

安全使用 抗凝血劑

文/李依甄 花蓮慈濟醫學中心神經科病房護理師
編審/花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

抗凝血劑用藥與出血有什麼關聯性呢？如果您或周遭親友有使用抗凝血劑，您知道使用抗凝血劑會增加內出血的風險嗎？林太太於今年年初時罹患梗塞型腦中風，長期以來一直很規律的在門診追蹤並依醫師指示用藥，最近林太太突然解黑便被家人送到急診室，醫師診斷林太太胃出血，林先生詢問醫師為什麼一向沒有胃部疾病的太太會突然胃出血？醫師解釋，有可能是因使用抗凝血劑的原因！

其實除了中風患者會使用抗凝血劑防止再次腦栓塞之外，心臟病患者也常會用抗血小板凝集劑阿斯匹靈或抗凝血劑法華林(Warfarin)來預防血管栓塞，這些藥物都發揮了保護身體，避免再一次發生生命危險的重要功用，但因藥物本身作用衍生而來的出血問題也是我們不能忽視的喔！

正確用藥 留意小細節

如果您或家人正在服用抗凝血劑，平日應留意有無出血徵兆，並避免食用會增

加此類藥品作用的食物或保健食品。我曾經照護過一位類似個案，因平時有食用綜合維他命的習慣，經醫師檢視過後發現其成分含有維生素K，間接也促成出血問題的原因之一。

二〇〇六年國內研究指出使用抗凝血劑患者中，百分之三十三的人曾出現輕度如瘀青至重度如血便的出血合併症產生，不過有些因素都是可以事先防範的，例如食用了一些當歸、人蔘等補品或是食用含維生素K、銀杏的保健食品。此外，還必須定期回診抽血監測凝血功能，由醫師來調整藥物劑量。

平時藥物需儲存於通風、避免陽光直曬、幼童不易取得的地方，避免被幼童誤食。您及您的家人都應該了解使用此類藥物須注意的事項，良好的用藥習慣可以增加藥物治療效果，也會降低藥物副作用的產生，增加您的生活品質！

生活小細節	注 意 事 項
平日注意是否身體出現出血徵象	如皮膚出現不明瘀血、月經量異常、傷口無法止血、劇烈頭痛、血便、血尿、流鼻血、眩暈或虛弱、有吐血及吐出帶有咖啡色嘔吐物，需立即就醫。
進行安全度高的運動	* 如慢跑、游泳，這些運動會增加血液循環。 * 需避免進行會造成身體撞擊或是衝撞的劇烈運動，以避免及減少出血機會，如球類運動。
避免攝取含維生素K的食物	大豆油、菠菜、綠色花椰菜、海藻、甘藍菜、肝臟、魚類，及中藥人蔘等會增加出血的風險須注意避免大量攝取。
會增加抗凝血劑效果的食物及保健食品	* 食物如木耳或是菇類。 * 保健食品如銀杏、當歸、人參、木瓜酵素、小白菊、綠茶和大蒜膠囊應避免攝取；市售的保健食品中有部分會含有維生素K，在使用前請先諮詢醫療人員。
其他小細節	* 使用軟毛牙刷及電動刮鬍刀，避免造成出血。 * 勿飲酒。
就醫時	抗凝血劑會造成血液不容易凝集。二〇〇七年三月英國一篇病患用藥安全文章中針對使用抗凝血劑病患，提出如果病患凝血時間正常，拔牙時可不需停藥，但在國內尚無類似文獻，故若是您需要拔牙或開刀，仍應主動向醫師提出目前有使用抗凝血劑，由醫師評估是否停藥。

(資料整理：花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組)



■ 抗凝血劑有分為預防血管栓塞與直接治療栓飾的不同成分，避免引起不明出血，病患宜遵守醫囑謹慎使用。攝影 / 吳宛霖

平伏過敏 調氣止喘

文 / 楊成湛 花蓮慈濟醫學中心中醫兒科醫師



隨著社會經濟的發展，民衆水準的提高，過敏性疾病發生率愈來愈增加，過敏的人是越來越多，堪稱為文明病的一種，其機率可高達每十人中便有一人罹患過敏。最新的研究指出，台灣地區約有一半小孩患有過敏性鼻炎，每五個小學學童就有一人氣喘，國小學童氣喘盛行率為二十年前的十一倍。一旦有過敏性疾病，過敏的情況就會一直持續在體內進行，只是不斷改變症狀而已，這就是所謂的「過敏進行曲」。

