

香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (一)

家居安全至叻星



工作坊(三)：

認識長者服藥注意要點

講座內容

- 🌸 長者常見服藥問題及常見的藥物反應
- 🌸 安全使用藥物的重要性
- 🌸 安全用藥守則
- 🌸 服用成藥的守則
- 🌸 安全儲存藥物守則
- 🌸 正確安全用藥五步曲

錯誤使用藥物
導致身體健康受損
甚至死亡

長者常見服藥問題

忘記依時依量服藥

自行決定劑量和服用方式

缺乏對各種藥物的認識

貯存失當

常見的藥物反應

視力模糊

頭暈

神智紊亂

血壓上升

腸胃不適

尿瀕 / 失禁

頭痛

便秘 / 腹瀉

口乾

過敏症

風疹

貧血

呼吸困難

血管性水腫

血小板減少症

服食藥物後運動要留意...

1.高血壓藥

- 暈眩
- 心悸, 肌肉痙攣
- 關節肌肉痛

運動修正

避免劇烈運動及太熱的環境

2.非類固醇消炎止痛藥

- 腸胃病
- 潰瘍
- 腎臟機能障礙
- 水腫

運動修正

注意水腫及體重增加的現象

血壓慢慢升高

3.抗心律不整藥物

- 暈眩, 協調困難
- 視力模糊
- 心悸
- 日光的過度敏感

運動修正

穿著防嗮衣物

避免曝曬

4. 糖尿病藥物

- 神經緊張
- 顫抖, 暈, 盜汗
- 血糖低, 過度饑餓
- 脈搏加快

運動修正

運動時攜帶單醣類食物

5. 支氣管擴張劑

- 不規心跳
- 想嘔吐
- 胃痛, 腹瀉
- 肌肉抽筋

運動修正

不要在太熱、太低和太潮時運動

用自覺吃力程度量表 (11-13分帶氧運動)

安全使用藥物的重要性

引起良好的藥物反應

使用得當才可發揮治療功效

不會延誤病情

可減低用藥的數量及份量



正確用藥
又安全又有效

安全用藥守則

用藥禁忌

自行更改份量或停止服藥

自行服用成藥

互相使用處方藥物

隨意換藥，使治療複雜化

胡亂服用不必要的藥物

- ▶ 肌肉筋骨的痛楚可用熱敷
- ▶ 適量飲食可控制糖尿病
- ▶ 多做運動和進食高纖維食物可預防便秘
- ▶ 從不同食物中吸收各種營養和維他命

必須在醫護人員指導下服藥

覆診時

- 告訴醫生服藥後的反應
- 由醫生按病情需要處方藥物

覆診時

- 忠實報告主診醫生少吃多吃的份量
- 以免令醫生錯覺藥物的效份量不夠或過多而更改藥量
- 做成身體的不必要損害及延誤病情

用藥後

- 如有不良反應，例如出現紅疹、面部及嘴唇腫脹、或呼吸困難
- 應立即停藥
- 並盡快攜同所服藥物求診

正確服藥

定期覆診

- 患有慢性疾病的病人必須跟進病
- 讓醫生按病情的需要而對藥物作適當的調節

按時服藥

- 達到有效濃度
- 可以控制病情，治癒疾病

應及時停藥

- 在一般藥物達到預期療效後
- 服用時間過長易引起副反應

不可突然停藥

- 促使舊病復發或病情加劇
- 有的會出現原來疾病所沒有的奇特症狀
- 嚴重的還會危及生命

可找別人幫助



朋友、家人或家務助理

藥物盒

把當天所需服用的藥物
按照不同的服用時間
排列在藥物盒內的獨立
格子裏

最好在格子外寫上該格的
應服用時間

一個藥物盒不宜存放多
過一天的藥物

格數宜盡量配合服用藥
物的情況

依時服藥

簡單藥物記錄

- 可於服藥後在當天的日曆上加上記號

配合日常生活

- 將服藥時間安排與一些生活習慣一起進行
- 例如服藥安排在早餐、晚飯時間等

擺放藥物地點

- 當眼而安全的地方

鬧鐘提示

- 在每次服藥後
- 把鬧鐘調較到下次服藥的時間
- 加以提醒自己

依時服藥

飯前食

- 指吃飯前至少半小時

飽肚食

- 指剛剛吃完飯

飯後服

- 指餐後1-2小時

服藥丸半粒

- 用餐刀輕輕切成兩半，才可服食

藥物標籤

1. 藥物名稱
2. 用途
3. 每日服用次數
4. 每次服用劑量
5. 服用方法
6. 預知的副作用
7. 療程時間
8. 存方法
9. 可否跟飯餐服藥

如首不男女藥師藥劑師藥師藥劑師藥師藥劑師藥師藥劑師

藥物名稱
劑型及劑

小心放置，以免兒童誤服
CINNARIZINE TABLET 25MG
服需要時每日三次，每次一粒

CINN01 42 TAB

藥物數量

使用途徑及
服用指示

此藥物能使人有睡意，忌飲酒
如受藥物影響，勿駕駛或操控機械

姓名

大文

0500_05

25/1/2007

香港仔賽馬會普通科門診診所

ARM01

AJXX

1/1

診所名稱

藥物發
出日期

休息一會

藥水劑量(毫升 = ml)

