

破除大眾用藥迷思的十三問----台大醫院藥劑部主任教你不再吃錯藥

撰文 / 辛曉昀 出處 / 今周刊 824 期 2012/10/3

覺得藥太大顆不易吞食就把它剝一半服用？西藥傷胃，所以一定要加胃藥？把藥放冰箱可以保存得更久？諸多用藥的問題，答案可能和一般民眾想的不一樣，《今周刊》特別諮詢台大醫院藥劑部主任林慧玲，為你一一破除用藥迷思。

Q1：「飯前吃藥」和「飯後吃藥」時間該怎麼拿捏？

A：如果沒有指定「飯前」多久，「飯前吃藥」通常指飯前一個小時；「飯後吃藥」是飯後立即服藥，或是隨餐服用皆可。還是要看藥袋及說明書。

Q2：藥錠太大可以剝一半，或是磨碎服用嗎？

A：口服藥有不同的劑型，如持效錠、腸溶錠、裸錠、糖衣錠、膜衣錠、口含錠、緩釋錠、口溶錠、舌下錠等。

持效錠是長效劑型，服用後藥效會慢慢地釋放，如果剝半、嚼碎或是磨碎服用，藥品一下子都釋放出來，不但沒有辦法持續一整天，有時候藥效太強，副作用也因此變大。

有的做成腸溶錠，以免藥品被胃酸破壞，或避免藥刺激胃。這些劑型應保持藥品原貌，盡量不要破壞。

可利用軟布丁、果醬或蘋果泥輔助小兒吞下藥粒。

Q3：忘記吃藥該怎麼辦？

A：治療疾病的目的很多，一般而言，緩減症狀的藥如果忘記服用，表示已經沒有症狀，可以停藥，例如止瀉劑，一旦沒有腹瀉，就不需要再吃。

如果是治療藥品（如癲癇用藥、血壓藥、降血糖劑等），忘記服藥，應趕緊服用；若已經接近下次給藥時間，可以跳過這一次，不可服用雙倍的量，以免造成副作用的增加。

抗生素一定要服完所有的藥，完成療程才不至於失敗；如果忘記服用，想起時應立即服用，下次於正常時間服用，不要用兩倍劑量。

避孕藥忘記服藥的處理相當複雜，因不同的成分、有效或無效藥片而有不同的解決之道。

切記，忘記服藥很可能造成疾病的控制或治療的失敗，甚至反彈或發作。

Q4：胃痛的時候就要立刻吃胃藥？

A：如果只是暫時的舒緩胃痛症狀，是可以吃胃藥的，但症狀常發生或持續，就要趕快就醫。胃潰瘍有十分之一的機率是胃癌，千萬不要輕忽。胃藥裡面含有許多不同的成分，有些胃散含有小蘇打，但是它的鈉含量很高，對高血壓或心臟病患者都會造成不良的影響。

Q5：打針讓病好得比較快？

A：有的藥同時有針劑與口服藥，針劑作用較快。例如抗生素，口服藥沒辦法達到像打針那樣高的劑量，所以嚴重的感染會先使用針劑，感染控制後，可考慮改用口服藥。

打針雖然比較快發生效果，但是須付出的代價太大，如副作用多，腎衰竭、胃出血等情況都比口服藥還嚴重。

Q6：有些西藥容易傷胃，所以吃藥一定要加胃藥？

A：這是錯誤的觀念，民眾所稱的「胃藥」一般是指「制酸劑」，會和很多藥起交互作用，降低其他藥的吸收，影響療效。可以飯後服用，讓食物成為緩衝劑，來降低副作用。

Q7：吃藥可以配果汁嗎？吃藥配葡萄柚汁會不會致命？

A：有的藥可以配果汁，但是葡萄柚汁是非常不建議的！因為葡萄柚汁含一種叫作「喃香豆素」(furanocoumarin)的成分，會抑制小腸與肝臟細胞一些幫助藥品代謝的成分；服用藥物前或是服藥時喝葡萄柚汁，經由交互作用下，等同於服用過量的藥，副作用也會因此而增強。

