

我最怕你

吃错药

台北医学院医学科主任
谢瀛华◎著

中国对外翻译出版公司

我最怕你

吃错药

台北医学院家庭医学科主任

谢瀛华◎著

中国对外翻译出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

我最怕你吃错药/谢瀛华著. —北京: 中国对外翻译
出版公司, 2000

ISBN 7-5001-0238-0

I. 我… II. 谢… III. 药物-普及读物
IV. R97-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 16846 号

北京市版权局著作权登记号

图字: 01-2000-0637

由 (台湾) 谢瀛华先生授权

出版发行/中国对外翻译出版公司

地 址/北京市西城区太平桥大街 4 号

电 话/66168195

邮 编/100810

责任编辑/铁 钧

责任校对/关 阳

封面设计/可 珍

排 版/久大文化传播有限公司

印 刷/北京海淀求实印刷厂

经 销/新华书店北京发行所

规 格/850×1168 毫米 1/32

印 张/8

字 数/126 (千字)

版 次/2000 年 5 月第一版

印 次/2000 年 5 月第一次

印 数/1—10000

ISBN 7-5001-0238-0/G·190 定价: 15.00 元

自序

二十世纪以来，医疗界有了重大的突破和改变，因社会经济的发展，生活水准的提升而演进。据统计，在1986年台湾地区，平均寿命男性为七十·九二岁，女性为七十五·八八岁，如今已朝男性七十二岁、女性七十七岁大关迈进，且六十五岁以上人口占5.1%。未来十年内，台湾每年将增加二万五千名老年人，推算到公元两千年时，老年人将达8.5%，所以抗老延寿、追求健康生活品质可说是现代人最热门的话题。然而，健康的追求须靠“专业书籍”来打通任督二脉，让民众明了疾病和医疗过程，这也是本系列书籍之所以出版的原因。

在生活方式上，勤做运动、重视卫生、戒除烟酒、多参与轻松的活动、不自绝人际关系等，都是养生之道。而医疗照顾方面，除了拐杖、助听器等简单的辅助工具外，医护人员及家人细心的照料更为重要。譬如说，成年人的慢性疾病需长期服药时，不忘给予病患适当的鼓励；家庭医师主动的关照，随时注意让中老年人保持情绪安定与愉快，坦然接受生病的事实、遵循医师嘱咐、减少并发症的发生、提高生活品质等，都是健康医疗照顾中重要的关键。

本健康系列丛书内容丰富，无论是医院点滴、用药安全、两性课题等，都是当今健康人所亟需了解的核心问题，更是不可缺的保健书籍。

《我最怕你吃错药》不仅是希望惯用成药的大众了解用药的安全，更希望这些简单实用的用药观念，能让大众以最少的药，获得最大的治疗效果，且不致因惧怕药物所带来的副作用，而产生心理上的不安。所以，本书也可以说是一本内容轻松却相当受用的用药工具、指南书。

迈向二十一世纪又该如何保养自己的身体呢？想要吃得好、身材好，又活得长久，就必须彻底了解正确的饮食观念，并且改善生活品质。

正确的饮食观念，首重自然和新鲜，因此，谷类、奶类及鲜蔬菜将是主流，因为维生素A、C、E及胡萝卜素皆属于抗氧化物，可以延缓老化。而一些常见的慢性病相关因子，如胆固醇、尿酸、脂肪及糖分的节制，都不可掉以轻心。只要能避免脑中风、冠状心脏病和癌症，长寿就不再是遥不可及的梦想。

学界证实了老化和自由基(负氧离子)的产生有关，

而自由基部分是来自我们生活的环境。因此，重视环保、减少污染、注重卫生和避免噪音以营造优质的生活环境，是极为重要的。

另外，心灵的环保也很重要，焦虑、犹豫和贪婪等心灵的污染源，都是青春的大敌。因此，要改善生活的品质，必需由内而外，内外兼备，才能真正拥有健康。

“多数人只关心财富、名利，却对自己的身体漠不关心。如果大家多照顾一些自己的健康，医院也不会忙碌得日夜不分了。”这是多数医生的感触。健康的身体才是幸福的保障，拥有了健康，成功才能成为一件有意义的事。如果经由阅读此健康系列丛书能够带给读者些许对健康的体认与幸福之可能，将是本系列书籍之所以出版的最大意义。

