

6. 現代藥品的正確用法

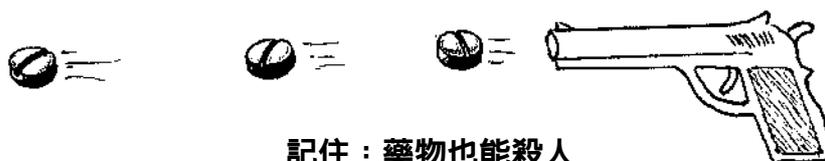
一、正確的使用藥物

鄉下藥房販售的藥物，有些很有用，但大多數則毫無益處。在大多數國家中販售的 60,000 種藥物中，世界衛生組織認為真正需要的只有 200 種。有時，最好的藥物也會被誤用，而造成的傷害遠比得到的好處更大。**要使藥物真正發揮療效，切記：正確的用藥。**

大多數的醫生及保健員，開給病人的藥量往往遠多於他真正的需要的量，也因此造成許多不必要的疾病與死亡。

任何的藥物都可能有危險

有些藥物特別危險，不幸的是，人們常使用高危險的藥來治療小毛病。(我曾經見過一個死於藥物副作用的病例---母親使用高危險性的 Chloramphenicol 氯黴素，來治療小孩的感冒) **千萬不要使用高危險的藥來治療小毛病。**



記住：藥物也能殺人

藥物使用指引：

1. 只在必要時才使用藥物。
2. 用藥之前須知道正確的使用法及注意事項（見附錄一）。
3. 切記正確的劑量。
4. 如果無效或造成其他的問題，請立刻停止用藥。
5. 若有疑問，請教保健員的意見。

附註：有些保健員及醫生開藥，只爲了滿足病人的要求，而非病人真正需要。告訴你的醫生或保健員，只在確實必要的時候才開藥，這樣不但替自己省錢也安全得多。

只有在確實必要且了解正確用法時才用藥

二、幾種最常被濫用高危險性的藥物

以下是最常被濫用而又具高危險性的一些藥物。每年都有不少人死於這些藥物的不當使用，所以要特別小心！

1. 氯黴素 Chloramphenicol (Chloromycetin)



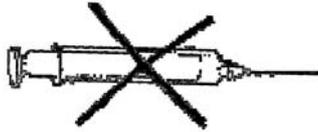
在一般普通的腹瀉及不是很嚴重的疾病使用這種藥，是一件令人遺憾的事，且有極大的危險。此藥只用在非常嚴重的疾病，如傷寒（14 章 188 頁），且絕不可給新生嬰兒使用。

2. oxytocin (Pitocin) ,Pituitrin 及 Ergonovine (Ergotrate) (27 章 391 頁)



很多助產士用這些藥來催生或用來增強產婦子宮收縮力，事實上，這樣做非常危險，甚至會危害到母親或孩子的生命。此藥只能用於產後出血的控制（19 章 266 頁）。

3. 注射



一般人常認為，相同的藥，注射比口服有效，其實這是**不正確的觀念**。大多數情況是，口服與注射一樣有效，甚至更有效。況且大多數藥物，注射的危險性遠超過口服，給一個感染輕微小兒麻痺病毒感染兒童（可能只有感冒的徵候）注射，可能造成麻痺（9 章 74 頁），針劑的使用應受到嚴格的限制（請仔細閱讀第 9 章）。

4. 盤尼西林 Penicillin (24 章 351 頁)

盤尼西林只對某些感染有效。在扭傷、瘀青、疼痛或發燒的時候使用盤尼西林**是很大的錯誤**。一般說來，沒有破皮的外傷，即使有再大的瘀青，也不致於有發炎的危險，根本不需要盤尼西林或其他的抗生素，盤尼西林或其他的抗生素對感冒也沒有幫助（13 章 163 頁）。

對某些人來說，盤尼西林具有危險性，使用前一定要確知其危險性及注意事項（9 章 70 頁、24 章 351 頁）。

5. kanamycin 及 Gentamycin (Garamycin) (25 章 359 頁)

過度使用此類抗生素於嬰幼兒，已造成數以百萬計的永久聽障。只有在有生命危險時才可使用此類藥物。對許多新生兒的感染，ampicillin 一樣有效且安全得多。

6. 含 hydroxyquinolines 的止瀉藥物如 clioquinol, di-iodohydroxyquinoline, halquinol, broxyquinoline : Diodoquin, Enteroquinol, Amicline, Quogyl 以及許多其他不同廠牌名

過去 clioquinols 被廣泛使用於治療腹瀉。目前在許多國家已被禁用，但還有一些地方仍然販售，他們可能造成永久麻痺，瞎眼甚至死亡之嚴重副作用（腹瀉治療請看第 13 章）。

