



nyc.gov/health

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 5 5

服藥

如果您依賴藥物保持健康（和維持生命），
如何才能使服藥更輕鬆？

藥片太多了！
我根本就記不住！

啊呀，
藥又快吃完了！



根據處方要 求服藥可能很難！

- 您是否患有高血壓？
高膽固醇？糖尿病？
- 您的醫生是否給您開了必
須每日服用的藥物？
- 您是否總能按照指示服藥？
如果您做不到，還有很多人也是如此！
很多人都會發生忘記服藥或在吃藥時發生錯誤。



如何使服藥更輕鬆

1. 到固定的醫生處看病，去固定的藥房抓藥。

- 您越熟悉他們，您與他們的交談就越輕鬆。
- 不要擔心會打擾他們！請您的醫生或藥劑師
提供幫助。這是他們的工作。
- 如果沒有服藥，不要說您正在服藥。
- 告訴醫生您服用的每一種藥物，
包括非處方藥、維他命和草藥。
- 與醫生討論您的飲酒或吸毒情況。
- 盡量多瞭解您服用的每一種藥物：
適應症、服用頻率以及是否會出現副作用。

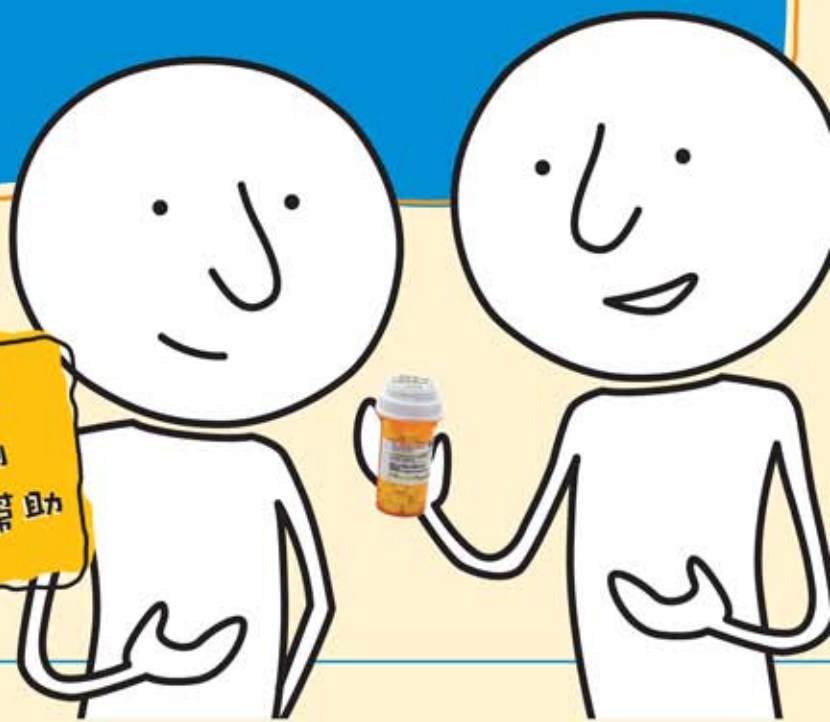
2. 獎勵自己。

在每一週只要沒有發生忘記服藥的情況就給自己一些獎勵。

3. 請查閱本表，瞭解一些有用的資訊。

Rx

請您的醫
生或藥劑
師提供幫助



每日按時服藥

問題

應採取的措施

1. 我認為自己不用服藥。
我感覺不錯。

- 即使沒有症狀，許多疾病也會損害身體健康，例如高血壓和高膽固醇。
- 未與醫生討論之前，請勿停止服藥。

2. 太複雜了！
要服用的藥太多了！
每種藥的服用時間都不相同！
我根本就記不住！



- 問醫生能否給您換成每天服用一次的藥物或長效藥（以減少每天的服藥量）。
- 用小藥盒裝好每日或每週要服用的藥物。
- 將所有藥瓶裝入一個袋中，帶給醫生並讓醫生看看其中某些藥是否可以停止服用。
- 請撥311或請醫生或藥劑師提供“藥物記錄表”（“Medication Log”），列出全部藥物和服用時間。



請撥311索取免費的藥物記錄表。

3. 我買不起藥。
這些藥費用太高了。
我還是少吃點好了。

- 人們不應該為了省錢而不吃藥！
- 問醫生您需要的藥物是否有更廉價的學名藥，或瞭解您是否有資格享受免費藥物。許多人都有這個資格。（請見“瞭解詳情”。）

4. 我就是記不住。
我忘了補充抓藥了。
或在旅行時，我的藥吃完了。

- 千萬不要忘了補充藥物！向您的保健計劃瞭解您是否能一次性購買供3個月使用的藥物。
- 許多藥房或保健計劃都有提醒服務，或能夠將補充藥物送貨上門或郵寄到府。問問他們可否在這方面幫助您。