Q8：中藥、西藥一起服用，雙管齊下效果會更好？

A：西藥上市五年後，所有作用、交互作用與副作用都相當清楚；而多數中草藥則作用與機轉不明。服用西藥治療時，需要一些參數去看治療的結果，如果添加了作用不明的中草藥，會干擾療效或副作用的判斷，不建議兩種一起吃。

Q9：對藥物過敏了怎麼辦？

A：常見的藥物過敏反應為皮膚紅疹、搔癢，嚴重的則會呼吸困難、眼脣紅腫等，不同的藥品與不同的過敏反應，從服藥到發生過敏的時間不同，所以一旦發生過敏的情形，記得趕快帶所有的藥就醫，交給醫師判斷什麼藥出現了這種現象，並加以記錄。

以後就醫時，須告訴醫師及藥師對什麼藥過敏，有怎樣的反應，以避免使用到與該藥化學結構相似的藥品。

Q10：把藥放冰箱，可以保存更久？

A：不是所有的藥都要放冰箱，像胃乳就不適合，放了反而不易搖勻，而胰島素就要放於冰箱。每個藥品的儲存條件都不同，使用藥品前要仔細閱讀說明書或是藥袋上的指示，了解是否需要冷藏。基本上，要求室溫保存的藥品，儲存的溫度不要超過攝氏二十五度，而且須存放在避光、乾燥、小孩子拿不到的環境。

Q11：藥瓶開封後，瓶內的棉花、乾燥劑不能丟，因為要保護藥品？

A：開封後，藥瓶內的棉花及乾燥劑必須立即丟棄。棉花是為了保護藥品運送中不會破損，一開封就應丟掉，以免棉花吸收空氣中溼氣，讓藥品受潮；有的藥如心絞痛所用的舌下含錠，成分還會被棉花吸附。同樣的，藥瓶開封後，乾燥劑也會吸溼，讓藥品更易受潮。

Q12：藥品開封之後，怎麼算有效期限？

A：有個觀念要建立，就是「保存期限」不等同於「使用期限」。

藥品的外包裝上，都會打印「保存期限」(Expiration Date)，也就是在未開封的情況下，保存條件良好，可在期限內維持該藥品應有的藥效含量。

產品一經開封過後，受到溼度、溫度、微生物等影響，效期會因不同的藥品劑型或使用方式而不同。如果藥品離開藥廠原來包裝，經過分裝或調製，效期就會受到影響，因此藥局會標註「使用期限」(Beyond-use Date, BUD)。

通常醫療院所給的藥品，都是以塑膠袋分裝，其實塑膠袋是很不好的容器，空氣與水氣的通透性佳，藥品很容易變質，建議取藥回家後，用鐵罐或玻璃罐連同藥袋封起來。

Q13：過期的藥該怎麼處理？丟垃圾桶或沖入馬桶可以嗎？

A：大多數藥品可以丟到垃圾桶，經過低溫焚化後掩埋；有些較會影響生態的藥品，如抗凝血劑、荷爾蒙類、抗生素，或是具毒性的化療藥品，則須高溫焚化再送到有防漏層的掩埋場掩埋。

