

明智地使用藥物、草藥和 維生素製劑

Using medicines, herbal medicines and vitamin preparations wisely

除了使用醫生所開的藥物或是使用在藥店櫃檯所購買的藥物之外，很多人都會服用草藥醫師、自然療法師或其他醫師所建議的草藥。他們也可能聽到有某種草藥的療法或維生素或礦物質的補充劑，並且嘗試服用。但無論你所使用的是哪一種藥物，我們所給你的忠告也是一樣：要確保你知道怎樣明智地使用這些藥物。無論是草藥抑或是醫生所開的藥物，也必須讓你的家庭醫生和其他醫師知道所有你正在服用的藥物。如果你覺得很難記得你所使用的其他藥物的名稱，那麼，當你去見醫生、草藥醫師或其他醫師時，把它們一起帶去吧。如果定期去見同一個醫生/醫師，那麼，他/她就較容易知道你正在服用哪些藥物。

在未服用任何藥物之前，你應該知道什麼？

如果正確地使用，藥物可以改善你的健康，尤其是如果你也有健康的飲食和生活方式。但任何種類的藥物都常常會有不良效果的危險性(有些維生素和礦物質的補充劑也是)，尤其是：

- 如果你懷了孕或正在設法受孕，或是餵哺母乳
- 如果你喝酒
- 如果你的腎、肝有問題或胃部有嚴重的問題
- 如果你對於藥物內的任何物品過敏
- 如果你沒有按照指示去服藥
- 如果你所服用的處方的藥物和草藥相互作用
- 如果你使用開給別人的藥物。即使某種藥物能夠幫助別人，不等於是適合你的。這種藥物可能對你不會發揮作用或可能是有害的。因此，切勿把你的藥物轉給別人。

你應該向你的醫生、藥劑師、草藥醫師或其他醫師詢問哪些有關服用藥物或使用草藥的事情？

- 這種藥物有什麼副作用？
- 它會不會與我正在服用的其他藥物相互作用？
- 我應該多久服用一次？
- 我應該服用多久？
- 我應該在飯後服用抑或空著肚子服用？
- 如果我少服了一個劑量，該怎麼辦？

- 當我服用了這種藥物後，
有沒有任何我應該避免做的事情，
例如駕駛、或在太陽下？
- 它會不會使我站立不穩或昏昏欲睡？有些醫生處方的普遍藥物可能會有這種效果，
因此，如果你是高齡人士，尤其要問這個問題。

如果我說我正在服用草藥或維生素補充劑，我的醫生會反對嗎？

- 大多數醫生都知道很多人會使用草藥和維生素製劑，
並且接受這種做法，
因為這是病人自己的選擇。但他們需要知道你正在服用什麼藥物，
無論是否由另一位醫生、或其他醫師所開的、抑或是從藥店、超級市場、健康
食物店、草藥醫師或草藥店所購買的。這是因為製劑和草藥(及一些維生素或礦
物質的補充劑)有時可能會相互作用，
因而導致問題或使其中一種藥物的效力消滅。

我對草藥應該有什麼認識？

- 要確保你知道怎樣使用，和按照指示去使用。
- 草藥與製劑不同。各種草藥的效力差異很大。這是因為這些藥物來自植物
—
例如：植物的成份會因種植地不同而效力各異。
- 如果你想使用草藥，
最好是向一位有名的草藥醫師請教，
那人可以告訴你對於你的那種問題，
哪一種藥物和哪一種劑量最適合你。這可能比起自己給自己
‘開藥’
較為有幫助。也有一些醫生除了開製劑之外，也有興趣開傳統的藥物。

用哪一種方法儲藏藥物最好？

要把它們放在它們原來的容器內，並且放在兒童夠不到的涼爽、乾燥地方。

如果我對於某種藥物的副作用感到擔心或者感覺該藥物無效，該怎麼辦？
盡快去見你的醫生、草藥醫師或其他醫師吧。

如果你需要別人幫助你用英文打電話，請電翻譯及口譯服務(Translating and Interpreting Service, 簡稱 TIS), 電話: 131 450。

你可以在多元文化通信的網址上找到更多有關健康方面的中文資料:

<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，
但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。