5. 這種藥沒有療效。
我覺得這種藥讓我覺得惡心。
我感到現在比以前還糟糕。

- 立即通知醫生。如果藥物引起副作用，您可以換成其他藥物。
- 但不要停止服藥，除非醫生或藥劑師告訴您這樣做。

6. 我看不懂標籤。
我不認識標籤上的文字，
因此無法按說明服藥。



- 許多藥房都能提供以其他語言或大號字體印製的藥品標籤，或在容器上標上圖示。
- 請撥311或請醫生或藥劑師提供“藥物記錄表”，列出全部藥物和服用時間。

7. 我感到很為難。
我不想讓別人知道我在服藥。

- 在工作場所或家中找一個私密的地方服藥。
- 將藥物保存在祇有您知道的地方。（但千萬不要忘了存放地點！）。



使藥物充分發揮作用的簡單方法

是否正在服用降血壓藥物？

- 以更快的速度降低血壓的方法：
 - 減少鹽份的攝入！食用高纖維、低飽和脂肪的健康食物。每天都吃水果蔬菜。
 - 每週至少5天，每天至少從事30分鐘中等強度的運動，例如快走。
- 檢查自己的血壓。
 - 很多藥房都有供您免費使用的器械。
 - 家用血壓監控儀 (blood pressure monitors) 很容易使用。您可以從藥房和百貨商店購買。
 - 請撥311，索取免費的血壓情況記錄卡 (blood pressure tracking card) 。每次看醫生時都隨身攜帶該卡。

是否正在服用降低膽固醇的藥物？

- 請醫生告訴您預期的治療目標。
- 促使藥物盡快發揮作用。選擇反型脂肪含量等於0克的食物。進食飽和脂肪和膽固醇含量低的食物。

您是患有糖尿病？

- 堅持記錄您的A1C。多數人的目標是將其保持在7%以下。
- 控制好您的血壓。目標：不到130/80。
- 瞭解並將您的LDL（“壞的”）膽固醇保持在較低水準。目標：不到100 mg/dL。

更多資訊及幫助資源

- 美國心臟協會：
www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=165
電話 1-800-AHA-USA-1 (1-800-242-8721)
- 食品及藥品管理局 (FDA)：
www.fda.gov/fdac/reprints/medtips.html
- “通報”項目 (Project Inform) (側重愛滋病(HIV)藥物)：
www.projectinform.org/info/adherence/adherence.pdf
- 幫助支付藥費：
Salud a Su Alcance 藥房援助計劃 (SASA-PAP)
www.nyp.org/services/pharmacy-assistance-program.html 或撥打 (212) 342-1617
- 幫助降低藥費：
 - NYCRx 非盈利機構，以可能的最低價格向紐約人提供安全而有效的藥物。
www.nycrx.org 或撥打 1-866-MY-NYCRX (1-866-696-9272)
 - 健康紐約 www.ins.state.ny.us/website2/hny/english/hny.htm 或
www.ins.state.ny.us/website2/hny/spanish/hnys.htm
 - RxOutreach www.rxoutreach.com 或撥打 1-800-769-3880
 - 老年人藥物保險計劃 (Elderly Pharmaceutical Insurance Coverage, 簡稱EPIC) (面向65歲及以上年齡的老年人)
www.health.state.ny.us/nysdoh/epic/faq.htm
 - Bridges to Access www.bridgestoaccess.com

請撥
311

如需任何一期的《健康公報》

您還可以從 nyc.gov/health 獲取所有健康公報

瀏覽 nyc.gov/health/e-mail 免費訂閱電子郵件版本



nyc.gov/health

健康公報

第 6 卷 第 9 期

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 55

紐約市健康與心理衛生局

New York City Department of Health and Mental Hygiene
125 Worth Street, Room 1047, CN 33
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, 市長
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., 局長

交流科 Bureau of Communications

Geoffrey Cowley, 協理局長

Cortnie Lowe, M.F.A., 主編

Diane Randolph, M.A.

Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

Robin Ghertner

合作機構:

促進健康與預防疾病處

慢性疾病预防和控制科

心血管疾病預防和控制計劃



服藥

如何使服藥更輕鬆

請撥
311

非緊急的紐約市服務

為您提供 170 多種語言的電話口譯