不要把藥沖入馬桶，因為馬桶的水會流進下水道，反而會汙染水源。如果不知如何處置過期藥品，可送交社區藥局或各大醫院藥品回收處處理。

吃對早餐：揪出早餐 2 大 NG 選擇，吃對醒腦好食物

康健雜誌第 166 期 2012/9/1 出刊

大家都知道早餐要吃得好好，但問題是，現在的人很忙碌，早上趕上班、上學，超商就成了便利選擇之一。

》早餐選擇最大問題：不夠均衡

營養師點出一般人買早餐的問題都出在「不夠均衡」。大原則一定要「**碳水化合物+蛋白質**」，如果更講究一點，最好能多些**富含維生素及礦物質的食物**。

但大家的選擇多半不及格，最常見的就是麵包搭咖啡，只吃到碳水化合物。在便利商店裡，主食類的商品很多，包括麵包、包子、御飯糰、貝果等，都算是碳水化合物來源。

如果要搭出及格的早餐組合，最重要是慎選飲品。

NG 選擇 1：飲品搭配

許多人會挑的燕麥奶，事實上，還是碳水化合物，而且光燕麥奶的份量就幾乎等於半碗飯（30 克）。米漿也屬於碳水化合物。

想要在**早餐吃到優質蛋白質**，營養師及醫師的建議都是低脂牛奶或無糖、低糖豆漿。茶葉蛋也不錯，有膽固醇疑慮的人，就要減量。

飲品還要注意含糖陷阱。糖分高就會增加熱量，果汁、優酪乳、調味乳都要小心，像一瓶原味優酪乳（236cc），就貢獻了糖、脂肪、還有 172 卡的熱量。

財團法人台灣營養基金會執行長吳映蓉也說，現在便利商店提供方便的水果，切好的、或整顆的都有，不妨買一包到公司吃。

NG 選擇 2：只吃沙拉

很多民眾可能為了減肥，早餐只拿了一盒沙拉就要結帳，這樣很容易能量不足，反而更快就餓了。

沙拉的確健康，但還是得另外搭配「**蛋白質及碳水化合物**」，可以選擇例如鮭魚沙拉，再買個牛奶、豆漿，就能攝取到蛋白質，**補充人體必需胺基酸**，有助新陳代謝，維持頭腦思路清晰。再帶點餅乾在身上，又能補充碳水化合物，幫助情緒穩定及飽足感。

》吃對早餐：靈活腦力 8 原則

1.先喝一杯水，喚醒頭腦

人的腦部組織 75%是水分，因此，在腦部開始運作之前，先喝一杯熱水，比任何一種食物，更能喚醒頭腦。

2.高蛋白質，提振心智能力

高蛋白質的早餐，可使人思考敏銳、反應靈活，並且提高學習和工作效率。

哈佛大學教授賽恩曾觀察受測者發現，吃高蛋白質早餐的人，加上在吃米麵等碳水化合物之前，先吃蛋、肉等蛋白質食物，可使血糖緩慢上升後維持穩定，並從早上持續到下午。

蛋白質中的酪胺酸能促進身體分泌多巴胺、正腎上腺素，讓人思考變敏銳，反應更靈活，並且提高學習和工作效率。而酪胺酸可從豬肉、雞肉、海鮮、牛奶和豆類中獲得。

但是同樣來自蛋白質的色胺酸，會刺激血清促進素的分泌，讓人放鬆、想睡。如果先吃碳水化合物，導致血糖上升，身體為了降低血糖，分泌胰島素，促使血液中的色胺酸比酪胺酸先到達大腦，思考自然比較遲鈍。而色胺酸在花生、芝麻、黃豆製品、豬肉中含量較豐富。

3.一杯咖啡，有提神作用

早餐，沖泡一杯咖啡，對一整天的精神、活力確實有幫助。成大醫院營養部主任彭巧珍解釋，因為咖啡因就像洗熱水澡一樣，會加速新陳代謝，並促使心跳加快、警覺性增高。

4.吃魚，聰明又健康

吃魚能使頭腦變聰明，因為含有 omega-3 脂肪酸，有助於提高記憶和學習力，並預防記憶力衰退。秋刀魚、鯖魚、鮭魚、土魷魚、烏魚子的 omega-3 脂肪酸比例高，是最佳來源。

至於吃素的人，只要適度的攝取含 α -次亞麻油酸的食物如花豆、綠豆、黃豆、黑豆、甘納豆、核桃，也具有同樣效果。

5.卵磷脂，預防老化

科學家稱卵磷脂為靈活頭腦的重要物質，對短期記憶和學習力有幫助，因為卵磷脂中含有膽鹼，可以提升大腦儲藏資料、傳遞訊息的能力。

卵磷脂可由人體自行合成，或從食物中獲得。例如，毛豆炒蛋、煮花生配米飯，或喝一碗味噌湯，都能攝取到卵磷脂。此外，最好選擇植物性卵磷脂如大豆、豆腐，較無膽固醇的負擔。

6.複合碳水化合物，提供持續的活力

一天中，心智要達到最顛峰的狀態，在攝取肉類、牛奶的高蛋白食物後，應適時加入米飯等複合碳水化合物。

複合碳水化合物可直接轉換成腦部唯一必須的燃料——葡萄糖，葡萄糖支援大腦做每一件事，如思考、記憶、解決問題和放鬆身體。葡萄糖供應足夠時，腦細胞就會活躍起來，不但頭腦清楚，人也顯得較有精神。

