

# 長者的安全用藥

給長者、家人和照顧者的資訊



## 本小冊子有助您認識：

- 為什麼要了解並學習管理自己的用藥。
- 不同類型的藥物。
- 藥物管理方法。



**Sinai Health System**

HEALTHY AGEING AND GERIATRICS

# 什麼是藥物管理？

---

隨著年齡增加，長者更有可能罹患長期病症，需要服用多種藥物。這意味著他們可能需同時服用多種非處方藥、維他命或營養補充劑。

如果您自己或身邊人年事已高並長期服藥，請閱讀本手冊。其中的資訊可以幫助您避免過量用藥和有害的藥物反應。

## 為什麼長者需要管理自己的用藥？

---

- 隨著年紀增長，長者更有可能需要同時服用一種以上的處方藥。這會讓他們更有可能接受不必要的藥物治療，遭受潛在的藥物交互作用以及有害的藥物副作用。
- 據估計，目前，40%的加拿大長者對一種藥物存在用藥不當的情況，12%對多種藥物存在用藥不當。
- 隨著年齡增長，我們的身體也會變化。這些變化會影響藥物在體內發揮效力的方式。也就是說，同樣的劑量對長者來說就會變得藥效過強，更不用說長期服藥的話。
- 在加拿大，許多長者的視力、抓握力、活動能力和記憶力都會衰退，這些都會影響安全用藥。
- 經濟因素也會讓一些長者無法獲取藥效適當與合適的藥物。

# 藥物類型

---

不同類型的藥物差異巨大。有三種基本類型：



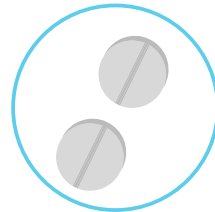
## 處方藥：

由醫生或護士開具，需前往藥房取藥。處方藥有“非專利藥”或“專利藥”之分。



## 非處方藥 (OTC)：

無需處方即可購買。包括阿司匹林、瀉藥、咳嗽和感冒藥、止疼片、助眠藥與其他藥物。



## 免費與替代性健康產品：

可能包括：

- 維他命和礦物質營養補充劑
- 草本與植物藥品
- 傳統藥物，如中草藥或阿育吠陀 (印度) 藥材
- Omega-3和必需脂肪酸
- 益生菌
- 順勢療法藥物

# 如何更好地管理您的用藥

---

## 閱讀標籤：

- 查看藥物標籤和藥瓶內容物，已確定藥劑師給您的數量和劑量是正確的。如視力不佳，請向藥劑師索取大字版本的標籤。藥劑師或可以您選定的語種來印製藥物標籤，您可以加以詢問。

## 遵守醫囑：

- 服藥時要嚴格遵醫囑。確保您知曉如何服藥、何時服藥以及服藥時長。

## 征詢醫生：

- 非處方藥和營養補充劑可能會與您的處方藥產生交互作用，或者含有能夠引發其他問題的成分。所以在服用任何新的非處方藥或補充劑之前，務必要諮詢醫護人員或藥劑師。

## 開列清單：

- 列出所有服用藥物的清單。包括名稱、劑量、服藥頻率。清單應包括所有非處方藥、維他命、補充劑和替代性健康產品。每當您服用的藥物有任何變動，請務必記得及時更新清單，並將其交給您的醫護人員。每次赴約就診時，請攜帶此清單或藥物。此舉可以讓您的醫護人員清楚地了解您正在服用哪些藥物。

## 提出問題：

當醫師或藥劑師建議您服用任何藥物時，請您提出以下問題：

- 同時服用該藥物與我正在服用的其他藥物是否安全？
- 它有什麼功效？
- 服藥時間和方式？
- 如漏服該怎麼辦？
- 應留心哪些副作用或警示跡象？

## 建議與禁忌：

- 務必將過期藥物退還給藥房。
- 開列藥物清單。
- 不要害怕提出問題。
- 定期補足處方藥物，以免無藥可服。
- 使用藥盒、獨立包裝或水泡樣包裝來幫助您記得按時服藥。
- 不要服用醫師未開具給您的藥物，服用非處方藥前記得諮詢醫護人員，因為它們可能與您的處方藥產生交互作用。
- 不要使用過期藥物。
- 不要因為感到症狀好轉就停止服藥。停藥前請詢問醫護人員。

# 藥物管理

## 看護與照顧長者貼士



如果您正在照看需要幫助管理其藥物的長者，可以注意以下貼士：

- 為了最大限度地保證治療順利進行，您可以在藥房取藥並安排定期補充藥物，或者要求藥房寄給您。
- 留意藥物之間的交互作用。一些藥物會跟其他藥物、食品、酒精產生交互作用，引致嚴重的副作用。務必要將被看護人的完整藥物清單交給其所有醫護人員。
- 留意副作用。如果被照看人的感覺、思維或行為出現任何異樣，請立即告知主治醫護人員或藥劑師。副作用可能意味著發生了嚴重的藥物反應或者藥物間產生了交互作用，不容忽視。
- 確保沒有任何其他人可以取得您家人的藥物。所有藥物要安全地加以保管，應防止幼童和有嚴重記憶問題的長者隨意拿取。
- 除了安全保管藥物，亦應檢查是否有需冷藏的藥物。
- 提出問題。您親屬的藥劑師或醫師可以就如何管理長者藥物提供其他有幫助的貼士。



## 本系列的額外健康資源

---

- 延年益壽 – 健康養老指南
- 鈣質、維他命D與骨骼健康
- 預防在家中跌倒
- 記憶力問題的一般要訣
- 如何辨認與管理譫妄
- 管理便秘
- 改善泌尿失禁
- 管理長者睡眠
- 辨認與管理聽力衰退
- 替代決策者與授權委託
- 虐老
- 管理照顧者壓力

### 本系列的額外社區資源：

- Meals on Wheels上門送餐服務
- 社區交通選擇
- 如何登記使用Wheel-Trans輪椅專車服務
- 駕駛評估服務
- 輔助裝置計畫傷健輔助器材資助

有關給長者、家人和照顧者的額外資訊詳情，請瀏覽[www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation](http://www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation)。



本資訊僅作參考之用，並非用以取代專業醫療建議、診斷或治療。有關具體醫療狀況的建議，請諮詢您的醫療護理提供者。本材料僅可複印單次作非商業的個人用途。

謹感謝以下機構支持，讓支援健康養老倡導計畫的教育資源順利出版。



The Ben and  
Hilda Katz  
Foundation



Mon Sheong Foundation and the  
Ben and Hilda Katz Foundation  
慷慨提供資金，資助印刷和翻譯支  
援健康養老的教育資源。

耆老事務廳  
透過其長者社區撥款計畫 (Seniors  
Community Grant Program)，  
為本倡導計畫提供資金。

著者: Healthy Ageing and Geriatrics Program, Sinai Health System

修訂日期: 12/2017