環境氣候變遷 嗜食生冷易過敏

過敏家族持續演奏著「過敏進行曲」，而且越來越多人加入過敏的行列，過敏病真是人類文明的大敵。根據統計，呼吸道過敏病的流行率約在百分之十左右；臺大醫院統計最近二十年來，臺北地區學童氣喘發生率由一九七四年的百分之一點三升高至一九九四年的百分之十點七九；二〇〇二年四月長庚醫院研究結果顯示，國小一年級學童的氣喘發生率為百

分之十九點八，男童比例遠高於女童，可見小兒氣喘有逐年增加的跡象。

小兒過敏性疾病的定義是當一個人暴露於過敏原之後而敏感化，之後再接觸同一過敏原時，由於抗原與抗體的相互作用，導致各種器官組織的傷害性病理反應。「過敏性鼻炎」與「過敏性支氣管性氣喘」二者為呼吸道過敏，是最常見的過敏症。臺灣因地處亞熱帶，四面環海，氣候溫暖潮濕，加上小兒嗜食生冷瓜果，故罹患呼吸道過敏性疾病者為數甚多，嚴重者易影響小兒正常生活。影響及引起氣喘之因素主要有：遺傳、環境、過敏原量、空氣污染、食物及微生物的接觸，都有可能引起過敏。

西醫對過敏已有許多療法，但效果不一定顯著，可能還有許多未知的因素影響療效。中醫治療小兒氣喘，除了有許多有效的方藥可以治療外，還特別重視平時的預防保健的功夫，例如：注重飲食宜忌、注重生活作息、甚至注重情緒的調整等，可以補西醫之不足。中醫藥的使用，可提

供更安全、方便，有效的改善小兒氣喘的病情，並且進一步預防再發作，或者發作時症狀減輕的狀況，調節小兒的免疫功能，提升生活品質。

「客製化」療程 對症下藥強化體質

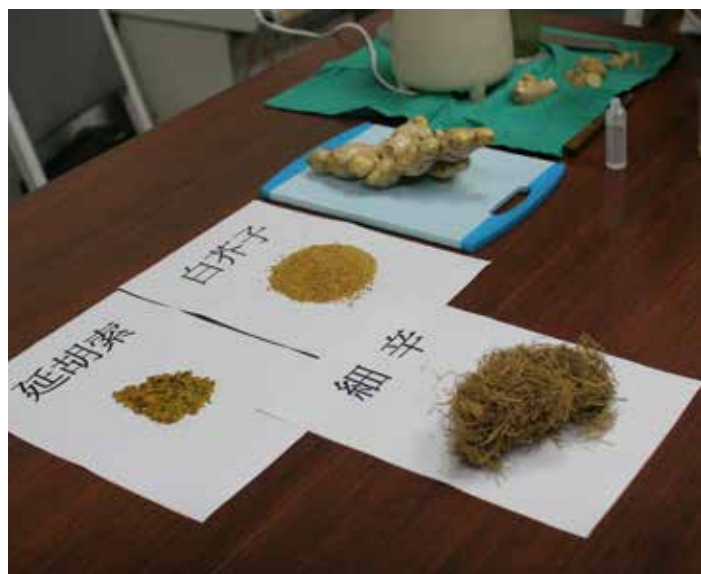
氣喘乃屬於需要長期醫療照護的疾病。然而在持續就醫的情況之下，接踵而來的經濟壓力，卻也成為家長沉重的負擔。為減輕民衆經濟壓力及提升更優質的醫療服務，慈濟醫院中醫科在二〇〇九年三月一日起辦理「小兒氣喘緩解期中醫優質門診照護計畫」，讓氣喘孩童能在健保給付範圍之中，獲得更完善的中醫醫療照護。由於是健保給付，所以民衆只需部分負擔的費用，完全無自費壓力。此療程由具有中西醫資格的中醫師來診察氣喘病童，配合肺功能測試和血液免疫學過敏檢查，由中醫師處方口服中藥、經絡穴位推拿按摩、藥膏敷貼穴位，並依小朋友的體質提供具個別性的中醫營養護理衛教，在中西醫師及護理人員的合作下，可以有效地預防小兒氣喘急性發作，改善呼吸道及肺部功能，減少外界過敏原或有害物質對小兒的傷害。