但如果碳水化合物吃太多（一餐吃兩碗飯），則會因為消化的血流量需求增加，反而會影響腦力。

含糖飲料可以提高血糖，發揮短時間內清醒腦筋的作用，不過要小心過度刺激胰島素，反而會造成血糖的突然下降。

7.不可忽略維他命 B 群

在所有的維他命中，維他命 B1、B2、菸鹼酸是葡萄糖在大腦內轉換為能源時，不可或缺的物質。因此，當體內的維他命 B 群不夠時，葡萄糖的代謝就會受阻，造成頭腦昏沉、遲鈍。

同樣的，若是補血元素如鐵質、維他命 B12、葉酸攝取不夠時，會使血液的帶氧能力減弱，造成腦部的氧氣和養分供應不足，也會使大腦變得遲鈍。

美國塔夫茨大學的科學家曾實驗發現，血液中維他命 B12、葉酸含量最低的人，在心智敏銳度的測試中，成績比較差。

8. 細嚼慢嚥，刺激大腦活動

近年來，研究指出，細嚼慢嚥可促使腦細胞活動旺盛，並提高記憶力和學習力，精神狀態變得比較好，也不易吃過量。

本文提到早餐應該攝取〈碳水化合物〉〈優質蛋白質（必需胺基酸）〉、富含〈維生素〉〈礦物質〉的食物、〈omega-3 脂肪酸〉、〈卵磷脂〉、〈維他命 B 群〉，但是大家匆忙起床趕著上學上班，根本無法好好享受含有這些必須營養的早餐，而且也沒有日常食物符合此條件，因此，只有攝取「天然蔬果原料」的優質營養品。台灣全我的〈優質 24 胺基酸〉〈神奇 4 元素（木酚素、維生素 C、兒茶素、石榴鞣花酸）〉〈天然蔬果 B 群〉起碼符合一些需求。

不愛吃早餐！小心 5 大危機

1. 容易發胖

第一個要戳破的是「不吃早餐有助減肥」的迷思。不相信？帶你去看看日本人如何訓練相撲選手，你就明白了。相撲選手不吃早餐就做劇烈的運動，然後在空腹狀態下攝取大量的食物，旋即午睡，這樣一來，很容易產生超重的肥胖體型。

因為不吃早餐即劇烈練習所引起的空腹狀態，會使血液中的糖分降低，低血糖會促進生長激素的分泌；然後攝取大量的食物，使得生長激素的分泌更旺盛，組織脂肪就會不斷增加。如果持續這種生活方式，脂肪也會持續地蓄積。

2. 透支健康

「要吃早餐，不但要吃得飽，還有吃得好」，中西醫的看法如出一轍。「就短期而言，不吃早餐的影響的確不大，除了十一點的時候比較累一點，生活品質差一點，但不吃早餐的人，特別是青、壯年人，必須想到對整體身體機能的影響，或是二、三十年後的反應。

3. 易患慢性病

長期不吃早餐就展開一天的工作，空著肚子的身體為了取得動力，就動用甲狀腺、副甲狀腺、腦下垂體等腺體，去燃燒組織，除了造成腺體亢進外，更會使體質變酸，長期容易罹患慢性病。

4. 胃、腸不適

經常不吃早餐的人也會有胃、腸方面的障礙。

早餐的英文是 **breakfast**，本來就是「解除一夜禁食」的意思，晚餐以後不進食，如果隔天直到中午才進食，胃長期處於空蕩蕩的狀態，容易造成胃炎、胃潰瘍。排便也會異常。

晨起進食時，身體通常會產生「胃結腸反射」的作用；當大腦將胃結腸反射的作用傳到排泄系統後，大腸便開始反應，將先前留在大腸內的廢棄物排出體外。如果經常不吃早餐，胃結腸反射的動作會逐漸減弱，最後引起便秘，長期可能導致更嚴重的病變。

5. 心神不寧

吃過早餐的孩子，情緒非常安定溫和；反過來，不吃早餐的孩子，精神較不穩定，有歇斯底里的現象。