# 老人用藥錦囊

□何官良

正所謂歲月催人老，縱使身體有多強健，老人家都不免有點小毛病，吃藥就成為他們生活的一部份。

不過，老人家的記憶力有限，在一大堆藥丸中要他們分辨清楚已不是易事，而且還要他們依時服用，明顯是挑戰他們的記憶。

其實，只要身為子女的我們能在日常生活上多花點心思，要老人家按時服藥也並非難事，甚至可能令平凡的生活添上樂趣。

今天英文班，陳婆婆沒有來上堂，我覺得有點奇怪，這個英文班開設了差不多一年，陳婆婆是第一個來報名的學生，每星期一堂，她從來沒有缺課，雖然，一年下來，她還未能很暢順地認識26個英文字母，但在一番努力之下，她已懂得說"Supermarket"、"fish"等單字，算是有點成績。

陳婆婆今年70歲了，當然，這麼大年紀的老人家，總是有病纏身，但她卻保持得不錯，平日見她精神奕奕的，今天缺課，我總覺得有點不妥，事有蹺蹊，還是去探望她好了。

果然不出我所料，當我去到陳婆婆的家，她的女兒告訴我，陳婆婆因仰藥中毒，昨夜入了醫院，幸而發覺得早，沒有生命危險，但也得留院觀察。

啊，老年人藥物中毒，已是常常發生的問題，為什麼還得不到重視？為什麼還讓事件不斷發生？

## 藥物中毒

由於老年人很容易患上慢性疾病，而且還經常同時患有幾種病症，因此，老人家用藥的機會很高，而同時服用多種藥物的情況亦十分普遍。

根據美國愛荷華州的一份調查報告發現，65歲以上的老年人，當中有40%經常服用3種藥物，而同時服用5種藥物或以上的老年人，則達10%，比率頗高。調查報告還指出，老年人常服的藥物包括：對付關節炎的止痛劑、治療高血壓及冠狀動脈心臟病的貝他阻斷劑、利尿劑、毛地黃、硝化甘油製劑及鎮靜劑。

服用藥物的頻率那麼高，還同時服用多種藥物，即使年青力壯，身體也會吃不消，更何況老年人的器官功能已日漸退化，肝臟代謝機能減弱，因此很容易把藥物滯留在血液中，加上老年人的腎功能亦衰退，排泄剩餘藥物的速度減慢，使藥物停留在身體內的時間延長，便造成過量或中毒現象。

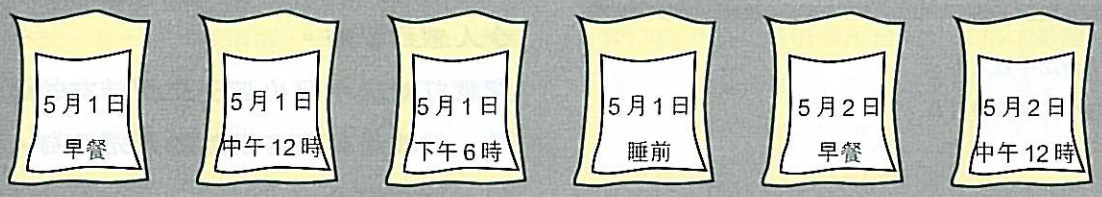
為免造成藥物過量現象，很多醫生在開藥給老人家時，都會特別注意適度減輕藥量，避免藥物中毒的情況發生，但可惜，有些老人家卻求好心切，自行將服藥的次數加密，例如患處一痛就立即吃止痛藥，以為可以加強藥到病除的速度，結果便弄巧反拙。

## 用藥失憶症

人的行為有很多種，有些求好心切，但欲速則不達，而有些則諱疾忌醫，吃藥時吃吃停停，停停吃吃，使藥物無法發揮效力，藥效不明顯，錯導醫生誤以為藥量不夠又加重藥量，造成用藥過量的結果。

此外，老人家記憶力衰退，亦是造成藥物中毒

### 按時分包法

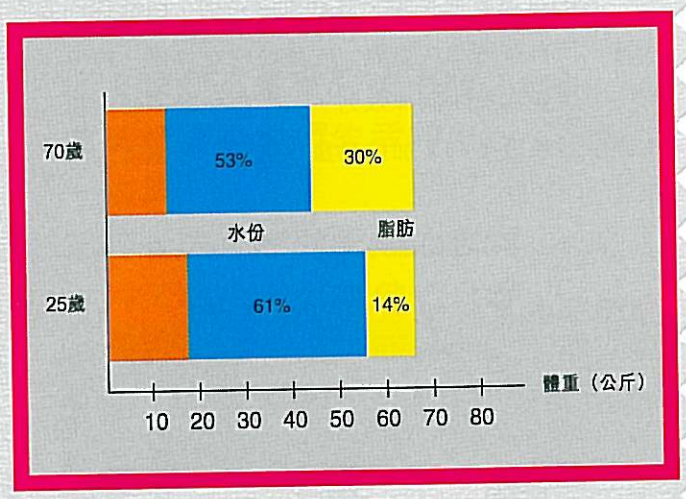



把藥一小包一小包分妥，老人家只要按包面所指的時間每次吃一包便行，如果期間忘記了吃，一看便知，亦毋需因懷疑漏吃而重覆藥量。這種按時分包法，可以把老人家需要吃的藥全部分開，或一天量、或一星期量皆可。

的元兇之一。藥物種類繁多，藥效各異，我們去看醫生，就以普普通通的傷風感冒為例，醫生開的藥往往包括藥水和幾款藥丸，又4小時服一格、又每日三次每次一粒、又有臨睡時只吃一粒、又有些每4小時一粒，看一次醫生，拿着一大包藥，每次吃之前都要看清楚，稍為糊塗，很容易弄錯。老人家記憶力差，又老眼昏花，記得東來忘記西，看得藥水忘了藥丸，一天到晚忙着記得這藥那丸怎樣吃，記也記到失憶痴呆。

忘記服藥或重覆吃藥的情況在老人家來說十分普遍，如何防止這類事情發生？就得靠家人的提點了。

如果你是個工作繁忙的人，或者你不與老人家同住，那當然沒法時時刻刻在他們身邊服侍周到，但這並不代表你沒有責任去照顧他們，你或者可以考慮替他們把藥分好，一份一份的準備妥當，好讓他們每次吃的份量適當，那便可以減低錯誤的機會了。




*老年人體內含水份比年輕人少，*
*所以藥物在血液中的濃度會較高。*