

## 6. 现代药品的正确用法

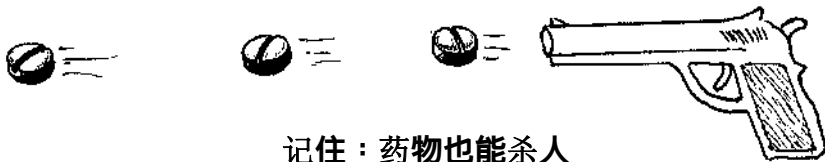
### 一、正确的使用药物

乡下药房贩卖的药物，有些很有用，但大多数则毫无益处。在大多数国家中贩卖的 60,000 种药物中，世界卫生组织认为真正需要的只有 200 种。有时，最好的药物也会被误用，而造成的伤害远比得到的好处更大。**要使药物真正发挥疗效，切记：正确的用药。**

大多数的医生及保健员，开给病人的药量往往远多于他真正的需要的量，也因此造成许多不必要的疾病与死亡。

任何的药物都可能有危险

有些药物特别危险，不幸的是，人们常使用高危险的药来治疗小毛病。（我曾经见过一个死于药物副作用的病例---母亲使用高危险性的 Chloramphenicol 氯霉素，来治疗小孩的感冒）**千万不要使用高危险的药来治疗小毛病。**



#### 药物使用指引：

1. 只在必要时才使用药物。
2. 用药之前须知道正确的使用法及注意事项（见附录一）。
3. 切记正确的剂量。
4. 如果无效或造成其它的问题，请立刻停止用药。
5. 若有疑问，请教保健员的意见。

附注：有些保健员及医生开药，只为了满足病人的要求，而非病人真正需要。告诉你的医生或保健员，只在确实必要的时候才开药，这样不但替自己省钱也安全得多。

只有在确实必要且了解正确用法时才用药

## 二、几种最常被滥用高危险性的药物

以下是最常被滥用而又具高危险性的一些药物。每年都有不少人死于这些药物的不当使用，所以要特别小心！

### 1. 氯霉素 Chloramphenicol (Chloromycetin)



在一般普通的腹泻及不是很严重的疾病使用这种药，是一件令人遗憾的事，且有极大的危险。此药只用在非常严重的疾病，如伤寒（14章 188页），且绝不可给新生婴儿使用。

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



很多助产士用这些药来催生或用来增强产妇子宫收缩力，事实上，这样做非常危险，甚至会危害到母亲或孩子的生命。此药只能用于产后出血的控制（19章 266页）。

### 3. 注射



一般人常认为，相同的药，注射比口服有效，其实这是**不正确的观念**。大多数情况是，口服与注射一样有效，甚至更有效。况且大多数药物，注射的危险性远超过口服，给一个感染轻微小儿麻痹病毒感染儿童（可能只有感冒的征候）注射，可能造成麻痹（9章 74页），针剂的使用应受到严格的限制（请仔细阅读第9章）。

### 4. 盘尼西林 Penicillin (24章 351页)

盘尼西林只对某些感染有效。在扭伤、瘀青、疼痛或发烧的时候使用盘尼西林是很大的错误。一般说来，没有破皮的外伤，即使有再大的瘀青，也不致于有发炎的危险，根本不需要盘尼西林或其它的抗生素，盘尼西林或其它的抗生素对感冒也没有帮助（13章 163页）。

对某些人来说，盘尼西林具有危险性，使用前一定要确知其危险性及注意事项（9章 70页、24章 351页）。

### 5. kanamycin 及 Gentamycin (Garamycin) (25章 359页)

过度使用此类抗生素于婴幼儿，已造成数以百万计的永久听障。只有在有生命危险时才可使用此类药物。对许多新生儿的感染，ampicillin 一样有效且安全得多。

**6. 含 hydroxyquinolines 的止泻药物如 clioquinol, di-iodohydroxyquinoline, halquinol, broxyquinoline: Diodoquin, Enteroquinol, Amicline, Quogyl 以及许多其它不同厂牌名**

过去 clioquinols 被广泛使用于治疗腹泻。目前在许多国家已被禁用，但还有一些地方仍然贩卖，他们可能造成永久麻痹，瞎眼甚至死亡之严重副作用（腹泻治疗请看第 13 章）。

**7. 可体松，皮质类固醇 cortisone 及 cortico-steroids (prednisolone, dexamethasone, 及其它)**

这些药是很强的抗炎性药物，在严重的哮喘，关节炎或厉害的过敏反应时偶尔会用到。但许多国家因其速效用而用来治疗轻度的酸痛与疼痛，这是极大的错误。类固醇会引起严重且危险的副作用（特别是大量或较长时间，甚至超过数月的使用），造成对感染的抵抗力下降、使肺结核恶化、胃溃疡出血、使骨头变得脆弱以致易发生骨折。