7. 可體松，皮質類固醇 cortisone 及 cortico-steroids (prednisolone, dexamethasone, 及其他)

這些藥是很強的抗炎性藥物，在嚴重的哮喘，關節炎或厲害的過敏反應時偶爾會用到。但許多國家因其速效用而用來治療輕度的酸痛與疼痛，這是極大的錯誤。類固醇會引起嚴重且危險的副作用（特別是大量或較長時間，甚至超過數月的使用），造成對感染的抵抗力下降、使肺結核惡化、胃潰瘍出血、使骨頭變得脆弱以致易發生骨折。

8. 同化類固醇（如 Nandrolone decanoate Durabolin Deca-Durabolin, Orabolin; stanozolol, cetabon; oxymetholone, Anapolon; ethylestrenol, Organobol. 以及許多其他不同的廠牌名）

同化類固醇來自男性荷爾蒙，卻被錯誤的當作補藥來幫助孩童增加體重與成長。開始時，小孩可能長得較快，但也較早停止成長，比他未使用此類藥物時更快停止成長。同化類固醇有很危險的副作用，如果用在女生會造成如男生般臉上的毛髮增長，且不會隨著停藥而消退，**所以絕不可用於孩童**。如果要幫助孩童成長，不如花錢買食物更有用。

9. 關節炎用藥 (Butazones: oxyphenbutazone, Amidazone 與 phenylbutazone, Butazolidin)

這些關節炎用藥可能造成危險，有時是致命的血液方面的副作用（如顆粒性白血球缺乏症），亦會傷害胃、肝與腎臟。所以，絕不要使用這類危險的藥物。治療關節炎，使用阿斯匹靈（附錄三 379 頁）或 ibuprofen（附錄三 380 頁）更安全且便宜得多。如果只有疼痛與發燒，可使用 acetaminophen（附錄三 380 頁）。

10. 維他命 B12、肝精與鐵的注射劑：



除少數特例，這類藥對貧血及衰弱並沒有幫助，反而冒著注射的危險。只有當保健員查過病人的血液之後才能使用。事實上服用鐵劑較安全且一樣有效（11 章 124 頁）。

11. 其他種類的維他命

一般說來，維他命最好不要使用注射。注射通常比口服危險，也較貴，且效果並不見得更好。

不幸的是，很多人把錢花在糖漿、補藥及其他含維他命的口服液上，但所謂含維他命的藥往往缺乏最重要的維他命（11 章 118 頁）。即使有，同樣的錢不如去購買建造身體、能增加抵抗力的食物，如蛋、肉、水果及蔬菜、全穀類（11 章 111 頁）。富含維他命的營養食物（11 章 118 頁）比維他命及礦物質補品更有幫助。

多吃有營養的食物而不需要額外的維他命



有關身體所需的維他命及食物中含有維他命的詳細資料，請看第 11 章，特別是 111 頁及 118 頁。

12. 複方製劑：

有時候同一顆藥丸與補藥中包含了兩種或以上的成份，通常這樣的藥較無效，且較貴，有時甚至對身體害多於益。如果有人要開這樣的藥物給你，請他只開真正需要的藥，不要浪費錢買這類不需要的藥物。

有些已上市針對治療 HIV 的複方藥丸，更加容易服用，參見 398 頁。

有些常見複方製劑應避免使用，如：

- 同時包含鎮咳與化痰之複方（咳嗽藥不管是單方或複方，對咳嗽幾乎是無用，浪費金錢）。
- 抗生素與止瀉藥物之複方（含有止瀉藥效的抗生素複方製劑）。
- 用於治療胃潰瘍的制酸劑合併解痙劑之複方。
- 含兩種或以上止痛藥之複方（如阿斯匹靈加 Acetaminophen，有時候還加了咖啡因）。

13. calcium (鈣質)



從靜脈注射鈣劑是一件非常危險的事，要慢慢的注射，否則會有生命危險。在臀部注射鈣劑有時會造成嚴重的膿瘍或感染。

沒有醫囑千萬不要注射鈣

附註：在墨西哥及某些國家，人們吃很多玉米餅及其他用石灰料理的食物，實在沒有必要再注射鈣或任何補藥（多半用於“增加體力”與“幫助孩童成長”），人體可從石灰中獲取足夠的鈣質。