治療特點如下：

1. 緩解期中藥治療：經中醫辨證分型給藥，使用包括黨參、白朮、茯苓、甘草、黃耆、麥冬、防風、蒼耳子、陳皮、半夏等，組成益肺健脾的「四君子湯」和「玉

屏風散」，化痰的「二陳湯」以及常用來治療過敏的「蒼耳散」，從基本祛痰，並調理臟腑，達到「培元固本」和「扶正祛邪」功效，使免疫平衡並調整消化吸收功能，繼而減少或減緩病患氣喘發作的頻率及嚴重度。

2. 穴位敷貼：使用白芥子、延胡索，細辛等做成藥餅，敷貼在定喘穴、大杼穴、肺俞穴位四至六小時。

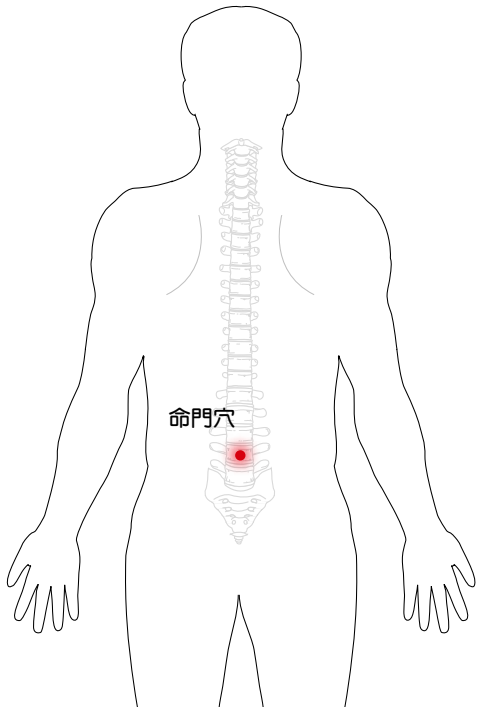


■ 白芥子、延胡索、細辛、乾薑等藥材做成的藥餅，在夏季的三九天和冬季的三伏天膚貼在穴位上，對過敏性鼻炎、氣喘患者，都具有舒緩作用。

3. 五音療法：依「角為木音通於肝，徵為火音於心，宮為土音通於脾，商為金音通於肺，羽為水音通於腎」的道理，辨證施樂。

4. 氣霧吸入療法：選用利肺定喘的中藥精油作氣霧吸入治療。

5. 穴位推拿按摩：以推、揉、捏等手法刺激肺經、脾經、腎經。以補肺、脾、腎之臟氣，提高全身臟氣，就能提高全身臟腑機能抗病能力，達到減少發作或根治目的。首先在胸腹部使用推法，以華蓋穴、膻中穴為重點，其次腰背部自上而下，以脊柱及其兩側肺俞穴、膈俞穴、命門穴為重點。



■ 許多重要的穴位都位於脊柱及兩側，平常多幫家中孩子「捏脊」，也能強健體質。

6. 團體衛教：中醫護理衛教含中醫飲食衛教。

兒童之氣喘較大人有較高的痊癒機會，如果能做好氣喘的日常預防及治療，青春期後會有三分之一至三分之二的機會可以不再發作。期待這項「小兒氣喘緩解期中醫優質門診照護試辦計畫」的施行，可以減少日益增多的氣喘病童，在「以西醫確保生命安全，以中醫促進健康恢復」的指導原則下，開創兒童氣喘病治療的新模式。

