

書評

「正確吃藥」銀髮族用藥漫談

郭建宏¹



生病、吃藥是自人類醫療技術與健康狀況大幅進步的情景中最自然不過的事，但提到如何吃藥與多重藥物可能對人體造成的影響，甚至保健食品與藥物、食物與藥物是否會互相干擾，引起不必要的交互作用，針對常多科別看診與具保養意識的銀髮族而言，怎麼吃、吃得正確更是攸關身體健康最重要的概念。

根據內政部社會司於 2013 年 1 月 26 日公佈的人口結構分析來看，65 歲以上者有 260 萬 152 人，佔總人口 11.15%，2013 年 1 月馬總統也在藥師公會全國聯合會上指示相關單位將如何確保老年人的健康列為政府首要工作之一。但政策的執行仍需要民眾的主動配合與積極關心，畢竟健康是自己應該要爭取的，如何在自己或家人面對紛至沓來的健康資訊作篩選與取用，著實讓一般民眾傷透腦筋，本書由國內大林慈濟醫院藥劑科主任帶領藥劑部同仁，鞭辟入裡切中日常銀髮族用藥所面臨的問題，一一深入淺出針對疑惑與常被誤導的不正確用藥觀念提出建議與詳解，對於照護者與當事者本身都受益頗豐。以下就各個篇章內容提出筆者在執業過程中與書中患者較常面臨的困擾提出個人的經驗與看法。

¹國立成功大學老年學研究所碩士班在學生。

一、看病前一定要了解的 10 個問題

「黃帝內經·素問篇」中提到女子以七年為一個發育階段，到四十九歲左右，身體衰老，很多器官也跟著開始衰退；而男子則是八年為一個發育階段，所以六十四歲後則五臟衰老，筋骨沒有力量，這時候頭髮鬢角都白了，身體沉重，走路也失衡。

可見古人很早就發現人體衰老是一個時程表，隨著年紀愈來愈大後，不論是大腦、皮膚、骨質，甚至腎臟與肝臟機能退化後，這時候需要腎與肝臟代謝的藥物，面臨腎與肝臟血流的減少及代謝也明顯減少，將會增強藥物療效及副作用的發生。此時就必須進行劑量的評估與調整，加上老年人體內的脂肪組織比例增加，會使血漿中之白蛋白濃度減少，游離之擬似分佈體積增加，使血中濃度增加，酸性游離藥物的濃度會呈現上升，所以像含親脂性藥品的鎮靜安眠藥，因為會延長藥品的半衰期，就必須調整劑量或改用短中效的藥物，避免造成骨折風險，至於針對老年人胃腸蠕動降低與胃酸分泌減少，對鈣質的吸收就會變得較差。

藥物經過肝腸循環再經由血液輸送到作用臟器後，還需要肝臟酵素酶的幫助，才會讓藥物代謝，而老年人因肝臟酵素酶數量的降低，使得藥物在體內停留作用時間變長，長時間未調整劑量，容易造成濃度蓄積而藥物中毒。

一般看診時，除了需要把握要詳細講清楚病情之外，還有個人比較重要的藥物過敏史(如非固醇消炎止痛藥、麻醉劑等)、慢性病病史(高血壓、糖尿病、氣喘等)、是否有其他長期用藥(哪些科別長期看診，是否有多重藥物或保健食品的服用)，或是特殊遺傳疾病(蠶豆症)，都必須於門診時告知醫師，避免加重病情。

全民健康保險從 1995 年 3 月 1 日實施以來，讓全國廣大的被保險人每當發生疾病、傷害、生育事故時，由保險醫事服務機構提供門診或住院診療服務。而在 1995 年健保實施前卻有將近一半人口未受到社會健康保險保障，是台灣健保讓國人享受其他先進國家都不見得擁有的福利。所以個人學習小病自我照顧管理，了解對疾病不需要的藥物反而可能造成身體負擔，落實資源不浪費，交由全民監

督，避免健保提早垮塌，失去全球獨享的醫療服務。

二、服藥時非看不可的 20 個問題

這個部分是民眾最常感到困擾的部分，也是筆者與其他藥師夥伴在配合衛生局作衛教宣傳的時候，常常跟民眾宣導的最主要內容，尤其概論服藥時機與該注意事項常常可將項目分為「用藥五問」、「用藥五不」。

所謂的用藥五問—包括問藥名、問藥效、問使用方式、問服用時間、問注意事項。包括領到的藥是不是自己的，通常在發藥時候會核對健保卡與唱名，避免發藥者與拿藥者搞錯藥物，甚至當藥物本身過多或使用上需特別注意時，藥師通常會請患者到鄰近的藥物諮詢櫃台作進一步的了解與使用方式。尤以銀髮族往往因為多重併發症的產生，難免會針對個人不同的疾病去看不同科別，因此服用的藥物相較年輕人就多了好幾種用藥，往往讓患者對著手上好幾大袋藥物望藥興嘆，如果不想光吃藥就吃飽了，就容易造成患者服藥配合度變差，要不然就不管藥物服用頻次與劑量，單純以個人當天心情與健康情況自己當自己的折肱良醫，自己決定想吃的量，易使藥物無法發揮效果或因為沒有間隔使用，而產生體內血中濃度過大，直接讓藥效變成副作用。