**8. 同化类固醇（如 Nandrolone decanoate Durabolin Deca-Durabolin, Orabolin; stanozolol, cetabon; oxymetholone, Anapolon; ethylestrenol, Organaboral. 以及许多其它不同的厂牌名）**

同化类固醇来自男性荷尔蒙，却被错误的当作补药来帮助孩童增加体重与成长。开始时，小孩可能长得较快，但也较早停止成长，比他未使用此类药物时更快停止成长。同化类固醇有很危险的副作用，如果用在女生会造成如男生般脸上的毛发增长，且不会随着停药而消退，所以绝不可用于孩童。如果要帮助孩童成长，不如花钱买食物更有用。

**9. 关节炎用药 (Butazones: oxyphenbutazone, Amidazone 与 phenylbutazone, Butazolidin)**

这些关节炎用药可能造成危险，有时是致命的血液方面的副作用（如颗粒性白血球缺乏症），亦会伤害胃、肝与肾脏。所以，绝不要使用这类危险的药物。治疗关节炎，使用阿司匹林（附录三 379 页）或 ibuprofen（附录三 380 页）更安全且便宜得多。如果只有疼痛与发烧，可使用 acetaminophen（附录三 380 页）。

**10. 维他命 B12、肝精与铁的注射剂：**



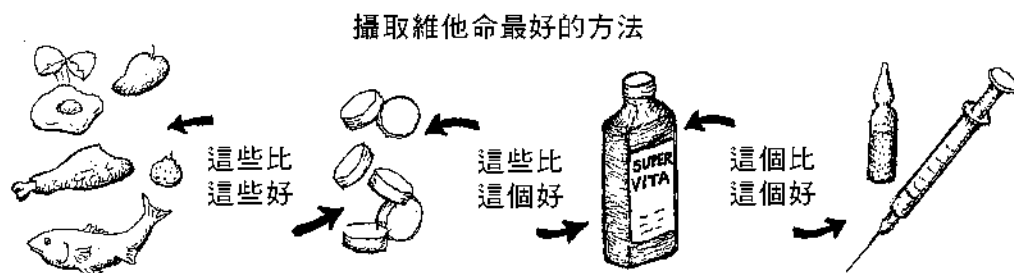
除少数特例，这类药对贫血及衰弱并没有帮助，反而冒着注射的危险。只有当保健员查过病人的血液之后才能使用。事实上服用铁剂较安全且一样有效（11 章 124 页）。

## 11. 其它种类的维他命

一般说来，维他命最好不要使用注射。注射通常比口服危险，也较贵，且效果并不见得更好。

不幸的是，很多人把钱花在糖浆、补药及其它含维他命的口服液上，但所谓含维他命的药往往缺乏最重要的维他命（11章 118页）。即使有，同样的钱不如去购买建造身体、能增加抵抗力的食物，如蛋、肉、水果及蔬菜、全谷类（11章 111页）。富含维他命的营养食物（11章 118页）比维他命及矿物质补品更有帮助。

多吃有营养的食物而不需要额外的维他命



有关身体所需的维他命及食物中含有维他命的详细资料，请看第 11 章，特别是 111 页及 118 页。

## 12. 复方制剂：

有时候同一颗药丸与补药中包含了两种或以上的成份，通常这样的药较无效，且较贵，有时甚至对身体害多于益。如果有人要开这样的药物给你，请他只开真正需要的药，不要浪费钱买这类不需要的药物。

有些已上市针对治疗 HIV 的复方药丸，更加容易服用，参见 398 页。

有些常见复方制剂应避免使用，如：

- 同时包含镇咳与化痰之复方（咳嗽药不管是单方或复方，对咳嗽几乎是无用，浪费金钱）。
- 抗生素与止泻药物之复方（含有止泻药效的抗生素复方制剂）。
- 用于治疗胃溃疡的制酸剂合并解痉剂之复方。
- 含两种或以上止痛药之复方（如阿司匹林加 Acetaminophen，有时候还加了咖啡因）。

### 13. calcium (钙质)



从静脉注射钙剂是一件非常危险的事，要慢慢的注射，否则会有生命危险。在臀部注射钙剂有时会造成严重的脓疡或感染。

没有医嘱千万不要注射钙

附注：在墨西哥及某些国家，人们吃很多玉米饼及其它用石灰料理的食物，实在没有必要再注射钙或任何补药（多半用于“增加体力”与“帮助孩童成长”），人体可从石灰中获取足够的钙质。

