

淺談用藥安全(二)

黃盈焜藥師

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：

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

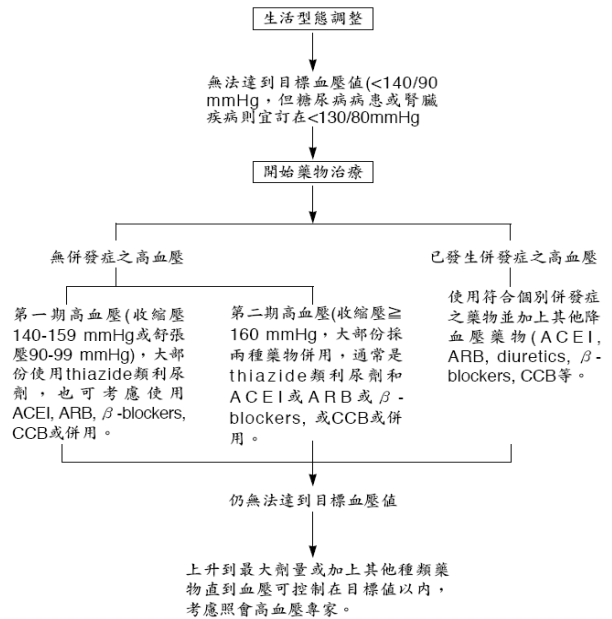
等壓力處置，藉由降低交感神

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。

保持正常之體重：理想體重＝



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

身高〈公尺〉 \times 身高〈公尺〉 $\times 22$ ，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 | 正常體重範圍〈公斤〉 | 體重過重範圍〈公斤〉 | 肥胖〈公斤〉 |
|------|-----------------------------|---------------------------|----------------------|
| 〈公分〉 | $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ | $24 \leq \text{BMI} < 27$ | $\text{BMI} \geq 27$ |
| 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。

