

正確用藥迎新春，平平安安慶團圓

張齡方

農曆新年將至，孩子過年添歲，老人迎春添壽，辛勤工作一整年的上班族們期盼已久的春節長假即將來臨。在闔家歡聚的氣氛下，總免不了拜年聚餐及外出旅遊，慢性病人於歡樂之餘別忘記規律用藥，以下提供過年用藥的叮嚀：

一、 備足用藥好過年：今年春節連假長達九天，由於國人不喜在年節期間去醫院，且春節期間各醫院門診停診時間不一，故慢性病人應注意自己手邊餘藥量是否足夠，並確認醫院開診日期，以避免無藥可服的狀況發生。有計劃出國或返回離島地區的民眾，持慢性病連續處方箋至醫院領藥時，同時出示機票或船票證明，則可一次領取一個月以上之慢性病連續處方箋藥量，確保疾病藥療不間斷。此外，由於過年所領的藥品天數較長，因此要特別注意藥品儲存方式是否正確（如是否需冷藏或避光）並同時注意藥品儲存環境，以避免兒童或他人誤食。

二、 廢藥年終大掃除：一般家庭常會有用剩或已過期的藥品，建議民眾可以利用年終除舊佈新的同時，順便檢查家中藥物的保存期限。若有過期的一般藥品，應遵循「丟垃圾桶，不要丟馬桶」原則，與家庭垃圾共同包裝後，按照一般垃圾清除方式處理；若屬於抗生素、荷爾蒙、液體藥物、抗癌與免疫抑制劑、針具針頭，則建議統一整理後拿至醫院或藥局回收。沒吃完的剩餘藥品，切記不可隨意轉送他人，更不能隨意丟棄或倒入水槽或馬桶沖走，不僅會造成環境污染，也可能透過環境生態的反饋，危害人體健康。平時勿養成囤積藥品的壞習慣，定期檢查家中藥物的保存期限，以避免誤食劣藥，使身體產生傷害。

三、 春節服藥不放假：春節並非服藥的假期，民眾在開心過節之餘，切莫忘記照醫囑按時服藥，尤其冬天本就是心血管疾病好發季節，連續熬夜後有可能使血壓上升。豐盛的年節飲食，則有可能使民眾暴露於高油、高鹽、高糖與高熱量的風險中，再加上作息紊亂，對於本身患有代謝異常的病人，即有可能發生血糖、血脂或尿酸控制不良的情形。因此提醒民眾過年期間務必按時服藥，不可自行停藥或任意調整藥量。若忘記服藥，在短時間內想起來仍可補服，如果已接近下次服藥時間，就不要再補服，亦即不可一次服用兩倍的藥量。

有著正確的用藥觀念，同時維持規律的作息與運動習慣，切忌暴飲暴食，才是安心過年的不二法門。