

# 服用中藥 停看聽

文 / 何銘喜 花蓮慈濟醫學中心藥劑部中藥組組長

根據調查，百分之八十八的國人曾經看過中醫、使用過中藥，其中年長者與婦女占了四成，有些民眾甚至同時服用中、西藥，但卻不知中西藥交互作用產生的狀況，對健康造成危害而不自知。有鑑於此，行政院衛生署中醫藥委員會於二〇一二年成立「中醫藥安全衛生教育資源中心」，宣導正確中醫就醫用藥安全觀念，今年更擴大於北、中、南、東區成立共十家衛生教育資源中心。花蓮慈濟醫院獲行政院衛生署中醫藥委員會遴選為「中醫藥安全衛生教育資源中心」，為東區唯一資源中心，並於五月二十八日掛牌啓用，首要任務就是深入社區及校園，積極推廣正確中醫藥就醫用藥觀念：「停、看、聽、選、用」五大核心能力。



## 停止不當看病，購藥及用藥行為

草藥偏方、電臺廣播、親朋好友推薦、未找合格中醫師診治……等等常讓未有正確就醫用藥習慣民眾陷入錯誤的購藥及用藥行為，從而蒙受因錯誤就醫用藥帶來的傷害。每個人身體狀況體質不同，適用的藥物亦不同，雖然自己使用反應很好，也不可推薦分享他人使用，應由醫師診治、處方適合藥品，如此對健康才有保障。

## 看病請找合格中醫師診治，並應向醫師說清楚

合格中醫師才能給予最正確有保障的診治，合理的用藥需經由合格的醫療人員診斷與調劑。同時向醫師說清楚包括以下各個方向：

1. 清楚的陳述症狀——不舒服的部位、情況、發生的時間……等。
2. 個人的特殊狀況——藥物過敏、飲食特殊情形。
3. 過去的病史——包括開刀、住院、醫學檢驗結果及家族性疾病。

4. 主動告知醫師是否已先行服用藥物——包含藥品名稱、劑量及服藥時間。
5. 目前正在使用的藥品——包括西藥、維他命、健康食品。

例如：西藥抗凝血劑與中藥丹參有中西藥交互作用，併用可能增加出血危險性，故需特別注意凝血功能，如出現皮膚異常紫斑或輕微碰撞產生嚴重瘀血等狀況需立即回診告知醫師，尋求協助。

### 聽專業醫藥師說明

服用中藥必須根據病患的病情及所處方藥物的藥性，遵守醫師或藥師的指示服用，勿擅自停藥或加減藥量。曾有病患因就診領藥後接近第二次服藥時間，於是自行一次服用二包濃縮中藥，進而產生不良反應。所以忘服或離下一次服藥時間太近，不可一次使用二倍藥量。就醫後如果在服藥上有任何問題，或使用後出現腹瀉、過敏、心悸、血壓變化、頭暈、皮膚紅疹等不良反應症狀時，最好先停藥，並撥打藥袋上醫療院所或藥局聯絡電話，立即與藥師或醫師聯絡。

### 選購安全、有效中醫藥品

藥食同源為長遠既存的觀念也深刻影響國人，因此民眾很容易在中藥行、傳統市場、超市等場所選購飲片藥材。選購時需注意包裝標示是否清楚，如：藥品名、包裝重量、製造日期、有效期限、批號、廠商名稱、地址等資訊。健保給付之中藥製劑是 GMP（優良製造標準認

證）藥廠用現代設備，將傳統方劑的藥材混合或單方藥的單一藥材經煎煮、濃縮，再加輔料製成散劑、顆粒、膠囊等不同劑型，也就是大家熟知的科學中藥或稱作濃縮中藥。濃縮中藥為安全、均一的製劑，且服用與攜帶較傳統煎煮水藥方便，建議開瓶後或已分包的中藥製劑宜置放於防潮乾燥處或空調良好之冰箱中冷藏，防止濕氣侵入造成結塊或質變。

### 用中藥時應遵醫囑講方法

從醫院、診所領回之藥品，應確認藥袋上姓名，並遵照指示之服藥次數使用。藥品應以開水服用，勿使用果汁、牛奶等。忘記服藥時，若未超過二小時，可立即補服，若超過則待下一次服藥時間再服。服藥前應注意外包装是否完整，外用藥不得內服。最好避免同時服用中西藥，中西藥服用相隔時間應視個人病情而定，如無法避免，應告知醫師及尋求專業人員協助。藥品需依指示密封存放，避光、避熱、避潮濕，如有變色、走味、發霉等異樣即不可再服用！服藥應遵從醫師或藥師指示，不可任意添加藥量或其他藥品，且不得擅自提供他人服用，以免意外發生。

透過中醫藥就醫用藥觀念「停、看、聽、選、用」五大核心能力簡介，期望大家與您的中醫師、藥師做好朋友，讓您的中醫藥就醫用藥問題獲得清楚說明，並對自己的疾病狀況與用藥有更深一層的認識與了解。🌱