當你看了病，拿了藥，回家以後，你會不會按照醫師的指示服藥？也許你會問為什麼連吃三天藥後，不舒服的症狀沒有得到多少改善，是不是藥沒有什麼效？到底原因出在哪裡？其實，你應該問的是「吃藥的方式對了嗎？」

同時服用兩種不同的藥，或中西藥併服時，如果身體毛病不只一樣，看診時，要向醫師說明，現在現在和過去數週內曾服過哪些藥物，包括成藥及在不同醫院，或不同醫師處方的藥物（註），好讓醫師斟酌開藥，比較不會讓兩種藥互相干擾。

如果忘了向醫師說明，至少要讓兩種藥物間隔二個小時以上再服用，以免藥與藥間產生交互作用，進而影響藥效的發揮，或是引發身體出現不良反應。

為什麼有飯前、飯後、空腹的分別？

藥必須順利進入胃腸、被消化吸收後才能發揮作用；這過程中，藥物很容易受到和它一起進入胃腸的食物或飲料所影響，不同的藥所需的吸收消化環境不同，因此有飯前、飯後、空腹的差別。

1.**飯前服用：**指吃飯前 30 分鐘以前服藥，主要目的在避免藥效受到食物影響。

2.**飯後服用：**指吃飯後 30 至 60 分鐘之間服藥，通常這類藥比較傷胃，所以需要其它食物來減低藥品對腸胃的刺激。

3.**飯後立即服用：**也就是吃飯後馬上吃藥，這是因為食物有助藥品的吸收與藥效的發揮。

4.**空腹服用：**通常是指服藥前後 1 個小時內沒有進食其它食物，這也是為了避免藥效受到食物影響。

所以，吃藥的時候，一定要遵照醫師或藥師的指示，於正確時間服藥，你吃的藥才能發揮作用。

吃藥間隔的時間

有些藥的服用指示是「幾個小時吃一次」，如 6 個小時或 8 個小時，其指的是把一天 24 小時均分，每天吃 4 次或 3 次的意思。其目的，主要是讓藥在身體血液裡的濃度（當經過腸胃消化吸收後，藥就會進入血液裡，再透過血液傳輸全身）維持不變，使病菌能有效被消滅，無死灰復燃的機會。

曾有醫師表示，有些病人因為症狀未獲得改善，隔三天又再來看診，結果一問之下，才發現病人根本沒有把上回的藥在既定的時間吃完。「藥的濃度高低起伏太大，以致病菌有可趁之機。」所以，確實掌握吃藥的間隔時間是很重要的，這也是關乎藥吃下去有沒有效的重要關鍵。

不要任意更改吃藥的時間

值得一提的是，即使你的病況很嚴重，也不宜任意改變醫師所指示的服藥間隔時間，例如原本 6 小時吃一次，你卻自作主張 3 小時就吃一次，以為吃藥頻率愈密集，效果就愈好。

許多醫師和藥師都曾提及，藥就像刀的兩刃，運用得當可以治病，運用不當卻會傷身。因此，身體承受過濃的藥物時，反而會讓我們的健康處在更危險的狀態。

這種問題頗常發生在小朋友吃退燒藥上面，有些父母過於急切地想要幫孩子退燒，所以在吃了一包退燒藥後一、二個小時，發現燒沒有退，又給孩子服第二包退燒藥。這樣服藥方式是很危險的，因為孩子的體溫會一下子降得很低，此時的身體狀況反而比發燒時還要危險。「退燒藥一定要間隔至少 4 至 6 個小時才能再次服用。」這是許多小兒科醫師所耳提面命的用藥觀念。

服藥配白開水最好

藥順利進到胃裡面後，除了要注意它是否會受到食物影響藥效的問題，還得注意和它一起進到胃裡的飲料，能否將它完全溶解；唯有完全溶解，藥效才會完全釋放出來。

由於白開水的成分最單純，不會影響藥品變質，所以「吃藥配白開水」是最佳的選擇。而且，記得多喝幾口水，把藥全都沖到胃裡，避免它附著在食道上，對食道造成傷害，也影響藥效。

有些飲料是非常不適合用來搭配藥品的，像是牛奶、茶和葡萄柚汁等。牛奶會使藥品無法發揮藥效，茶中的單寧酸會降低藥效，葡萄柚汁會使藥的代謝速度變慢，使藥的毒性累積在身體裡，進而引發身體出現嚴重的不良反應。

所以，這些飲料一定要和服藥的時間，間隔至少一個小時以上才能飲用，特別是牛奶，在吃藥後二個小時以後飲用才不至影響藥效。而影響頗大的葡萄柚汁，則最好在服藥的那幾天都不要飲用，尤其是你所服用的是長效劑型的藥物（藥效作用的時間很長，可以達到 12 小時）。關於這點，一定要特別向醫師或藥師請教清楚。

吃什麼藥？怎麼吃？應由醫師開處方

以下是幾個常被漠視的吃藥問題：

1.不能拿上次的剩藥吃。因為，看起來像是同種症狀的病症，可能是兩種完全不同的病，到底該如何治療較妥當，應由醫師的專業來處理。

2.不要把藥品送給別人服用或介紹別人購買相同藥品。因為藥的劑量是依每個人的體重換算出來的，劑量太少藥效不夠，劑量太多反而有害健康。

3.此外，關於藥是否全都得吃完，還是症狀消除後即可自行停藥，或者有沒有需要複診，都一定要在門診中請教醫師。

4.服藥後有任何異常反應，應該儘快與醫師或藥師連絡。

註：參考《基層醫療保健藥品手冊》，附錄：病患教育資訊——服用藥物須知。陳昭姿編輯。行政院衛生署出版發行。

（特別感謝／周莉莉藥師〈周中醫診所〉審閱）