

為什麼藥到了，病不除？

◆李孟進

香港中醫西醫並行，但作為香港人，一定要對服藥有基本知識。為了普及這方面的認知，香港大學李嘉誠醫學院藥理及藥劑部的師生們，在去年九月至今年四月，參與一個名為「藥『到』病除」的計劃，即是由藥劑部的師生探訪港島南區 50 位隱蔽的獨居長者，教育及提醒他們如何處理藥物及服藥。

港大李嘉誠醫學院藥理及藥劑部講師陳穎琳藥劑師說，在探訪過程中，她發現有些長者存放過期藥物超過十年，而且更與常服食的藥放在一起，這是十分危險的事，而一些藥膏不是從蓋上按出，而是從底部流出，令藥效存疑。

總括過去探訪經驗中，她建議長者要留意以下幾方面，以免服了藥病不除：

1. 過期藥物要丟棄。
2. 除非藥袋有註明要放在雪櫃，如胰島素或關節注射的針藥外，其他一般藥物應該放在陰涼地方即可，千萬不要放在廁所或廚房有水

蒸氣易潮濕的地方，原因是水氣會加速藥物溶解度，影響藥效。另外，如果真要將藥放在雪櫃，那應該一拿出來便立即服，切勿再留待晚上或者去旅行時才服。

3. 由於茶、奶、果汁或咖啡的酸鹼值不一，故此，不建議用它們來送藥，以免影響藥物吸收。

4. 如果藥袋上註明不可咬碎或切斷，就不要切開。舉個例子，有一種 Adalat Retard 冠達悅血壓藥，藥本身有一種緩釋系統（緩慢釋放），服食後 8-12 小時內會慢慢釋放藥效，故此，若切開服食便不能有此療效。

5. 中西藥不宜同時服食，過去有些人指中西藥如相隔兩小時便可以服食，這是不正確及沒有根據的，可能他們以為藥物兩小時後已經去到腸胃不受影響，其實藥效仍然在身體內發揮作用中，若再加上服食其他中藥，有可能超標影響肝腎功能變異。

她舉例稱：香港中毒諮詢中心去年接獲一宗病人

肝衰竭個案，發現病人在私家醫院求診之後，可能服食了撲熱息痛的止痛退燒藥，再服用「廿四味」及「感冒茶」，令撲熱息痛存積在身體內的份量大增因而引致肝衰竭，故此中毒諮詢中心亦提醒市民切忌中西藥同時服食。

由於目前市面上有很多複方中成藥、或者是複方西成藥都有相同成份，因此，病人在服藥時，要注意會不會服了雙倍以上劑量而不自覺，導致肝功能受損。

最後，她建議長者對服藥有任



◆長者如對服藥有任何疑問，應向藥劑師或相關專業人士查詢，以免「藥到了，病不除」。

何疑問，可向公立醫院藥房查詢，如果藥袋字體太細，可在遞藥單時要求藥房職員放大藥袋上說明字體。

另外，市面上有很多藥房是有藥劑師駐守的，他們可以提供免費藥物諮詢服務，長者不要隨便相信坊間傳言、朋友或者是藥店的營業員，最好是問藥劑師有關你想服食的中藥、西藥及保健品成份及療效會否相撞，以保健康。

治老奇方之七

驚住時日無多，拚命口福享盡
無畏膽固醇，食到人肥腦鈍！
須知慎飲慎食保健康，
行起步路都暢順；
苦口忠言，咪當怪論！

◆香江黃



老友愛打扮 變靚有運行

◆梁穎勤

有發覺，走在街上，總有些老友記特別亮眼？你也會目不轉睛地盯著人家看，對吧？好了，別不好意思承認了。愛美之心人皆有之，長者扮靚，天經地義，因為願意去裝身的人，肯定是具備長壽條件之人。事關打扮理由個個有益無害：

一，約了老友聚會聊天，有社交；二，有飲宴，有親朋戚友；三，後輩請飲茶，有人孝順；四，舊同事婚宴、百日宴、壽宴，有人記得你；五，上長者學堂，有新事物學；六，參加馬拉松或歌唱比賽，有心有力。當你找到要打扮的理由，你就「發達」了！因為車子無油不行，有了動力，就可以學習一些「醒神造型術」，呵呵。以下送你三招，變靚不花錢：

第一：衣服要合身。衫褲鬆垮垮的壞習慣要戒掉！須知道年長以後，荷爾蒙改變，新陳代謝放慢，無論往日多苗條的女士，多英挺的男士也會長肉，養小肚脯。再加上習慣性的垂肩曲背，或因為骨質疏鬆而腰疼拖步行，寬大衣衫不但會令你「變瘦」，只會看上去肥胖、年老、不合時宜。不信？老實說，你看見穿貼身運動裝的婆婆公公，是否眼前一為神奇了。

第二：顏色別太雜。這個問題婆婆更易犯，皆因市面所售的阿婆衫，都是雜花的，碰巧你又怕冷，層層疊疊的話，就變了一個活動雜貨攤了。在易學的卦象中，這屬於「坤卦」，負德時指計較，猜忌，婆仔（無分性別）。如果你自問心胸寬廣，就更不要告別這種打扮啦。

第三：添加鮮色。如果你夠大膽，不妨挑件鮮黃羽絨、鮮橙風衣。但愛低調的公公婆婆，不妨用「萬綠叢中一點紅」的原則，如穿黑衣服時揸一個紅色背囊、在卡其色大衣上繫上鮮藍色頸巾，或者穿灰色西裝時加條紅色袋巾。僅此一項改變，就能化腐朽為神奇了。

聽聽長者的聲音

◆江覆賢

一句早晨、一首歌曲、一陣風聲，都是聽覺的享受。但，你曾否留意，身邊長者對周圍的聲音，已

沒那麼靈敏。香港聾人福利促進會曾進行研究，訪問了 203 位長者，發現有九成長者患有不同程度的聽障，可是，當中會因此求助的長者卻少之又少。香港聾人福利促進會高級聽覺學家黃建威表示，長者的聽障問題普遍，家人可多加留意，在生活上盡量配合。他指出，長者聽障的生活特徵如下：

(一)說話較為大聲。
(二)聲音較為陰沉。
(三)因聽不到對方的說話，會要求重複。
(四)聽不到門鐘聲音，與電話內容。

若家人留意到身邊長者有以上情況，可改變一下溝通模式，黃建威說，「溝通是雙向的，跟長者談話時，可盡量選擇環境較為安靜的地方，若在酒樓，就

不要談那麼多了。還有，當談話時，可先把重點帶出，讓長者容易抓到重點。」黃建威又表示，現時科技對聽障問題已有進一步研究，不同程度的助聽器也可幫忙長者。所以，面對聽障問題的長者不用太擔心，加上家人的配合，生活總必能得以改善。