

藥怎麼過年

文 / 陳仲揚 花蓮慈濟醫院藥劑部藥師

Q: 要過年了，家人很開心的計劃要出去遊玩，而且往年都會吃吃喝喝又會收到很多親朋好友們送的補品，但我這一年來開始使用連續處方箋，服用很多藥，在過年期間有什麼要注意的嗎？

A: 藥物猶如兩面刃，能夠救命亦可害命，但也不必太過緊張，掌握三點原則即可。首先，服藥別跟著放假，連續處方務必記得領。第二，注意藥物與食物的交互作用，維持良好生活作息。最後，記得與您的藥師做朋友，確保用藥安全！

服藥別跟著放假

在連續假期期間，許多服用「慢性病連續處方箋」藥物的民眾（例如：糖尿病、高血壓、高血脂、心臟病、精神病、癲癇……等等）常忘記檢查自己的藥量夠不夠，導致出遊時藥量不足。建議假期之前務必檢查藥量是否充足，並且提前至您就醫的醫療院所或健保特約藥局領藥，以免臨時發生無藥可用而延誤病情的窘境。

過年過節時不只是藥量不足的問題，還有許多民眾因生活作息改變，容易發生忘記服藥的情況，尤其是有慢性疾病的民眾，務必按時服藥且維持正常生活作息，千萬別因為放長假而改變服藥習慣。若處方箋中有緊急用藥，如心絞痛舌下錠或緩解氣喘的氣管擴張吸入劑這類保命藥物，出遊時務必攜帶於身上，以備不時之需。



注意藥物與食物的交互作用

過年與親友相聚，免不了吃下各式各樣的美食，但也因為食物的多樣化，更要注意是否與您服用的藥物產生交互作用。例如服用抗凝血藥物，就要注意不要大量食用富含維他命K的蔬菜或食品(如：花椰菜、菠菜、芥藍菜、萵苣、酪梨……等等)，以免減低您的藥物效用而發生血栓；而服用高血壓藥物若食入葡萄柚或葡萄柚汁亦可能嚴重影響藥物效用，發生危急的血壓變化；正在服用止痛藥、血糖藥、身心科藥物的病患則建議避免食用酒精類食品，才不會加重肝臟代謝的負擔。

春節期間常會收到許多禮品，若收到保健食品禮盒(例如：銀杏、深海魚油)，儘管產品標榜純天然，依舊可能與您服用的藥物產生加成效用，因此採買時或服用前最好與藥師討論。

藥物與食物的交互作用百百種，對於一般民眾實在難以詳記，若對此問題感到困擾，建議維持您平常的飲食習慣，任何一種食物都不要突然大量增加或減少食用，如此應可避免許多惱人的藥物食品交互作用。

多向藥師諮詢

過年家中需要大掃除，也建議將您的藥物一併好好整理一番。注意藥品是否存放於乾燥且無陽光直射的環境，要不要冷藏或藥品效期是否已經超過，這些都是整理藥物時需要特別注意的。若對於藥品存放有所疑慮或不會查看時，建議詢問您的藥師。

無論是交互作用，或者藥物保存的疑問，服用前務必與藥師討論其使用適當性，免得花錢傷身，得不償失。要把藥師當作好朋友，多諮詢多交流，以確保用藥安全。

