



藥 訊

Ten-Chen Medical group

健康、真愛、天成心

出版單位：藥劑科
聯絡電話：
(03) 4782350-62527

期別 No.09607

一.淺談用藥安全(二)

外用藥之注意事項：

1. 使用前後：清洗雙手並擦乾
2. 某些製劑（例如：栓劑）必須於低溫下才能成形，有些外用藥如耳滴劑在給藥前必須等藥品回復至室溫左右才宜使用。
3. 有蓋子的容器，使用後需蓋緊。除非有特別指示，所有外用藥應貯存於陰涼乾燥處。
4. 懸浮液劑使用前應先振搖。
5. 閱讀藥物標籤，留意藥物劑量、性質、適應症、禁忌與副作用。
6. 勿使用已變色或過期的藥水。眼藥水開瓶後一個月，應丟棄掉。
7. 病徵相似並不代表是同一種疾病，不要用別人的藥，防止不當使用或病菌傳播。
8. 用藥後如有不適反應，應立刻停止用藥和儘速就醫。

口服藥之注意事項：

本期目錄	
一、	淺談用藥安全(二)01
二、	淺談高血壓 (二)02

1. 飯前服用與飯後服用：飯前---一般指空腹，飯前一小時，飯後二小時，適合食物會影響吸收、胃腸刺激性小的藥物。飯後---一般指飯後一小時內或與食物一起服用，可藉食物協助藥物吸收或減少腸胃刺激。
2. 一天一次：適合早晨---利尿劑、興奮劑，睡前---鎮靜安眠劑，除特殊藥品外，固定一時間服用。
3. 忘了服藥時該補服嗎？症狀緩解的藥品---忘了服藥沒有關係，例如止痛劑、鎮咳劑；治療或預防的藥品---若在短時間內想起立即服用，若接近下次服藥時間（超過兩次服藥時間的中點），則跳過不用，下次恢復正常時間服藥，除非有醫師特別指示，勿使用雙倍量。（請注意降血糖藥、避孕藥不適合此通則）。

二.淺談高血壓(二)

高血壓一般預防方式：1.定期看醫生檢查血壓，最好自己學會量血壓。

- 2.按照醫師指示吃藥，不可自行增減藥量
- 3.吃低鹽飲食者，菜中放的鹽減少原來的一半
- 3.少吃肝、豬油等高脂肪食物，可適量吃瘦肉、豆腐等。
- 4.不要吃的太飽。
- 5.禁煙酒、防便秘。
- 6.保持正常體重，做適量運動，如體操、散步、伸腰等，須持續不斷。

