

嚼藥人生

關漢輝

張惠珍

2024年7月22日

香港西藥監管:

2

衛生署藥物及毒藥管理局

藥物註冊

藥物分類:「Prescription Drug 處方藥物」

(血壓, 糖尿, 癌症, 一般類固醇...)



3

「Drug under Supervised Sales 監督售賣藥物」 (胰島素, 某些傷風咳藥, 唇瘡膏...)



合法售賣地點分類: “藥房”, “藥行”

4



藥物貯存:

5

室溫? 冷藏? “百鳥歸巢”?

有效期定義? 食過期藥好大鑊?

排裝與散裝

眼藥水又點?

胰島素又點?



排裝



散裝



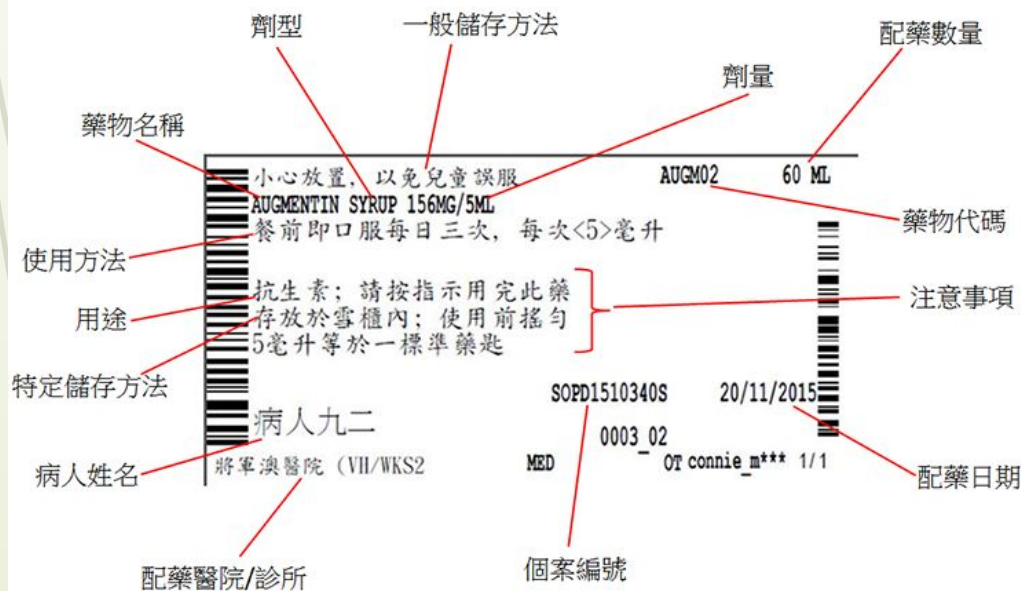
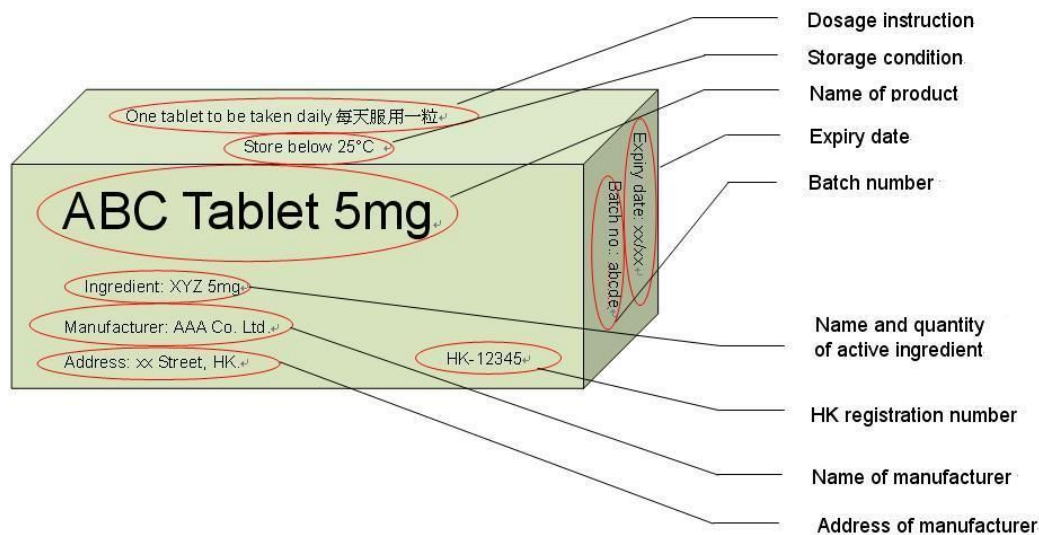
5A 藥物貯存：