早在 2002 年 5 月行政院衛生署提出正式公告，藥袋上需統一標示十三項必標項目，違者將依醫師法與藥師法處分新台幣六百元至十萬元不等罰鍰，其中十三項須標示的項目包括：患者姓名、性別、藥品商品名、藥品單位含量與數量、用法、用量、調劑地點(醫療機構或藥局)名稱、地址、聯絡電話、調劑者姓名、調劑或交付日期、警語等，另外包括三項建議標示項目，包括主要適應症、主要副作用及其他用藥注意事項，只是後三項並沒有嚴格規定。

「用藥五不」的概念，目前是由台南市藥師公會衛教組將對象設定在國小高年級組學生作推廣，配合大專院校學生生動活潑的演出希望藥物教育從小紮根，當中主要堅守的原則為-不聽別人推薦的藥，不信有神奇療效的藥，不買地攤、夜市、遊覽車上賣的藥，不吃別人送的藥，不要推薦藥給別人。尤其筆者常常會

書籍介紹：

正確吃藥：銀髮族最常問藥師的 100 個問題

遇到有患者問說當家中有人感冒症狀相同時，之前留下的感冒藥是否可以讓其他家人也跟著服用，用意出於不要浪費的舉動不是不好，但該提醒民眾的反倒是因為每個人身體體質相異，加上民眾並非醫師，不能診斷是否適用相同藥物治療，還是建議對症用藥，而非因好心推薦別人或自己服用非適合自己藥物。

針對吞嚥困難的老年患者，家屬常常會拜託醫院或診所藥師可以幫忙磨碎以供服用。但許多不宜研磨的藥物其實都有標註在藥袋外面的注意事項：包括腸溶錠、舌下錠或口頰錠、延長釋放劑型。而延長劑型的設計會在藥品外包裝標示縮寫字母：CR(controlled release)、LA(long acting)、SR(sustained release)、SA(sustained action)、TR(time release)、TD(time delay)或 XL(extended release)，均不宜研碎。而許多藥物因為劑型不同而需要不同的保存方式，像糖尿病人常用的胰島素不管是一般型或筆型都建議可以冷藏，但許多藥物只要避免日光直射與過於潮溼處，置於室溫或陰涼處即可，並非將所有藥物放在冷藏室就一切妥當。

文中也有提到食物與藥物會產生的交互作用—常見有葡萄柚汁、牛奶及奶製品、含維生素 k、食物、含酒精(或酒精烹調)、咖啡和茶，尤其葡萄柚汁會影響肝臟酵素酶的代謝作用，所以多種抗過敏劑、腸胃藥、降血壓藥、鎮靜安眠劑及氣喘藥品等都會造成藥物過量副作用，甚至阿斯特米挫(Astemizole 抗過敏劑)、西塞普(Cisapride 機能性胃腸障礙治療劑)、樂雷塔定(Loratadine 抗過敏劑)、特芬那定(Tefenadine 抗過敏劑)等四種成份，與葡萄柚併用會產生心室性心律不整等致命不良反應。還有酒精也是一定要避免與止痛藥物普拿疼(Acetaminophen 乙醯胺酚)合併使用，原因為普拿疼主要藉由肝臟代謝，而酒精也必須靠肝臟中的 ADH 及輔助因子 NAD 來代謝，所以當一起使用時會讓乙醯胺酚的有毒代謝物堆積於肝臟中，如果無法及時排出，將會導致急性肝功能衰竭，變成藥物性猛爆性肝炎，此時若沒有趕快到醫院使用解毒劑(N-acetylcystein)，則很有可能導致死亡。

三、不看會後悔的 60 個常見疾病與用藥問題

這部分比較圍繞在銀髮族常見的疾病介紹與治療的藥物，像是失眠、焦慮、憂鬱等精神方面症狀，而隨著現今人口老化的趨勢的影響，截止到 2012 年底時，全台約有二百六十萬名老年人，台灣老化的速度目前佔世界全球第二快，十三年後的台灣則將要從目前十四%老人占比的社會，成為二十%占比的超高齡社會。商業周刊就曾經以「銀色海嘯」闡述因高齡社會引發目前台灣近 26 萬失智患者背後照顧者的辛酸，國際失智症協會更在 2012 年發表的精簡報告中也提出每 4 秒鐘就有一位新的失智症患者，治療用藥卻只能依靠 Donepezil(愛憶欣)、Rivastigmine(憶思能)、Galantamine(利憶寧)及 Memantine(威智、憶必佳)，除了藥物治療之外，更多的是照護者妥善用心等非支持療法。即便失智症已經讓國人慢慢認知與理解，但更多的誤解與污名更需要被導正與戰勝。