7.維持輕鬆的心情，凡事不急不躁，心平氣和。

高血壓如果沒有控制好，會有什麼壞處？高血壓本身，或是高血壓造成動脈硬化後，對全身的血管都有傷害，而造成多重器官的病變。

最顯著的就是腦部，會發生中風；心臟本身會有左心室肥厚；腎臟也可能衰竭；主動脈可能剝離。

高血壓的治療：

1. 控制飲食：高血壓患者的飲食需

注意適當熱量、高纖維、低鈉、

低膽固醇、低油、高鈣的原則。

鈉是礦物質的一種，是人體調節生理機能不可或缺的元素。攝取過

多時，易罹患高血壓；攝取太少或缺乏時，會有疲勞、虛弱、倦怠

的現象，一般建議每天攝取少於 2.4 克。

2.調整生活型態：盡量減少精神壓力：利用靜坐、瑜珈、冥想、肌肉鬆弛處置、生理回饋法

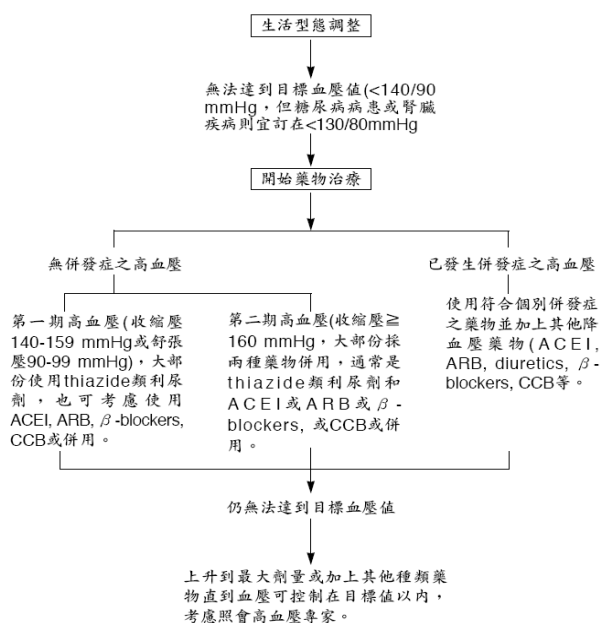
等壓力處置，藉由降低交感神

經的緊張度來達到降血壓的

目的。要有充分睡眠、適當運

動、限制煙酒，建議每天的酒

精量不可超過 30 毫升。



各項生活型態調整療法的内容及降血壓功效*

項目	內容	降低收縮壓的功能
減重	維持正常體重(BMI ¹ 18.5~23.9)	每減重10公斤，可降低收縮壓5~20 mmHg
採用DASH ² 飲食原則	飲食中含大量水果、蔬菜、選用飽和脂肪酸及總脂肪含量少的低脂食物	8~10 mmHg
飲食少鈉	降低飲食中鈉含量，於每日2.4 g鈉(即6 g食鹽)以內	2~8 mmHg
增加身體活動	進行規律的有氧活動計劃，如快走，至少每週3天，每天30分鐘以上	4~9 mmHg
控制飲酒量	男性每天酒精攝取量不超過30cc，體重較輕者或女性，不超過15 cc(30cc酒精，約等於720cc啤酒、300 cc紅酒或60cc威士忌)	2~4 mmHg

* 上述療法的功效與維持時間、實踐程度有關，對於某些人效果甚至更好)

¹ BMI：身體質量指數[體重(公斤)]/[身高(公尺)]²

² DASH：Dietary Approach to Stop Hypertension, 高血壓保健飲食原則以上飲食以2100大卡/每日為設計，可依臨床需要改善

保持正常之體重：理想體重＝身高〈公尺〉×身高〈公尺〉×22，在此理想體重加減 10% 的範圍內，都屬於正常體重範圍。

身高、體重、身體質量指數〈BMI〉對照速查表摘錄

身高 〈公分〉	正常體重範圍〈公斤〉	體重過重範圍〈公斤〉	肥胖〈公斤〉
	18.5 ≤ BMI < 24	24 ≤ BMI < 27	BMI ≥ 27
145	38.9 ~ 50.4	50.5 ~ 56.7	≥ 56.8
150	41.6 ~ 53.9	54.0 ~ 60.6	≥ 60.8
155	44.4 ~ 57.5	57.7 ~ 64.7	≥ 64.9
160	47.4 ~ 61.3	61.4 ~ 69.0	≥ 69.1
165	50.4 ~ 65.2	65.3 ~ 73.4	≥ 73.5
170	53.5 ~ 69.2	69.4 ~ 77.9	≥ 78.0
175	56.7 ~ 73.3	73.5 ~ 82.5	≥ 82.7
180	59.9 ~ 77.6	77.8 ~ 87.3	≥ 87.5
185	63.3 ~ 82.0	82.1 ~ 92.2	≥ 92.4
190	66.8 ~ 86.5	86.6 ~ 97.3	≥ 97.5

3. 藥品治療：可供選擇的藥品至少七、八類，如果能有效地控制血壓，就可以減少動脈硬化，降低器官的傷害，醫師會針對病患個別的情況，如有無其他動脈硬化的危險因子、是否合併其他的疾病，例如哮喘、心臟衰竭等等，先以單一或兩種的降血壓藥品，較少的劑量開始治療。幾週之後評估療效，或調整劑量，或改變種類，或增添新藥...。

除了求取療效之外，還顧及生活的品質，以及長期使用的方便性。任何藥品，有好的一面，也必定有壞的一面，降壓劑也有副作用，可是藥品的副作用卻因人而異，而且未必在服用後就立刻顯露出來。血壓的控制有時需要多種降壓劑配合使用，更需要時間調整劑量。因此高血壓患者一定不能急躁，要耐心地慢慢接受治療。要強調的是，病患不應該自行根據症狀來調整用藥量，而應該先請教醫療人員。

藥品治療應注意

的副作用：

1.利尿劑：易發生電解

質不平衡，造成血糖

濃度、尿酸及血中脂

肪濃度上升。排尿會

增加，最好白天服

用。

2.乙型交感神經阻斷劑：心跳較慢，若低於 50 下時要注意，不宜用

於氣喘、周邊血管阻塞性疾病及心傳導阻滯病患。

3.甲型交感神經阻斷劑、甲乙型交感神經阻斷劑：會造成姿勢性低血

壓，第一次服藥之患者建議於晚上睡前使用。

4.鈣離子阻斷劑：潮紅、頭痛、心悸、水腫。

5. ACE 抑制劑：乾咳、味覺異常等，及有造成高血鉀症，應避免再

飲食上吃含高鉀食物。降血壓藥品藥品皆有其特色，只有適不適

合、並無好與不好。針對本身使用藥效良好之降血壓藥品，勿推薦給

他人，因個人病況差異及服藥後的反應，會因人而異。另外高血壓需

長期服藥控制，在控制良好之情況下可調整藥品的劑量。