- 存放藥物在陰涼和避開太陽晒的地方
- 有些藥物要避光.所从取出後要盡快食/用,否則影响藥效甚至有害
- 要寫始用日期在藥瓶上.例如眼藥水,有效期可由幾星期至一個月.有些用後要存雪柜門格上.
- 留意藥物樣子有變否
- 注意保持適當溫度和濕度.最好有防潮柜(例如放相機用的)
- 勿將相同藥名但不同過期日的藥混在一起存放.例如不要放在同一樽或藥膠袋內

服/用藥須知:

7

- 藥盒標籤
- 配藥標籤:
公立, 私家



西醫陳大明
Dr. Ming Chan
身心健康醫務所
Tel: 1234 5678

Name of Doctor/Clinic/Pharmacy

Patient's name: _____ Date: _____

Dispensing Date

Dosing Frequency & Dosage: Take _____ tablets _____ times daily (Every _____ hours)

Remarks: ☐ After meal ☐ In the morning ☐ At bed time ☐ If required ☐ May cause drowsiness

Remarks

Indication: _____

Drug Name: _____

(The above drug and patient information is purely fictitious and is for illustrative purpose only.)

□ 閱讀指示:

8

藥名/ 份量

用法指示 (次數/時間, 定時/需要時, 每劑份量, 療程, 整粒吞或咬碎, 滴眼/鼻/耳, 塞肛/陰道, 吸入, 注射, 外塗)



注意事項: 功效/用途, 副作用, 貯存, 與其他藥物/食物相沖

8A 與葯物相冲的物品

- 戒口：食薄血葯要戒肝臟和某些蔬果(如菠菜,西蘭花,牛油果等)
- 中西葯要隔開食,如2小時,4小時.要問開葯的医生

□ 安全用藥：

勿自行更改劑量

勿自行停藥

勿“分享”藥物

忘記食藥點算？



10A 跟人食/用

- 人話好便買來食,或叫人比些來試食

8A 怎樣用藥

3.留意餐前和餐後食:

- 腸胃藥
- 甲狀腺藥
- 糖尿藥

4.勿將需要時才用改為定時食用的藥物或反之.

例如止痛藥,安眠藥,消炎藥.

做個精明消費者/病人:

- 幾時自醫, 幾時求醫
- 睇咩醫生: 急症, 普通科, 家庭醫生, 專科醫生
- 如何睇醫生:
準備資料 ...
問問題

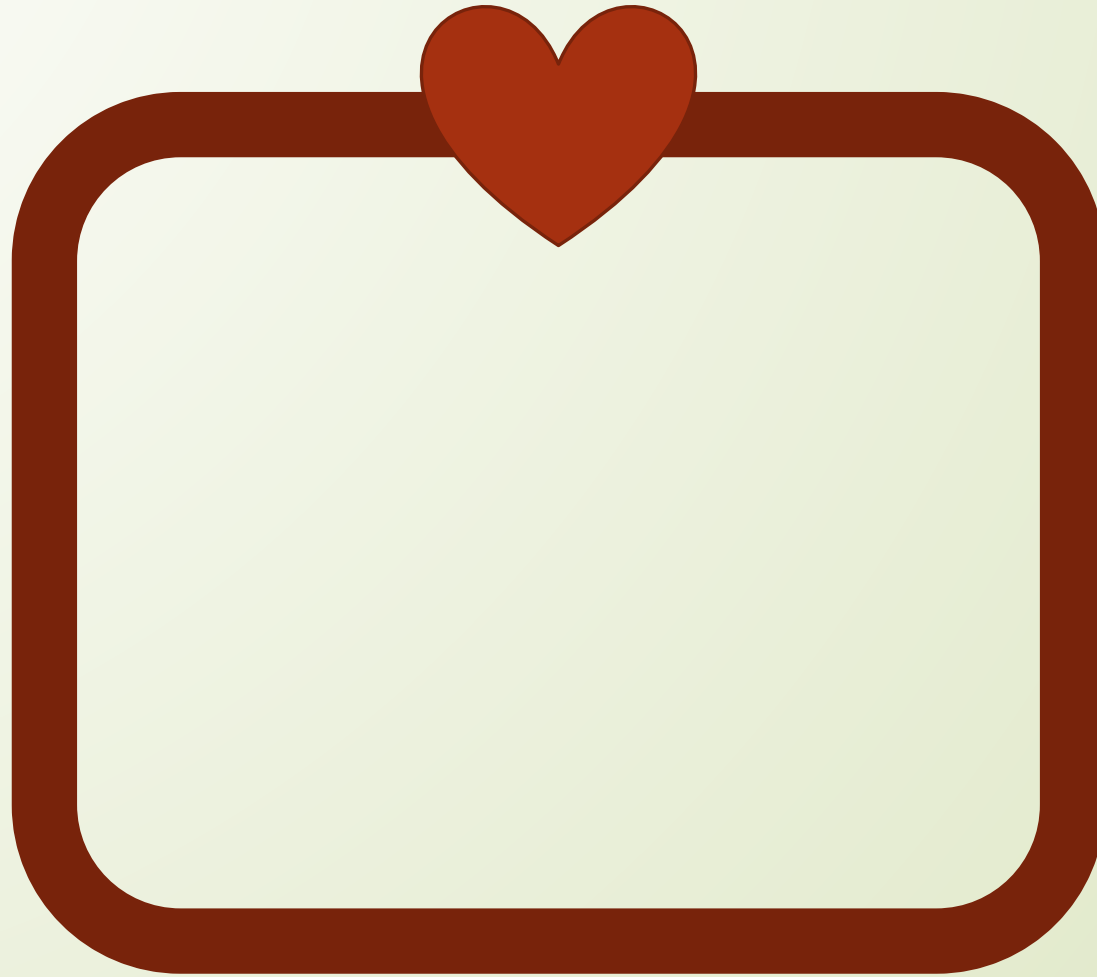


長者常用藥物

1. 降血壓藥物
2. 血管擴張劑
3. 降膽固醇藥物
4. 降血糖藥
5. 止痛退燒藥
6. 止痛退燒+消炎藥
7. 咳藥

15

1. 降血壓藥物

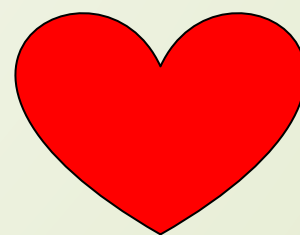


1. 降血壓藥物

16

- 身體水分太多
 - 增加血容量
- 心跳太快/力量過猛
 - 增加血液壓力
- 血管收窄
 - 增加血管壓力

減少身體積聚
鹽分及水分



減慢心跳
減輕泵力



Normal Artery



Vasoconstriction

擴張血管

擴張血管

17



減慢心跳/減輕泵力



減少身體積聚/鹽分及水分



16A 怎樣用藥

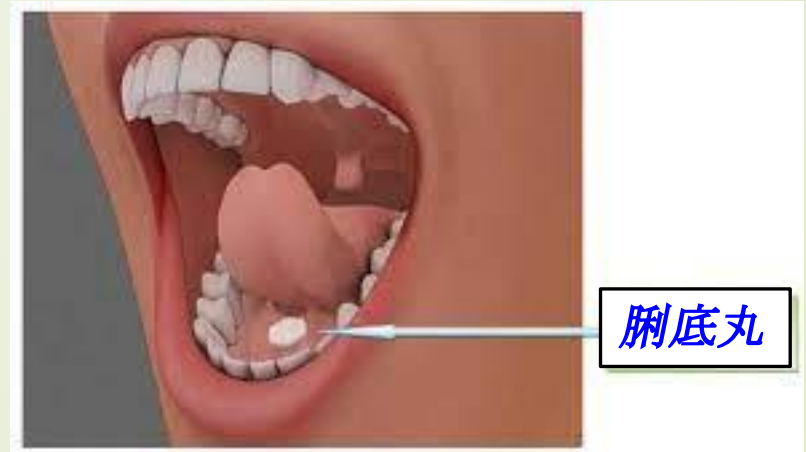
1. 血壓藥: 要留意血壓準確/可靠否, 医生才可幫你有效地調藥.
 - 血壓機不準: 少用, 潮濕, 管道漏氣, 老化.
 - 怎樣量血壓才獲準確度數以便有需要時調藥或請示医生:
 - 同一時間, 姿勢, 手臂.
 - 血壓計位置
 - 安靜15鍾後才量
 - 記錄包括日期, 時間, 上壓, 下壓, 脈博, 在備註記下不適前的誘因. 如活動, 食物, 心情等等.

8A 血壓記錄表

日期	時間	上壓	下壓	脈搏	備註
6月30日	上午8 時	130	84	82	
7月1日	上午8 時	138	96	86	
7月1日	下午6 時	158	100	108	看完[反黑英雄] 劇集後
7月1日	下午7 時	140	98	88	
7月1日	下午8 時	136	90	84	

2. 血管擴張劑

Nitrates (硝酸甘油)(俗稱脷底丸)



22A 怎樣用藥

心絞痛藥--脬底丸

- 若第3粒都無效,即叫救護車
- 黃金90分鐘(Door to Balloon time by American Heart Association)

3. 降膽固醇藥物

□ 減少膽固醇的製造



Atorvastatin (Lipitor)
(膽固清)

Simvastatin (Zocor)
(舒降之)



Rosuvastatin (Crestor)
(冠脂妥)

