



# 藥袋看仔細 吃錯時間藥效打折扣

為什麼藥物要分飯前、飯後或睡前服用？民眾領藥後，建議仔細閱讀藥袋上的資訊，有疑問可詢問藥師，依照時間服藥，才能讓藥效發揮最大功用。



劉俊宏 藥師

撰稿者 劉俊宏 | 和平婦幼院區藥師

疫情期間，不論是確診者、被匡列者或是自主隔離者，越來越多人不能出門，不過生病不能等，民眾會以遠距視訊看診，再請親友代領或利用送藥到府的方式拿取藥物。少了面對面的第一手衛教，藥局常接到電話諮詢有關服藥時間的問題，譬如「飯前吃是指飯前多久吃藥？」「睡前吃的具體時間又是如何？」藥到底該怎麼吃？為什麼不同的藥，有不同吃法？吃錯時間，可是會讓藥效打折扣喔！

## ■ 飯前服藥 空腹吃以利吸收

飯前服藥，指「空腹」狀態下吃藥，也就是胃裡沒有食物的意思。通常建議在飯前半小時至 1 小時或是飯後 2 小時以上，待胃裡的食物都排空後才吃藥。原因是為了使藥物較快進入腸胃道，有利於被腸胃道吸收，並減少食物與藥物產生交互作用，使藥物吸收率下降，進而影響藥效，所以才需要飯前空腹吃藥。

**常見飯前服用的藥物：**降血糖藥、治療胃食道逆流的藥物、止吐藥等。

- 降血糖藥物柔糖（Repaglinide）因吸收快速，作用時間短，服藥後 30 分鐘即開始作用，所以需要飯前服用。
- 用於治療胃潰瘍和胃食道逆流的耐適恩（Nexium），因可有效抑制胃酸分泌，也建議飯前服用，以免食物影響藥效。
- 止吐藥物胃明朗（Promeran）也必須在用飯前服用，如果飯後吃、腸胃裡充滿食物，止吐效果就會較差。

## ■ 飯後服藥 減少腸胃不適

飯後服藥是指吃飯後半小時或 1 個小時以內服藥，亦即胃裡仍有食物，通常是為了減少藥物造成的腸胃不適症狀，或是會受食物影響吸收的藥物，大多數藥物服用方法均為此種。

**常見飯後服用的藥品：**消炎止痛藥、脂溶性藥物等。

- 常見的消炎止痛藥普服芬 (Purfen) 因會刺激胃部、增加胃酸分泌，飯後服藥可減緩腸胃不適。
- 脂溶性維生素藥物如活維 D 軟膠囊 (U-ca)，食物可促進吸收，故適合飯後服用。

### 睡前服藥 確保藥效發揮

指睡前 30 分鐘以內服用。

常見睡前服用的藥物：安眠藥、瀉藥等。

- 安眠藥如史蒂諾斯 (Stilnox)，服用後起效快，通常不建議服用後半小時還在活動。
- 瀉藥便通樂錠 (Through)，服用後需 8 至 12 小時才會產生藥效，睡前服用，剛好隔天起床後就可解便。

### 中、西藥應間隔 2 小時

一般而言，藥物最好以溫開水服用，不建議以牛奶、果汁、茶或咖啡等刺激性飲料配服藥物，以免降低藥效，甚至產生不必要的副作用。如果另有服用中藥來調理體質，因中、西藥物有可能產生交互作用，建議應相隔 2 小時再服用才安全。

建議民眾領藥拿到藥袋後，先閱讀藥袋上資訊、服藥時間或注意事項是否清楚。若對藥物如何服用有疑問，可當場或事後打電話諮詢藥師，按照正確的時間服藥，才能讓藥物的治療角色發揮最大功用。

參考資料：

1. 衛生福利部食品藥物管理署「簡易用藥安全手冊」。
2. 衛生福利部食品藥物管理署「食藥關謠專區」。
3. 藥品仿單。

The image displays three medication bags from Taipei City Hospital, each with a red box highlighting specific instructions and warnings. The bags are for different medications: Promoran 3.84mg (Metoclopramide), Actein Granules 100mg (Aceclofenac), and another medication. The highlighted text includes dosage instructions (e.g., '口服，每天3次，三餐飯前，每次1包，共4天') and warnings (e.g., '1. 勿飲酒。2. 服藥後，避免開車或操作危險機械。').

▲ 領藥拿到藥袋後，記得先閱讀藥袋上的資訊、服藥時間及注意事項。(圖片提供/劉俊宏藥師)