

長輩自己當醫生、就醫必拿伴手禮 專家建議這樣吃藥

09:22 2023/10/03 | 中時 | 曹婷婷



王四切從日本取經，自製餐包型「用藥周曆」，把每天、每餐要吃的藥分裝成一袋袋，放入周一到周日欄位，確保不會少吃、多吃或忘了吃。(曹婷婷攝)



民眾家中常有吃不完藥物，專家呼籲，藥品從開封後或調劑日起算半年內服用完畢、存放室溫即可，「避光、避溼、避熱」是通則。（曹婷婷攝）

台灣即將將步入超高齡社會，但國人普遍欠缺健康老去意識，不只營養欠缺且臥床時間也較國外長，多數長輩甚至習慣「自己當醫生」，去醫院回診必帶「伴手禮」，但拿一堆藥卻不吃；嘉南藥理大學藥理學院院長王四切走進社區幫老人檢視藥品，抽屜藏了5萬多元藥物當裝飾品，讓她疾呼，好好吃藥很重要！

「不清楚拿什麼藥、拿了藥不吃、病況好轉就停藥、藥太多乾脆減量」，這些都是國人尤其是長輩用藥習慣；王四切說，民眾對藥物認知薄弱，主要是我們的教育並未傳授相關知識，不管吃藥或處理藥物的方式都有誤。

好比吃不完或過期藥怎麼處理？她說，如感冒藥吃不完，從開封後或調劑日起算半年內服用完畢、存放室溫即可，「避光、避溼、避熱」是通則，但切忌放冰箱，會受潮產生溼氣；如果要丟，建議以夾鏈袋裝好再丟，千萬不能丟馬桶，會影響水質。她說，過去淡水河曾測出抗生素、類固醇，就是因家庭廢水排到河水。

她也曾在鄉間目擊卡車司機到藥局隨手拿1袋感冒糖漿治感冒，1瓶60cc可分2天飲用，但司機一口氣喝完1瓶，甚至一日喝數瓶，讓她驚呼，1瓶相當1.8顆普拿疼，「過度飲用會造成肝臟障礙，難怪台灣肝病的人很多！」

她長期帶藥學系學生走進社區把關老人居家用藥安全，一名獨居嬤1年就醫逾50次，經查阿嬤有高血壓須長期服用，但阿嬤家中竟累積高達11個月藥量，不舒服才吃，她提醒阿嬤回診減少拿藥，阿嬤卻抱怨「看醫生怎可以不拿藥？很浪費！」

她說，民眾習慣「自己當醫生」，不舒服才吃藥，她從日本取經，自製餐包型「用藥周曆」，打破目前藥品分裝習慣，把每天、每餐要吃的藥分裝成一袋袋，放入周一到周日欄位，確保不會少吃、多吃或忘了吃。

王四切說，目前診所給的藥是餐包裸裝，反而讓很多民眾搞不清楚每餐吃什麼藥？日本意識到這個問題，推出依據藥品外觀帶出其藥名、用法、適應症與注意事項的客製化藥單，礙於這樣做耗時耗成本，台灣僅少數社區藥局自費這麼做，多數仍建議使用藥盒，但藥盒格子很小，老人末梢神經不好，難以順利取出，建議可幫長輩依每天每餐要吃的藥妥善分裝，避免長輩拿了藥不吃或囤藥，造成藥品浪費。

此外，不少長輩認為吃中藥養生、西藥治病，常見「中西合併」，她說，若屬相同成分，如保健食品紅麴同時也服用降血脂藥時，因成分相似，兩者併用會使血液中藥品濃度增加，可能加重肌肉痠痛、無力等副作用，嚴重恐造成橫紋肌溶解或致肝腎損傷，如非吃不可才安心，服用中西藥最好間隔2小時，別同時吃，以免發生交互作用。