### 14. 从静脉补充营养（静脉注射或打点滴）

有些地方，非常虚弱及严重贫血的人会花尽剩余的一点钱打点滴，他们认为这样会使他们强壮些或使他们的贫血情况改善，这实在是大错特错！

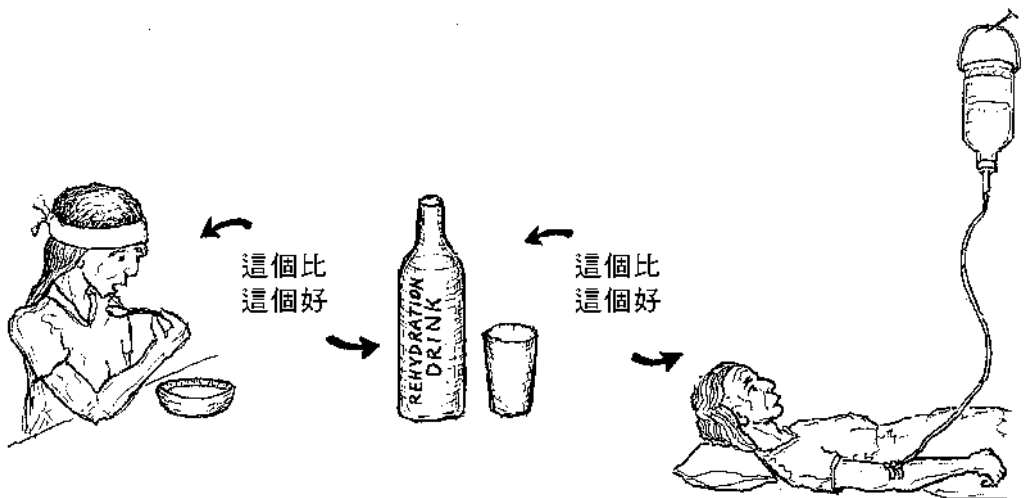
所谓点滴不过是一瓶加了一些盐或糖的水，它提供的热量比一根大棒棒糖还少，不但不能改善贫血，反而使血液更稀薄，也不能使虚弱的人变强壮。

而且，如果技术不好，打点滴很容易引起感染，细菌跑到血液里可能会造成死亡。

只有在病人完全不能吞食、或已有严重脱水时才打点滴（13章 151页）。

**如果病人能吃，给他喝一升加了盐和糖或麦粉的水（补充液，13章 152页），会与打一升点滴一样有用。**能进食的病人，吃有营养的食物比打任何点滴更能使他恢复体力。

**如果病人能进食而不呕吐……能吃比用喝的好，能喝比打点滴好。**



### 三、什么时候不该用药？

很多人都认为，服用某些药物的同时，不该做某些或不该吃某些东西，因此他们干脆连药也不吃了。事实上，不管是猪肉、辣椒、番石榴、橙子或任何其它的食物，只有少数药会因吃了某些特地的食物而造成副作用，所以大可不必因噎废食。不过，不管服用什么药，油腻或辛辣的食物都会使胃肠疾病更严重（11章 128页）。确定的是，服用某些药物又同时喝酒，会造成不好的反应（Metronidazole 369页）。

有些情况不应该服某些药：

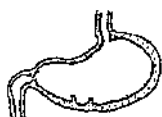


1. 怀孕的妇人及喂母乳的母亲除非绝对必要，应避免服用任何药（然而服用限量的维他命丸及铁剂并不造成危险）。

2. 新生儿使用药物时应特别小心。如果可能的话，给任何药以前先请教医生，并注意不要过量。



3. 如果病人服过 Penicillin、Ampicillin、Sulfonamide 或其它药物之后有任何种类的过敏反应，如发痒、荨麻疹等，以后绝对不可再用相同的药，因为可能造成生命的危险（9章 70页）。



4. 如果病人有胃溃疡或胃痛、胃灼热的症状，就不能服用任何含有阿司匹林的药，大多数止痛药及所有的类固醇（6章 51页），都会使溃疡与胃酸造成的消化不良感更加恶化（acetaminophen 是唯一不刺激胃的止痛剂，paracetamol 见 21章 380页）。

5. 有些特定的药对患某些疾病的人具有危险性。比方说肝炎病人应小心选择使用的抗生素或其它强烈的药，因为肝脏已经受损，这些药在体内会累积产生毒物（13章 172页）。

6. 对脱水或有肾脏疾病的人，服药要加倍小心。给过一个剂量后，除非病人排尿正常，应小心使用第二个剂量，因为会增加体内的药物浓度，造成毒性。比方，一个发烧的孩子已经脱水了（10章 76页），你给他一剂 acetaminophen 或阿司匹林之后，除非他开始解小便，应小心评估是否给第二剂。脱水的病人千万不能服磺胺类的药。