台北医学院家医科主任 谢瀛华

CONTENTS

推荐序

自序

PART1 买药之前应有的基本常识 / 1

如何正确选服成药 / 3

市面上的药可靠吗? / 9

吃错药后患无穷 / 21

成药的药效与副作用 / 31

药的正确服用法 / 43

幼儿的吃药原则 / 53

到药房买药有窍门 / 61

PART2 成药的药效及选服法 / 73

感冒药的选服法 / 75

鼻炎药的选服法 / 81

咳嗽及喉咙药的选服法 / 87

镇痛、退烧药的选服法 / 93

整肠、止泻药的选服法 / 97

便秘药的选服法 / 101

痔疮药的选服法 / 107

营养、维他命剂的选服法 / 111

肩膀、肌肉酸痛的药用法 / 119

晕车(船)药的选服法 / 123

眼药的选用法 / 127

皮肤药的选用法 / 133

结 语 自然健康的用药 / 141

附录一 孕妇用药的知识 / 145

服药时期及药量 / 145

孕妇用药的知识 / 155

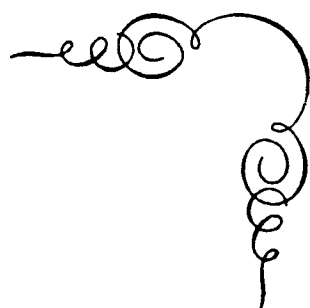
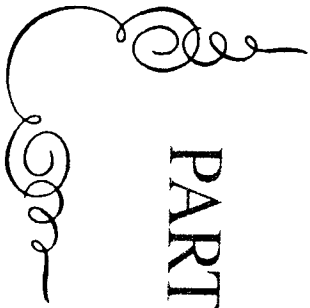
妇产科以外的用药 / 169

一般成药 / 188

附录二 孕妇用药的知识 / 211

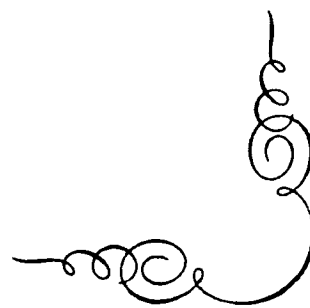
威而钢的用药知识 / 211

附录三 常用药物使用法一览表 / 221



PART I

买药之前应有的基本常识



- 如何正确选服成药
- 市面上的药可靠吗？
- 吃错药后患无穷
- 成药的药效与应用
- 药的正确服用法
- 幼儿的吃药原则
- 到药房买药有窍门

如何正确选服成药



除了充分了解它的副作用之外，也要能善用其效用。

许多人发现自己有感冒、胃肠不适这类的小毛病时，常认为不用看医生，只要买个成药就可以自己医治。但是，老人病或成年病的患者，若是病发之后才去找医生诊治就太迟了。

目前，自行购买药物的风气盛行，这种倾向可由满街林立并如雨后春笋般相继开设药局的现象，看出国人乐于自行购药而不耐在医院久候门诊。只是，令人担心的是，购买成药并不像在超级市场买菜一般，随随便便可行。这可不是简单的事情！例如：

“服用感冒药，最多可以服几天？”

这个问题，你可以说出正确的答案吗？另外，如皮肤科的患者，也有许多是因为药物使用不当而引起更大的毛病：有些人看到脚上起了水疱，就自以为是白癣菌引起的，遂猛擦白癣菌的药，反而使病情恶化，殊不知只是患了湿

