黏膜潰瘍、喉嚨痛、眼睛紅腫、灼熱、嘴唇腫、發燒等症狀。

食藥署提醒，因藥品種類或免疫反應機轉不同，部分過敏反應會在 24 小時內發生，但也有部分過敏反應可能延遲至兩、三個月才出現。若服用的藥品為初次使用，或曾造成不適，都需特別注意。倘服用藥品後，突發現呼吸困難、胸悶胸痛等症狀，應儘快回診，以避免嚴重不良反應，並於就醫時告知醫療人員用藥史。此外，出現不明原因的明顯疲倦、噁心、黃疸、茶色尿等症狀，皆可能是嚴重不良反應的前兆，民眾若有上述症狀，應特別注意。

一旦出現嚴重不良反應的前兆時，民眾可遵循下列三大原則進行處理：

一、儘速回診或就醫：

任何人都可能發生藥品過敏，因此用藥期間應多注意身體狀況，一旦出現前述六大過敏症狀，請儘速攜帶正在服用的藥袋，或用藥紀錄單回診就醫，切勿擅自換藥，以免讓過敏反應加劇。

二、註記過敏藥品：

為避免忘記或無法清楚表達對何種藥品過敏，民眾可將過敏藥品藥名寫在「過敏紀錄卡」，同時也可以請醫師直接將個人用藥過敏史註記在健保卡內，或是上傳登載在「健保醫療資訊雲端查詢系統」中的「過敏藥」欄位上，未來即可藉由健保卡直接查詢相關過敏史，確保個人用藥安全。

三、主動告知：

有用藥過敏史的民眾，無論是就醫或自行至藥局購買藥品時，應主動告知，或提供「過敏紀錄卡」，方便提供醫療人員做參考，以免誤用過敏藥品。食藥署提醒民眾，若有藥品過敏史，即使不確定藥品名稱也應主動告知醫療人員。對藥品有任何問題，可至鄰近藥局諮詢，以保障自身用藥安全，防範不良反應再次發生。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 917 期）