普遍因三高(高血壓、高血脂與高血糖)與大肚臍所引發的新陳代謝症候群對於心血管、末梢神經與眼睛跟腎臟的危害更是長期慢性傷害，建議除了藥物的使用要依醫師建議服用之外，日常生活的飲食習慣與生活形態更應該改掉高鹽高油高糖的烹調方式改用對身體負擔較小的高蔬果高纖維高不飽和脂肪酸的地中海飲食方式，還有規律運動，可改善身體健康還有讓外表看起來更神清氣爽的益處。

因胃腸蠕動過慢所造成便秘、胃脹氣，以及食道開口的賁門括約肌變鬆弛，容易造成「火燒心」或「溢赤酸」的胃食道逆流等腸胃道問題，更容易發生在銀髮族身上，除了因為口腔衛生引起的牙齒脫落，進而限制食物攝取種類與食物未經充分咀嚼就直接吞服，加上水份未充足飲用、胃液與腸液分泌減少、消化酶的減少，都會讓胃腸功能較差的長輩們或多或少都有胃腸方面的疾患，如果再加上本身壓力較大與服用會影響胃酸分泌與平滑肌蠕動的藥物，會使得原本就欠佳的胃腸功能會變得更加的雪上加霜，所以日常食物的攝取就會希望少食用高刺激性食物、可以服用乳酸菌或消化酵素、鼓勵白天或飯後可以少量多頻次地喝水，

書籍介紹：

正確吃藥：銀髮族最常問藥師的 100 個問題

也能減少體內結石的發生率，倘若真有任何胃腸方面的不舒服則要盡早看醫師，避免小病變成大病的可能性。

一個晚上起來好幾次的頻尿困擾，主要是男性在五十歲以上才會遇到的良性攝護腺肥大 BPH(Benign Prostatic Hyperplasia)，由於主要見於夜間小便頻次過多，很容易影響睡眠品質，甚至迷糊間往往就造成跌倒的高發生性。關於治療用藥方面，醫師較常開立交感神經阻斷劑與荷爾蒙抑制劑為主，分別為舒張尿道旁的肌肉以使小便順暢，及減少男性荷爾蒙分泌以減少攝護腺組織增生，但這都只是針對症狀改善，除非是經尿道電刀攝護腺切除術(TURP)、開腹手術等才有辦法一勞永逸解決。

廣告中常見「吳伯伯」健步如飛的瀟灑身影手上永遠少不了那瓶「顧骨頭」的保養品，不知道欣羨多少阿姨伯伯們，而蹲下去爬不起來的窘樣更是影響日常生活當中上樓梯、出門長途步行所難以訴人的辛酸，這一切主要都跟退化性關節炎相關。雖然藥物與非藥物治療已經非常普遍，而且手術治療的成功率也十分高，但建議要避免的是身體過度的肥胖或是較傷膝蓋等不適當的姿勢，畢竟藥物與健康食品只是就症狀緩解，關節內注射劑更是所費不貲，手術更是有一定的風險存在，早期如果發現關節僵硬與莫名疼痛感或痠痛症狀持續時間逐漸加長，又沒有過度運動等情況出現，會建議就要及早看診，平常更要多多注意自己是否過度磨損或耗用膝關節。

最重要的還是遵從醫師指示用藥，包括頻次、用藥時間點、可不可以咬碎都是注意事項，如果忘記服藥也要詢問醫師或藥師需不需要補服，而不是一次把劑量補齊。

四、藥師良心告白的 10 個健康食品問題

市面上林林總總的保養品多如牛毛，光是看電視或走進藥局更是容易被舌燦蓮花的店員行銷語術給哄的一愣一愣的然後乖乖地掏錢出來買單，如果能多了解保健食品與健康食品的差別，在於健康食品於國內有所謂的「健康食品管理法」在八十八年八月三日施行後，「健康食品」乙詞已成為法律名詞，法律上之定義為「具有保健功效，並標示或廣告其具該功效，且須具有實質科學證據，非屬治療、矯正人類疾病之醫療效能為目的之食品」。所謂的食品（包括坊間所稱保健食品、高機能食品、膳食補充品等）在未取得衛生署健康食品查驗登記許可證前，而宣稱為「健康食品」或具健康食品之保健功效者，則依違反健康食品管理法，移送法辦，而坊間口頭所說的「保健食品」，其實就是一般食品，僅能做為營養補充而已，兩者是不相同的喔。能把握這些原則，在面對號稱吃完之後會「飛天鑽地」的信口開河，就不至於被販售人員牽著鼻子走，說什麼就買什麼。