疹。也有不少人是轻微的擦伤，抹上消毒药水等它干了就会痊愈，却大费周章的涂上软膏再包绷带，使皮肤起斑疹。

能够给您忠告的药房太少了

一般成药如感冒药、皮肤药、眼药等都不须要医生的处方，就可买到了。这些药品一般说来，安全性很高(只要不是伪药)，但使用方法不当就容易出问题。药物随着使用的方法不同，良药也可能变成毒药，例如将悠悠软膏当成口服，麻烦就大了。所以，当这药物有很高的药性时，相反的可能会因为使用不当，而有副作用产生的危险。因此，成药要附有“注意事项”或“用法”、“用量”标志才可购买。这样在形式上才可以百分之百的保证成药的安全性。

但是，买了成药之后，把说明书仔细读过，就真的能防止错误发生吗？就能得心应手的使用吗？

很可惜，这是不可能的，我们看完“注意事项”，会发现重要的项目是“请依照医师的指示服用”之类的标示，而没有说明为什么要注意的理由。这么一来，一般人即使

把它看完了，恐怕仍在五里迷雾之中吧！所以虽说要找可靠的药房购买，似乎也毫无保障可言了。

许多人对药房的强性推销，以及不替顾客详尽说明药物使用态度的态度，有很大的不满。但是买药的人也要负责的，因为顾客只要清楚的说出自己所要买的药物，药房应该是很快就会拿给你，然而，往往由于正确知识的缺乏，在前往购买时，许多人都会发生不愉快的经历。

不可否认的，药物有它副作用的可怕，但是，换个角度来说，药也是人类智慧结晶的表现，我们要运用它好的一面来救人或是要使人受害，都在于使用人的意念。重要的是，除了充分了解它的副作用之外，也要能善用其效用，以及明白实际使用的正确方法。这样，当你的身体有些小毛病时，便可自己治愈了。

当你有了疑问时——

当你走进药房为自己或家人、朋友买药时，一定会有下列疑问：

-
- (1) 药房有各式各样的药，却不知如何选购？
 - (2) 忘记吃药了，是否于下次吃药时加倍服用？
 - (3) 一天服一次的药应于什么时间服用？
 - (4) 没有吃早餐的习惯时，对于一天三餐饭后服用的药又该如何来服用？
 - (5) 以茶或牛奶来服药是否妥当？
 - (6) 所谓吃饭时间服用，又是指什么时候？饭前多久？饭后多久？
 - (7) 吃了感冒药，但是烧仍然不退时，是否该继续服用？
 - (8) 常有人向你推销治雀斑、青春痘的药，真的有效吗？
 - (9) 一般成药所谓的“效能”是如何解释？
 - (10) 如何从成药的说明书里判别我们所要的知识？
 - (11) 如何正确的使用维生素？
 - (12) 药物有副作用时，该怎么办？
 - (13) 半夜突然胃痛，而急救箱里只有以前吃剩的药，是

否可以安心服用？

(14) 药物用剩了，如何有效的加以保存？

(15) 一直在服用医师给的药物时，是否也可以安心混用其他的药物？

(16) 医生所开的药和一般成药有什么不同？

(17) 小孩咳嗽不停，可否让他服用市面贩卖的止咳药？

面对以上诸多问题，你能肯定而正确的说出答案的有多少？在目前成药的使用日趋泛滥的情况下，使用药物稍有不慎，便会闹出人命来。你能不仔细审慎购买成药吗？

本书旨在为读者介绍正确的药品知识、基本常识、药效的分类、选择、药物的正确用法、服用法、保存法，和如何正确的阅读说明书、副作用的基本常识、药物的使用期限，以及省内一般通用的成药有哪些？其效用及使用方法等等，以供参考。

一般通俗医学常识书籍都写着“服成药经三天仍未愈时，就该中止服药，就医诊治”，也有的书上表示“以两天为限”。但即使是普通的感冒，两三天就痊愈几乎是不太可能的事。即使服医生所开的药，也不可能那么快痊愈。所以不能完全依书上的指示去做。

如果持续服五、六天未见愈，就很有问题了，这时就应停止服用成药，即刻就医诊治。

保健小常识

