

知識宅急便

別讓藥物在體內「打架」

教你精準用藥不踩雷
藥師傳授3大密技，



服藥時機、方式與飲水量，
都會影響藥物效果與腸胃安全。

不少民眾都有過這樣的經驗：生病看醫師、乖乖吃藥，結果病還沒痊癒，胃痛、噁心、腹瀉卻先找上門，讓人不禁懷疑「是不是藥吃錯了？」其實，腸胃不適是常見的用藥副作用，尤其在服用非類固醇消炎止痛藥（NSAIDs）、抗生素或多種藥物併用時更容易發生。不過，只要掌握正確的服藥撇步，多半能有效降低不適，讓治療過程更順利。

搞懂服藥時機：不是所有藥都能空腹吃

許多藥物若在空中服用，可能直接刺激胃黏膜，引起胃痛或灼熱感。這類藥物通常建議「飯後服用」，利用食物建立一層保護緩衝，減少藥物對胃壁的刺激。相反地，某些藥物需在空腹時服用，才能達到最佳吸收率。

也就是說，藥袋上標示的「飯前、飯後或空腹」皆有其依據，務必依照指示使用。若您不確定服藥的最佳時間，建議諮詢藥師，切勿自行更改服藥時機。

水分要帶夠：別讓藥丸「卡」在半路上

有些民眾習慣服藥時只喝一小口水，甚至乾吞藥丸，這不僅可能讓藥物黏在食道引起發炎，也恐加劇藥物對腸胃道的局部刺激。建議服藥時應搭配至少 200 至 300 毫升的溫開水，幫助藥物順利抵達胃部並溶解。此外，服藥請

避開如茶、咖啡、果汁或酒精等飲品，以免引發藥物和食物間的交互作用，增加腸胃負擔。

主動告知藥歷：避免藥物「打架」

許多患者需要同時服用多種藥物，特別是患有慢性病的長輩。藥物種類愈多，相互影響的機會就愈高，產生副作用的風險也隨之增加。因此，切勿自行併用成藥、止痛藥或各類保健食品。領藥或諮詢時，請主動告訴藥師您正在服用的藥品，讓藥師檢視是否有重複用藥或不適合併用的情況。

警訊提點：出現這些症狀，請不要硬撐！

服藥後若產生輕微、短暫的不舒服，通常會隨身體適應而改善，但若出現以下狀況，請務必回診諮詢醫師或聯繫

藥師：

- 持續性的胃痛、劇烈噁心或嘔吐。
- 解黑便（如柏油狀的深黑色，可能是消化道出血的警訊）。
- 服藥後明顯不適，已嚴重影響日常生活。

及時反應與溝通不僅能避免症狀惡化，也有助於醫療團隊為您調整適當的藥物或劑型，確保用藥安全。

藥師是您用藥安全的好夥伴

每個人的體質與病情不同，適合的用藥方式也因人而異。藥師的角色不只是核發藥品，更能協助大家如何正確、安心地用藥。下次領藥或諮詢時，別忘了多問一句：「這個藥這樣吃可以嗎？」簡單的確認，就是對自身健康和用藥安全最負責的保障。

藥師小叮嚀：常見「建議飯後服用」藥物

- ✔ 阿斯匹靈 (Aspirin)：常用於預防血栓。
- ✔ 非類固醇止痛藥：如布洛芬 (Ibuprofen) 等止痛退燒藥。
- ✔ 類固醇：俗稱美國仙丹，常用於抗發炎或過敏治療。
- ✔ 鐵劑：空腹吸收較好，腸胃敏感者可改為飯後服用。

※ 註：具體服藥時間請務必以藥袋標示為準。



撰稿者 柯闕仁
和平婦幼院區總藥師