

用藥安全多留心 春節健康又安心

◎嘉義長庚藥劑科組長 張展維

準備歡喜過年的同時，有些民眾開始忙著辦年貨，有些人則計畫在春節假期出國或長途旅遊，以下提供幾個過年期間用藥安全的原則，供各位讀者參考。

慢性病人年前應備足用藥

國人通常不喜歡年節期間去醫院，故慢性病人更應注意藥量是否足夠，在年前要記得提前持「慢性病連續處方箋」至原開藥醫院或健保特約藥局領藥，以免在漫長年假期間，因醫療院所暫停看診而無藥可用。健保局為避免持連續處方箋的病人，於漫長的農曆過年期間藥物中斷，通常會於春節前特別放寬領藥時間，今年春節假期長達9天，持有連續處方箋，且領藥時間恰為2月9日~2月17日者，可提前自1月30日起領藥。也提醒讀者，長期用藥的病人亦不要因為過年，而有辦「年貨」的錯誤觀念，進而重複就醫領藥及囤積藥品。

居家剩藥年終大掃除

相信大部分讀者的家中，都會有一些緩解輕微症狀的常備藥、標示不明的藥品、之前用藥後的「剩」藥或保健食品。年節快到了，家家戶戶都在除舊佈

新的同時，也提醒大家別忘記要利用這個機會，針對居家過期（剩）藥品，進行總體檢及大掃除。留意藥品的保存狀況及有效期限，把過期的藥品清出，把必需的藥品補充進來。

居家廢棄藥物檢收有原則：先整理，再檢收。先將以下類別居家廢棄藥物整理出來（抗生素、荷爾蒙、液體藥物、抗癌與免疫抑制劑），拿回健保藥局或醫療機構集中處理檢收，檢收前請特別留意化療藥品或具基因毒性的藥品，需先裝入密封的夾鏈袋，以防人體直接接觸而造成危害。住家自行注射藥品（如胰島素、人工受孕荷爾蒙製劑及骨質疏鬆治療劑等）廢棄針具或針筒等廢棄醫材，針具需裝入塑膠罐、玻璃罐之類的硬質容器內，帶回醫療院所。切勿自行丟入垃圾筒，以避免環境污染或處理人員針扎的意外傷害。

其餘不屬於上述的五大類的藥物，可以丟入垃圾桶內隨垃圾車丟棄，藉由焚化爐高溫燃燒，可將藥品完全處理，並減少二次環境污染。一般感冒止咳糖漿、藥水，不可以直接沖馬桶或倒水槽，可以將液體倒入塑膠袋袋內，放入一些可吸附藥水的物質，以免袋子破裂而

致藥品滲出，別忘依一般垃圾進行資源回收分類。回收藥物前，記得要去除藥袋上屬於個人隱私的資料。

出國遠遊記得「藥」有計畫

在春節假期計畫出國或長途旅遊的民眾，在出門歡度假期前，最好先向專科醫師諮詢自己應注意的事項。除確認藥量是否足夠之外，在藥量的預估，一般出國建議備好旅遊日數一倍的藥量；藥品的整理分裝儲存，一份隨身攜帶，另一份則放置於行李箱，以免發生行李託運延誤或遺失時影響用藥。藥物如有保存溫度的限制，不要置於飛機行李艙或汽車後行李箱，別忘諮詢醫師考慮時差來調整用藥時間。除了準備藥品，別忘了也要隨身攜帶用藥記錄卡、處方箋影印本及病歷摘要等資料，以便通關時藥物檢查及緊急狀況時使用。此外，建議也可將意外事故緊急資訊及保險公司緊急聯絡電話等資料備妥，以防不時之需。

除準備個人慢性病用藥之外，其它像：解熱鎮痛劑、感冒藥、胃腸藥、防蚊液、皮膚用藥等藥品及簡易救急包，都可視情況增減攜帶。春節出遊最怕暈車壞了遊興，提醒大家暈車藥需於出發前30分鐘至1個小時吃藥，才能有足夠時間發揮止暈的效果。過年期間如果出現脹氣、消化不良等不適，可以先自備醫師推薦合用的胃腸藥，以備不時之需。亦或可前往居家附近的社區藥局，在藥師的指導下，購買腸胃藥（指示藥或成藥）來緩解症狀，如果還是覺得腸胃不舒服，應馬上到醫療院所就診。

服藥須按時及疾病監測不中斷

春節假期闔家團聚氣氛歡樂，吃藥可別跟著放假。定期服藥的慢性病人，

這段期間很容易因未能規則用藥或因過於勞累，而使病情加重。因此，按時服藥及持續血壓、血糖的測量是很重要的。若還是有不適，切勿因忌諱在過年期間就醫，而隨意服用他人藥品。若身體不適需至醫院看診，也要記得將正在服用的藥物名稱、用法及用量告訴醫師，以避免藥物交互作用及重覆用藥的情形。

買保健禮前別忘停看聽

「停」下來思考健康狀況及需求？應針對不足部分來補充，不因別人推薦或贈送就使用，若能均衡攝取各類飲食，其實無須特別補充。選用保健食品應盡量選擇單一廠牌及成分，種類不要太複雜，以避免因重複的攝取而導致營養素過量。

使用前「看」清楚包裝上的完整中文標示：標章、核准字號、成分及每次劑量的濃度含量、警語、注意事項、廠商名稱及地址、製造批號、有效期限及電話等，越詳細越好。

先「聽」專業醫療人員的意見，尤其是嚴重疾病、服用藥物及動手術的病人、孕婦及授乳者。保健食品常被解讀為「純天然」所以很安全，然而保健食品若配藥吃可能發生藥害！例如紅麴與降血脂藥物併服，可能造成橫紋肌溶解症，甚至導致腎衰竭；對於已經使用影響血液凝集藥品的人，再食用深海魚油、銀杏、納豆激酶、人參可能會增加出血風險。欲使用保健食品時，要先諮詢專業醫療人員，才不會將買保健變成買負擔。

年節假期氣氛歡樂，長輩們總是容易因此而忘了吃藥，提醒大家別忘多提醒與問候，用藥多關心，過年佳節才能健康又安心。🍷