核准通過之「健康食品」則須於產品包裝標示健康食品、核准之證號、標章及保健功效等相關規定項目，但仍不得述及醫療效能、虛偽不實、誇張或超出許可範圍之保健功效。通過審查的產品會給予「衛署健食字號（衛署健食字第



A00000 號)」以及健康食品標章（如圖）。

目前公告之保健功效方法共有以下 13 項：

- 1.改善胃腸功能
2. 改善骨質疏鬆功能
3. 牙齒保健功能
4. 免疫調節功能
5. 護肝功能(針對化學性肝損傷)
6. 抗疲勞功能
7. 延緩衰老功能
8. 促進鐵吸收功能
9. 輔助調節血壓功能
- 10.不易形成體脂肪功能
- 11.輔助調整過敏體質功能
- 12.調節血糖功能
- 13.調節血脂功能

書籍介紹：

正確吃藥：銀髮族最常問藥師的 100 個問題

而產品成分若符合本署公告之健康食品規格標準，並由學理確立產品保健功效者，可以無需進行保健功效評估試驗，目前已公告的健康食品規格標準為魚油及紅麴兩項，凡獲得通過者，可宣稱之保健功效範圍均相同。如：魚油類產品可標示：「本產品可能有助於降低血中三酸甘油酯；其功效乃由學理得知，非由實驗確認」；紅麴類產品可標示：「本產品可能有助於降低血中總膽固醇；其功效由學理得知，非由實驗確認」。所獲得使用的字號與標章就略有不同(如圖)。



筆者記得偶爾到捐血站作藥物衛教的時候，最常跟民眾分享的正確用藥五大核心能力如下-

- 1.看病時要瞭解自己身體狀況、藥物過敏史及正在使用的藥物，並能清楚向醫師說明。尤其是很嚴重過敏如眼皮腫、心悸更是不可輕忽。而像是本身有在服用降膽固醇藥物更要小心是否同時服用紅麴類產品，或長期服用阿斯匹林預防中風的患者，也要避免同服如銀杏葉萃取物與納豆類產品可能導致出血的可能。中藥當中更有所謂的十八反與十九畏，可見藥物之間的相互作用連草藥也要區別使用，避免造成相消相剋，只是中草藥博大精深還需仰賴術業專攻的中醫師剖析。
- 2.領到藥品時應核對清楚。尤其拿慢性處方簽的患者除了檢查是否為自己的藥袋之外，也要核對與平常所拿到的藥物包裝是否一樣，如果包裝不同則建議馬上詢問發藥藥師，避免藥物給錯或醫師換藥之後的服用方式有更改，才不致於在使用上出了差錯。
- 3.清楚用藥方法、時間。有時候藥物血中濃度跟治療效果有很大相關性，所以可能服用時間會建議每六個小時服用，這時候如果時間配合度不方便就應該詢問醫師或藥師有沒有折衷替代方案，才不致於讓藥物失去原本應該有的療效。如果本身還有服用不少保健食品，更是記得至少要跟藥物錯開服用間隔二個小時以上，

如果服用後出現不明原因的不舒服更應該要請教專業醫事人員。

4.做身體的主人，拒絕誇大不實產品。尤其是南部還是存在電台廣播藥物廣告，筆者聽過幾次，發現主持人往往與所謂的 call in 來賓一搭一唱地演雙簧，扮演患者所有身上的頑固疾患彷彿只要服用主持人推薦的保健食品，都會有意想不到的效果，至於是否有實證證據，相信也只有傳說中的三嬸婆、六姨媽能作證，臨床檢驗數值更不用說。

5.與醫師、藥師做朋友。將你常看病或領藥的醫師、藥師諮詢列入通訊錄。這樣當個人有健康上的需求，就能第一線找到熟悉自己病情的白衣天使，他們專業的諮詢才是我們健康守護的好夥伴。

畢竟看病用藥、服用保健食品的初衷還是想要改善個人健康，如果太過心急，或作任何決定前沒有深思熟慮或請教專業醫師、藥師、營養師，銀髮族自行購買保健食品或親友家屬探病的探望禮品就會變成常見且又容易遇到的問題。許多老化產生的生理變化影響，伴隨慢性病發生，面對慢性病所帶來的身體不適，除了尋求醫師處方藥外，可能會自行購買非處方藥來治療疾病或改善症狀，然而礙於看診時間過短或正確資訊取得不易而很少會跟醫師討論有關自服健康食品等情形，其中可能會發生藥物和藥物或藥物和食物間交互作用的危險，更是層出不層。也常因門診看診時間短暫，醫護人員常未能及時詳細評估老人自服非處方藥的情形。文中多數的叮嚀最終還是希望能提升銀髮族與照顧者自身健康與生活品質，才是讓長者活力老化的目標。