2.5 ml	5.0 ml	10 ml
$\frac{1}{2}$ 標準藥匙	1 標準藥匙	2 標準藥匙

配藥 / 購買藥物

到有標誌的藥房和藥劑師駐場的藥房

張貼駐店藥劑師的執業證書和相片

盡量選擇有藥物更換服務的社區藥房

選購醫生處方的「牌子名」

購買藥物後，必須向藥劑師清楚了解服用藥物的方法

服用成藥的守則

老人同時吃七種藥 交互作用險喪命

短片分享

成藥

無需經過醫生處方而出售的藥物

- 很普遍的被使用
- 醫護人員並不鼓勵
- 不完全安全，不可以隨便使用
- 如有不適，應該尋求醫生的意見

成藥

同時服用多種藥物



令藥效增加或減少



可能出現藥物間的相互作用



影響健康

安全儲存藥物守則

如何保存藥物

短片分享

藥物應存放在：

- ✧ 陰涼、乾爽、及沒有被陽光直接照射的地方 (客廳或睡房中的抽屜內)
- ✧ 小孩接觸不到的地方，不會誤食
- ✧ 當眼而安全的地方，讓自己容易察覺

藥物應存放在：

- ✧ 大部份藥物都不宜在雪櫃內貯存，因為有些藥物經雪凍後容易受潮，導致影響藥性和藥效
- ✧ 標籤上註明「把藥物存放在雪櫃」的藥物，例如胰島素、部份口服藥水等，則須要按指示放在雪櫃內，但切勿貯存在冰格內，以免影響藥效

藥物應存放在：

- ✧ 獨立存放，並與食物分開儲存，避免混淆
- ✧ 保留於原裝瓶子中存放，避免轉到其他容器，尤其是曾經儲存食品之容器內
- ✧ 口服與外用藥物應分開放置

藥物應存放在：

- ✧ 用完後，應立即妥善放回原位
- ✧ 保留標籤及說明書，按指示服用，因每種的使用方法及服用劑量均不同
- ✧ 應定期檢查藥箱中的有效日期

長者服藥知識問答遊戲 (3-4組)

1. 弄濕了的藥片，可不可以曬/吹乾/用微波爐烘再吃？

絕對不行

受潮後藥性已改，不宜再用。

2. 可否弄碎藥片才服用？

不是每一種都可以

必須細閱藥物包裝袋上的服用指示。

3. 藥水可否稀釋飲用？

可以稀釋的

必須喝完整杯稀釋後的藥水。

4. 膠囊是不是藥的一部分？因為有些長者吞不下去，可以不吃嗎？

可以不吃

基本上，膠囊並無藥性，可以把當中的藥粉倒出，如果此藥是可以「飽肚」服用的，可與食物混和一起服用

5. 塗藥膏後，意外地被拭去，應不應該馬上重塗？

需要重塗

如果發生在塗用後一小時內。

6. 服西藥喝中國茶行不行？

不宜

服藥最好用清水，以免飲品中的酸鹼值影響藥效。

7. 服藥都安排在白天

不

一日**2**次口服，應每隔**12**小時服**1**次；一日**3**次，應每隔**8**小時服**1**次。

8.服藥前半小時最好不要吃水果

是

某些水果含有一種鞣質成分，這在青澀的水果中存在較多，如未熟的柿子、蘋果、杏等。這種成分雖是天然植物成分，但容易和藥物發生化學反應，導致藥物在體內聚集沉澱，溶解度變小，從而使藥效降低

9. 「服藥越多越好！」

否

最重要是適當，而且要服用經過醫生的診斷才處方的藥物。事實上不少藥物會與另外一些藥物有相互作用，倘若未經指導下同時服用，會有不良效果或影響藥物效能。

10. 「看了一次醫生也未好轉，便往另一位醫生求診，甚至向多位醫生求診。」 否

假如向不同的醫生求診，醫生可能在不知情下，處方相同種類的藥物，令藥物的份量在短時間內突然倍增；又或者出現藥物與藥物的相互作用，後果都可以十分嚴重。

11. 「吃了血壓藥後，血壓已受到控制，又無感到不適，可以自行停藥或減藥了。」
否

高血壓雖然是無徵狀，但並不代表「無病」。擅自增減藥丸的份量或停止服用，血壓可能急劇升高，導致更多致命的併發症，嚴重影響健康。

12. 「藥物『傷胃』，一於全部改為飽肚服食。」

否

一些藥物與飲食可能會有相互作用，影響藥效，所以應該指示，於空肚或飽肚時服食。

13. 「標明健康食品，自然對身體無害！」

否

其實一般的均衡飲食，已經可以提供身體所需的各種養份，不必再額外依靠「健康食品」。而未必每一種「健康食品」都經過大規模的科學研究去確定它的功效及副作用。

14. 「患有慢性疾病長期服西藥很『散』，應吃一些補身藥！」

否

慢性疾病患者應遵照醫生的指導服藥，如果因藥物有副作用而自行減藥並服用其他「補身藥」，這樣做不但會影響病情，而且醫生會以為病情惡化而加藥。若果服用的藥物產生副作用，患者應與醫生商量，嘗試選用其他同類藥物。

15. 「風濕骨痛多年冇得救，惟有靠長期吃藥，冇法！」

否

關節因勞損或退化而引起的痛楚除了用藥物控制外，患者亦可用其他方法去紓緩痛楚及保護關節，例如適當的生活調息、做適量的運動、和使用輔助器材等。由於非類固醇類別的止痛藥可以引起嚴重的副作用，例如胃出血，所以長者應留意，避免過份依賴止痛藥。

多謝參加