14. 從靜脈補充營養（靜脈注射或打點滴）

有些地方，非常虛弱及嚴重貧血的人會花盡剩餘的一點錢打點滴，他們認為這樣會使他們強壯些或使他們的貧血情況改善，這實在是大錯特錯！

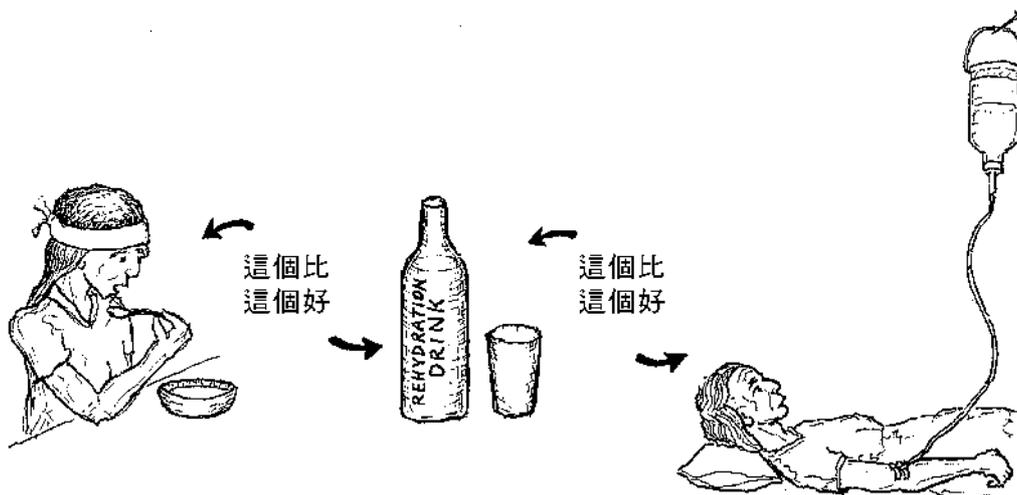
所謂點滴不過是一瓶加了一些鹽或糖的水，它提供的熱量比一根大棒棒糖還少，不但不能改善貧血，反而使血液更稀薄，也不能使虛弱的人變強壯。

而且，如果技術不好，打點滴很容易引起感染，細菌跑到血液裡可能會造成死亡。

只有在病人完全不能吞食、或已有嚴重脫水時才打點滴（13章 151 頁）。

如果病人能吃，給他喝一升加了鹽和糖或麥粉的水（補充液，13章 152 頁），會與打一升點滴一樣有用。能進食的病人，吃有營養的食物比打任何點滴更能使他恢復體力。

如果病人能進食而不嘔吐……能吃比用喝的好，能喝比打點滴好。



三、什麼時候不該用藥？

很多人都認為，服用某些藥物的同時，不該做某些或不該吃某些東西，因此他們乾脆連藥也不吃了。事實上，不管是豬肉、辣椒、芭樂、柳丁或任何其他的食物，只有少數藥會因吃了某些特地的食物而造成副作用，所以大可不必因噎廢食。不過，不管服用什麼藥，油膩或辛辣的食物都會使胃腸疾病更嚴重（11 章 128 頁）。確定的是，服用某些藥物又同時喝酒，會造成不好的反應（Metronidazole 369 頁）。

有些情況不應該服某些藥：

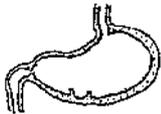


1. 懷孕的婦人及餵母乳的母親除非絕對必要，應避免服用任何藥（然而服用限量的維他命丸及鐵劑並不造成危險）。

2. 新生兒使用藥物時應特別小心。如果可能的話，給任何藥以前先請教醫生，並注意不要過量。



3. 如果病人服過 Penicillin、Ampicillin、Sulfonamide 或其他藥物之後有任何種類的過敏性反應，如發癢、蕁麻疹等，以後絕對不可再用相同的藥，因為可能造成生命的危險（9 章 70 頁）。



4. 如果病人有胃潰瘍或胃痛、胃灼熱的症狀，就不能服用任何含有阿斯匹靈的藥，大多數止痛藥及所有的類固醇（6 章 51 頁），都會使潰瘍與胃酸造成的消化不良感更加惡化（acetaminophen 是唯一不刺激胃的止痛劑，paracetamol 見 21 章 380 頁）。

5. 有些特定的藥對患某些疾病的人具有危險性。比方說肝炎病人應小心選擇使用的抗生素或其他強烈的藥，因為肝臟已經受損，這些藥在體內會累積產生毒物（13 章 172 頁）。

6. 對脫水或有腎臟疾病的人，服藥要加倍小心。給過一個劑量後，除非病人排尿正常，應小心使用第二個劑量，因為會增加體內的藥物濃度，造成毒性。比方，一個發燒的孩子已經脫水了（10 章 76 頁），你給他一劑 acetaminophen 或阿斯匹靈之後，除非他開始解小便，應小心評估是否給第二劑。**脫水的病人千萬不能服磺胺類的藥。**