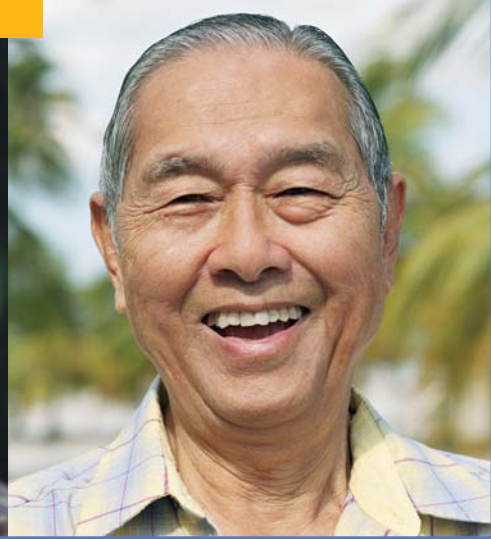


健康的晚年



藥物和酒精

麻州公共衛生部
社區健康中心
提倡健康與疾病預防處
濫用藥物服務局
贊助



家庭、工作、消遣、旅遊...均可帶給您愉快且積極的人生。

不要讓藥物或酒精的問題困擾您，可採取一些簡易的步驟，增進您健康的人生。

第一步：認識您的藥物

藥物可以幫助您感覺舒適和恢復健康，但是最重要的是您要安全且正確地服用藥物。正確的服用藥物，將會幫助您：

- 避免藥物之間的相互反應而產生副作用
- 防止藥物與酒精的相互反應所產生的危險。有些反應會使藥物的效用過分強烈，有些反應則會使藥物達不到應有的效果。

您知道西藥、中藥、草藥、營養補品和保健品同時服用可能會引發一些嚴重的副作用嗎？

您知道處方藥物和非處方藥物及營養補品會引起反應嗎？非處方藥物即是不需要醫生的處方就可隨意購買得到的藥物。舉例如下：

- 阿斯匹靈及止痛藥
- 感冒藥或抗過敏藥
- 抗酸藥
- 輕瀉劑
- 維他命及礦物質
- 草藥及營養補品
- 家用治療藥物

安全服用藥物的提示：

- 將您所服用的處方藥物、非處方藥物、草藥、營養補品、保健品及家用藥物全部告訴您的家庭醫生、中醫、護士、藥劑師、草藥師等。
- 將您所服用的藥名、劑量及服藥時間寫下並列成清單。您的藥劑師、護士、中醫、家庭醫生或草藥師會幫您開列這張清單。
- 用藥圖表，可致電話（1-800-358-9295，英語），免費索取「處方藥物與您：消費者指南」其中有一份是供填寫的用藥圖表。您的醫生、護士或藥劑師亦可能會有這項圖表。
- 約見醫生時，請攜帶您的用藥清單、圖表或您所有服用之藥物。

切記：

- 按照醫生囑咐或藥方的規定服藥，如果您對藥方有任何問題，可詢問您的中醫和家庭醫生。
- 不要將您的處方給他人服用
- 在每次約見醫療人員時，請他們仔細檢查您服用的藥物和補品，確保您知道須要服藥的時間和劑量。
- 如果您對服藥方面有任何問題，最重要的是詢問給您開處方的人。



第二步：認識有關酒的真相和影響

您要知道

- 有一種傳統中藥 — 藥酒，含有酒，其作用與其他酒無異。
- 老年人比年輕人對酒或藥酒更為敏感。
- 酒和藥酒會與某些處方及非處方藥物、草藥和補品產生不良反應。
- 酒和藥酒對高血壓、糖尿病、肝病及癡呆症患者特別有害。
- 酒和藥酒可能會導致跌倒、失眠及心臟問題和其他健康問題。

