

照護老寶貝～銀髮族用藥安全

施柔安 亞東醫院藥學部藥師

家有一老，如有一寶。」隨著人口結構高齡化與疾病型態的改變，台灣與許多已開發國家都已開始面臨老化帶來的社會衝擊。銀髮族因老化造成身體、生理及認知功能改變，甚至無法自理生活而失能，需要他人照護。老人用藥錯誤的案例時有所聞，常見的老人用藥問題包括：看錯藥袋上的用藥指示、吃錯藥量或忘記吃藥、藥物存放地點錯誤、自行任意調整服藥方式等。

做好用藥紀錄，降低用藥風險

老人家在生理機能改變的部分，像是胃腸道功能變差，影響藥品吸收。身體脂肪比例增加，使得脂溶性藥品在體內堆積；營養攝取不足，血中白蛋白減少，影響與白蛋白結合率高的藥品分佈；腎功能退化，藥品排除變慢；肝臟代謝能力變差，藥品易蓄積在體內；腦組織退化，改變對藥品的敏感度等，這些因素都可能導致老年人對藥品療效過強或不佳。因此，在服用某些特定藥物時需要特別謹慎，比如服用鎮靜助眠藥、抗憂鬱劑或精神安定藥物應留意是否出現嗜睡、暈眩、精神混亂或延緩反應時間等情況。不在睡前服用利尿劑或維他命 B 群，以免半夜跑廁所或睡不著等。

常聽到老人家描述吃藥的心情是「吃藥比吃飯還多」。許多老人家

由於多種疾病纏身，自行跨科或逛醫院就醫的情況屢見不鮮。其實用藥種類越複雜，潛藏的重複用藥風險也上升，增加藥物不良反應及交互作用機會，因此平日可幫助老人家整理藥物、保健食品或營養品，保存藥袋、藥盒或藥品說明書等用藥資訊，安排時間陪同回診就醫。若由看護協助照顧，則於回診前預先準備好藥歷或用藥紀錄，交由看護帶回給醫師作為用藥參考。

幫年長者輔助用藥說明及管理

由於老人家視力減退、閱讀能力及記憶力相較於年輕時期慢了些，有時無法按醫囑在正確的時間服用藥物，而出現忘記吃藥、藥量吃錯或過量服用等狀況，領藥時可詢問藥師正確的藥物用法。本院在藥袋上以圖案來標明服藥時間，像是鬧鐘代表早上，太陽代表中午，月亮代表晚上，床鋪代表睡前，四個圖像皆出現表示一天要服用 4 次，可提供不識字或年長的民眾了解以避免用藥錯誤。當藥品拿回家之後，若有需要可使用市面上常見的藥盒，依照服用時間及劑量分裝藥物。須注意為了維持藥品品質，及預防萬一出現藥品副作用或過敏症狀時，搞不清楚為何種藥品引起，最好不要一口氣把好幾個月的藥品全部分裝完畢，分裝時可請長者或照護者一起加入，讓他們辨

識藥品外觀與長相，同時告知藥品用途與用法，增加參與感。

節儉是中國人的美德，用在吃藥上卻萬萬不可。有些老人家怕看病花錢，把吃不完的藥品跟食物一起擺在冰箱，想等下次生病再拿來吃，卻忽略了藥品本身的保存環境，最後吃下一堆變質的藥而不自知。一般來說，不須冷藏的藥品應放在避光、避熱、避濕的乾燥環境。某些照護者為了讓老人家方便吃藥，自行研究出像是把藥加入牛奶、果汁等其他飲品裡，改變藥品口感，或怕長者吞不下，就把緩釋錠或發泡錠通通打碎再吃，這些影響藥效的作法，都不可取。因為牛奶會影響部分藥品的吸收，也會中和胃酸，使得腸溶劑型藥品提早在胃部分解，增加藥品對胃的刺激性。如果家中的長者為灌食病人，就醫時請主動告知醫師，以避開使用到像是緩釋錠、腸溶錠或持續釋放錠等不適合磨碎使用的藥品劑型。

別讓健康食品代替均衡飲食

此外，許多老年人自認久病成良醫，血壓或血糖等慢性用藥吃了一段時間，感覺病情比較穩定，就自行調整吃藥時間與藥量，能不吃就不吃。其實慢性疾病需要長期治療及控制，如果未依醫囑服藥，疾病控制不良，等到回診時數值又高起來，反而讓醫師以為過去幾個月開的藥沒效，又加了新的藥，有可能導致療效過強，也造成醫療浪費。建議平日可忠實記錄長者必要的檢驗數值，如血壓、血糖或心跳值，以及服藥後的身體變

化、飲食習慣、服藥時間等，在回診時提供醫師作為診療的重要參考。

很多子女為表達孝心，常花大把鈔票購買一堆營養補充品、中、草藥或健康食品，其實未必適合老人家。萬一與藥物出現交互作用，影響藥效，反而得不償失。比方說補氣的人參與降血糖藥物或胰島素併用，可能增加低血糖發生率。改善血液循環的銀杏和 Thiazide 類利尿劑併用可能使血壓上升。同時搭配 Statin 類降血脂藥物和某些紅麴萃取物，容易使得副作用提高等。許多老人家會購買鈣片來預防骨質疏鬆，要注意鈣片與如四環黴素 (Tetracycline)、奎諾酮 (Quinolone) 等抗生素併用，會干擾抗生素的吸收。銀髮族每日鈣質的攝取量為 1000-1200 毫克，過量不僅無益，反而會出現抽筋、便秘或疲倦副作用，嚴重的話還會導致腎衰竭。一般健康老人若均衡飲食，並不需要額外再補充蛋白質或維他命。另外心情不好，也很容易影響食慾，不如多陪陪父母吃飯，跟他們聊天，能讓老人家身心更健康。

銀髮族的用藥品項、次數跟種類比起年輕人複雜，在照護用藥上須格外謹慎。提醒您，請多注意家中老年人的服藥狀況，定期協助整理藥品，瞭解目前正在吃的藥品用途、用法與用量，安排時間陪同回診就醫，領藥時諮詢藥師，了解藥物的使用方式及注意事項，可降低老人家吃錯藥、用錯藥的風險，增進用藥安全。（轉載自亞東院訊 2014 年 10 月第 179 期）

