使用藥盒培養規律的服藥習慣 4

對於服用多種長期藥物的患者，特別是長者，漏服藥物或重複服藥不但會影響病情控制，亦會增加產生藥物不良反應的機會。市面上很多診所或公立醫院都能提供藥盒給病人，以分裝一週的藥物方便隨身攜帶。病人每次只需服用一格預先分裝的藥物，並在忘記或需要的時候檢查自己是否已服藥。這樣大大增加了病人的藥物依從性。除此之外，病人也可利用日曆或手機應用程式來設置服藥提示。長遠而言，病人亦應建立規律的服藥習慣，例如每天定時在相同的時間服藥。

不要與他人分享藥物 5

在公立醫院購買藥物後，可能會因為覆診期提前或病情痊癒而無須繼續服藥，產生了剩餘的藥物在家中。請謹記，切勿自行為親朋好友斷症或分享藥物。每個患者的病情或身體狀況各有不同，同一隻藥不一定適合所有人服用。胡亂服藥不但無法達到預期的治療效果，甚至可能因症狀被暫時紓緩而忽略了病情的嚴重性，耽誤了診治時間，並錯過了最佳的治療時機。因此，如有任何身體不適，應先尋求藥劑師或醫生的專業意見。

藥物是治療疾病的好幫手。若錯誤服藥，可能會使藥效大減，或產生藥物的不良反應，甚至會有生命危險。因此，正確用藥十分重要。市民應確保自己充分了解藥物的服用方式，並培養定時服藥的習慣，讓藥物治療得到最佳的效果。

如何正確用藥？

現今醫療科技發達，很多疾病都不再是不治之症，可以靠藥物治療或控制病情。但隨著藥物不斷被研發並推出，每種藥物的作用、用法、注意事項等都大有不同，增加市民錯誤地或忘記用藥的機會。到底有沒有一些貼士可以幫助病人正確用藥，以增加藥效和保障病人的健康呢？

香港醫院藥劑師學會
The Society of Hospital Pharmacists of Hong Kong

香港心理衞生會
The Mental Health Association of Hong Kong

HKU Med LKS Faculty of Medicine
Department of Pharmacology & Pharmacy
香港大學藥理及藥劑學系

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

1 仔細閱讀藥物標籤或說明書

到醫院或藥房配藥時，應留意貼在藥袋上的藥物標籤或藥盒中的說明書，了解清楚藥物的用法和劑量。特別是說明書中的注意事項和常見的不良反應，以增加對藥物的認識，並在適當的時候尋求醫療協助。病人應遵循藥物標籤的指示服藥，除非醫生或藥物標籤上指明了特定臨床程況下的服藥安排（例如血壓低於某水平應停服一次血壓藥，以避免血壓過低）。否則，病人不應自行增減劑量或停藥。另外，請留意並遵循藥物的特定服藥時間及方法服藥，例如在餐前或餐後服用、咬碎後服用、溶水服用等，以減低藥物的不良反應並提升藥物治療的成效。

3 注意藥物的禁忌和相互作用

服藥前，請避免喝酒、咖啡或西柚汁，因為這些飲品和很多藥物都有相互作用，可減低藥效或增加藥物的不良反應。以抗生素甲硝唑（Metronidazole）為例，它是一種能對付很多種細菌感染的抗生素，在療程中或療程後三天都不能喝酒，否則有機會出現嘔吐、心跳過快、胸口痛等症狀。另外，部分保健品或中和胃酸藥亦會影響其他藥物療效，使其他藥物無法達至足夠的治療效果。例如鈣片可減低甲狀腺素的藥效，因此建議兩者應相隔4小時服用。一般而言，藥袋上的標籤都會寫明服用藥物的禁忌。若有任何疑問，請尋找社區藥房的藥劑師協助，或向醫生尋求建議。

2 諮詢專業醫療人員

若服藥時遇到任何問題，例如出現不知原由的不良反應、對服用劑量有疑問、或是對藥物標籤上的指示有存疑，應諮詢醫生或藥劑師的意見。在購買藥物或保健品時，建議先諮詢在場的藥劑師，確保新藥物或保健品與正在服用的藥物並無相互作用。以抗凝血藥（俗稱「薄血藥」）為例，它能延長血液凝結的時間，因此應避免與行氣活血的中藥一同服用，否則會使出血風險增加，後果不堪設想。