您可以預防飲酒所帶來的麻煩。即使您只在特殊場合飲少量酒，您也要確記酒可能對您的身體有影響，跟您的醫療人員談談，找出：

- 酒對您是否安全
- 您喝多少最安全
- 酒是否與您服用的藥物相互起作用（您的藥劑師也可以幫助您）

65歲或以上的老人飲酒的限量

- 男：每天飲酒一次
- 女：每天飲酒少於一次

飲酒若超過上述限量，將會為害您的健康。

記住，飲酒一次是指：



- 12盎司啤酒一罐
- 一杯1.5盎司烈酒（舉例：威士忌、茅台）
- 一杯葡萄酒（5盎司）
- 一小杯（4盎司）雪利酒、甜酒或開胃酒

資料來源：共識小組/藥品濫用治療中心、美國健康及人類服務部

預防酒與藥物相互作用的提示：

- 如果您服用安眠藥、止痛藥或疏解焦慮（神經）藥等，酒會引起特別有害的反應，在您飲酒之前先跟您的醫療人員商談。
- 如果您是偶爾飲酒一次，您也要告知您的中醫、家庭醫生和草藥師，這樣您會更安全。
- 留意藥物上的警告標誌，閱讀每種藥物上附有的資料說明，向您的藥劑師查詢。
- 飲用不含酒精飲料代替酒。

酒對我的健康有益嗎？

某些研究報告指出：少量酒對某些人會有益處，但對某些人的健康是非常有害的。下面是一些重要的提示：

- 跟您的中醫和家庭醫生討論酒精問題。
- 飲酒不要超過推薦的飲酒限量（見上述）。
- 如果您不喝酒，就不要開始喝酒。

第三步：留意健康問題的徵兆

這本小冊子的內容是要幫助您預防錯誤服藥及飲酒引起的問題。在退休後或當健康衰退時，有時候會出現一些需要求助的情況。

請您留意因藥物或飲酒所出現的訊號：

- 記憶衰退
- 發生意外事故或受傷
- 睡眠困難
- 有憂鬱感

如果覺得您可能有问题，告訴能幫助您的人，例如家庭成員、醫生、護士或老人中心的職員。您可以在任何時候打電話給麻州藥物濫用諮詢及教育熱線 1-800-327-5050 求助。（該專線有140種語言的翻譯服務）

如果您認識某些人有藥物和酒的問題：

- 讓他們知道您關心他們並開導他們。例如：「上次我看見您，您看來有些問題。」
- 鼓勵他或她對能幫助他們的人傾訴。
- 讓他們知道治療可以幫助解決藥物或飲酒所產生的問題。



第四步：尋求您所需要的支援

自助、助人、互相支持是防止問題發生和保持健康的好方法。這裡有些建議：

- 善用這本小冊子後面所列的資料，只要打一個電話就可取得支援。
- 參加免費或低收費的康樂或老人中心、社交俱樂部、教堂或其他組織的活動。
- 幫助別人，做義工。
- 做自己愛好的活動。園藝、烹飪、閱讀、跳舞、步行、體操、太極、聽有聲書等等。
- 結交新的朋友，說聲「您好嗎」開始建立友誼。

資源和服務

藥物資訊與協助

■ **麻州處方藥物優先計劃**

電話：1-800-AGEINFO (1-800-243-4636) (免費，講英語)
提供州政府的老年處方藥物計劃及其他老年服務及計劃的資料，包括本區老人中心。

■ **麻州藥物專線**

電話：1-866-633-1617 (免費，講英語)
提供免費或低收費處方藥物計劃的資料，回答健康及藥物的問題，有翻譯服務。

■ **處方藥物與您：消費者指南**

電話：1-800-358-9295 (免費，講英語)
包括可填寫的藥物表格，幫助您翻查藥物、草藥及保健補品。
(美國健康與人類服務部/AHRQ出版)

藥物濫用的資訊和治療

■ **麻州藥物濫用的資料及教育熱線**

(一週七天，一天24小時) • 電話：1-800-327-5050
(免費，有140種語言的翻譯服務)
殘障人士專用TTY617-536-5872
網址：www.helpline-online.com
提供資料和轉介有關藥物及酒精濫用的服務

健康

■ **麻州健康促進會**

電話：1-800-952-6637 (免費) • 殘障人士專用線：617-536-5872 (講英語)
網址：www.maclearinghouse.com • 免費健康小冊子

■ **麻州政府公共健康部，老人健康辦事處**

617-624-5070 (講英語)，向老年人提供學習及自我保健的資料。
的資料。網址：www.mass.gov/dph/fch/elderhealth

■ **大波士頓中華耆英會**

電話：1-800-410-5288 • 網址：www.gbcbgac.org
向居住在麻州東部（包括波士頓、昆士、白禮頓、布魯克蘭、劍橋及摩頓市）講中文的亞裔老人及其家庭提供廣泛的健康及社會服務。

本小冊子由麻州政府公共衛生部資助
由麻州健康促進會，醫療基金會印製
網址：www.maclearinghouse.com