□ 減少膽固醇和三酸甘油酯的合成





□ 減少從小腸吸收膽固醇



24A**戒口**

- Lipitor要戒西柚

4. 降血糖藥

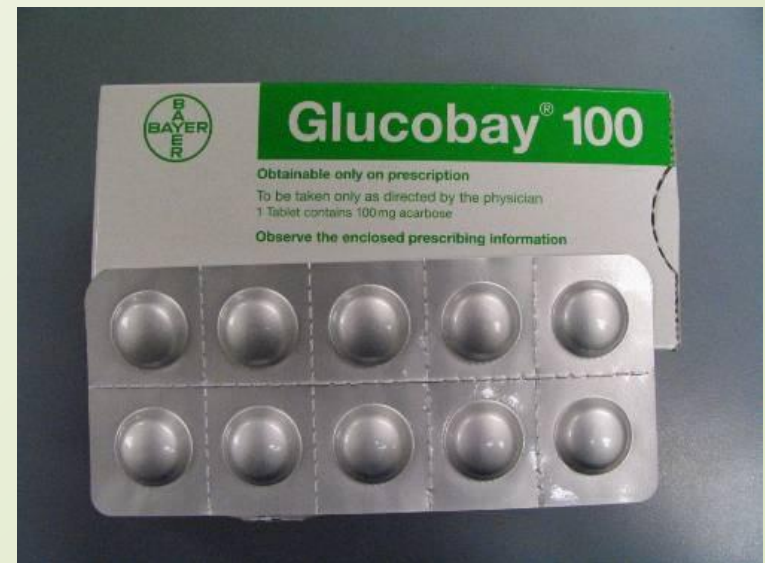
□ 刺激胰臟分泌胰島素



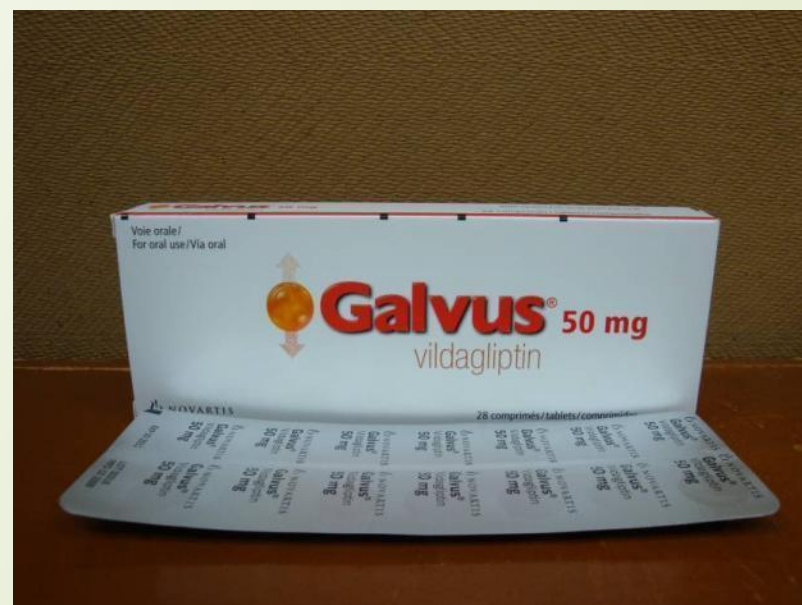
□ 刺激肌肉吸收血液中糖份 /減少肝醣轉為血糖



□ 減慢糖份的分解和吸收



增加降糖素



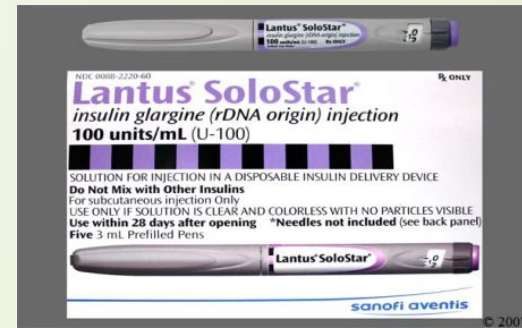
仿腸降糖素



增加糖份排泄



胰岛素



5. 止痛退燒藥

- ❑ 撲熱息痛(對乙酰氨基酚)
- ❑ Paracetamol (Panadol, 幸福止痛素)



35A 怎樣用藥

2. 退燒藥

- 食藥後幾時測體溫:在下次服藥前再量(最快4小時後)

留意:

- 在不同位置量的正常體溫是有異的
[見下圖]
- 老人的體溫通常會偏低一些

8A 正常體溫表

探測部位	0-2 歲	3-10歲	11-65歲	65歲以上
口部	35.5-37.5 C	35.5-37.5 C	36.4-37.6 C	35.8-36.9 C
肛門	36.6-38 C	36.6-38 C	37.0-38.1 C	36.2-37.3 C
腋下	34.7-37.3 C	35.9-36.7 C	35.2-36.9 C	35.6-36.3 C
耳朵	36.4-38 C	36.1-37.8 C	35.9-37.6 C	35.8-37.5 C

資料來源: lifehk.com

6. 止痛退燒藥+消炎

□ Ibuprofen, Naproxen, diclofenac, celecoxib



7. 咳藥

□ 化痰/祛痰



止咳



ProCough 100tablets



有效幫助上呼吸道感染及急性支氣管炎
引起的乾咳及持續性咳嗽

□ 化痰+止咳



49A 精靈一点点

1. 留意葯效:
 - 例如夜咳便睡前食
 - 痰的顏色,濃/稀
 - 記錄反應,病徵告知医生
2. 寫下問題,覆診時問医生

多謝 (無瞓着)!!

