

## 鴉片類(Opioid)鎮痛藥

Opioid用來治療中度和重度的疼痛，當其他鎮痛藥物沒有明顯效果時，Opioid可以解除疼痛。

- ◎ 如果您有疼痛，請立即告訴您的醫生；
- ◎ 和您的醫生一起制定一個用藥計劃；
- ◎ 解除疼痛的目的是為了讓您更好地投入您自己喜歡和必須完成的工作中；
- ◎ 您的身體可能需要幾天時間來適應Opioid這個鎮痛藥；
- ◎ 如果用正確的方法服藥，應該不會讓您產生藥物成癮

### 諮詢您的醫生

- ◎ 當您需要服用Opioid，應該問清楚吃多少吃幾次；
- ◎ 在您服藥期間，您應該如何放鬆自己？
- ◎ 當您疼痛減弱時，如何用安全的方法減少或停止使用鎮痛藥物

**如果您服藥後藥物不起作用，或者感到胃部不適、嘔吐和嗜睡；請立即致電您的醫生**

幫助您正確使用鎮痛藥

- ◎ 不要擅自服用Opioid；
- ◎ 嚴格按照醫囑服用；
- ◎ 不要服用別人的鎮痛藥，也不要讓別人服用您的藥；
- ◎ 如果服藥後沒有效果或是引起其他問題，請立即致電您的醫生；
- ◎ 在您改變服藥時間或劑量之前，請立即諮詢您的醫生；
- ◎ 您的醫生會告訴您，服藥期間應該多喝水多吃高纖維食物，放鬆身心，您就不會產生便秘；
- ◎ 服藥期間不要喝酒，或將其他藥物混合酒精一起服用；
- ◎ 如果您準備駕駛或需要做有危險的工作，請勿服用鎮痛藥；
- ◎ 將鎮痛藥物置於兒童接觸不到的安全地方

## 腿不寧綜合症 (Restless Legs Syndrome)

腿不寧綜合症會引起腿部發癢、抖動、刺痛等感覺，使您不由自主抖動腿部，阻擾您的睡眠甚至安坐。

如果出現上述症狀，您應該怎樣做？

- ◎ 請將您服用的任何藥物告訴您的醫生，好多藥物會引起RLS；
- ◎ 限制或減少酒精和咖啡因的攝入量；
- ◎ 適當進行一些運動可以改善症狀，但不要過量運動；
- ◎ 每天按時上床睡覺，並在睡覺前適當放鬆一下身體，早上按時起床；
- ◎ 如果您的腿抖動，散步、伸展、按摩、熱敷腿部等措施可以減輕症狀；

### 諮詢您的醫生

- ◎ 如果您有缺鐵性貧血或其他原因的貧血；
- ◎ 如果您需要服藥以治療RLS；
- ◎ 如果您服了藥物後有以下感覺：  
胃部不適；頭暈；嗜睡

在開始服藥之前，請諮詢您的醫生和藥劑師

- ◎ 睡覺前多久服藥是最好的時間；
- ◎ 是否能和其他食物一起吃；
- ◎ 我需要服藥多長時間；
- ◎ 我想知道我服的藥物的副作用；
- ◎ 在我服藥期間，是否需要對某些食物和飲料忌口；
- ◎ RLS的藥物能否和其他藥物一起服用；
- ◎ 藥瓶外的標籤是什麼意思

一旦開始RLS的藥物療程，請按時約見醫生

下次看醫生的日期：\_\_\_\_\_

## 艾滋病

一旦感染HIV病毒，您能做的一件重要的事情就是正確按時服藥。

- ◎ 每天服完所有的藥物，不要有遺漏；
- ◎ 記得預約看醫生的日期，因為感染HIV會在您不知不覺中加重病情；
- ◎ 千萬不要停止服用任何一種的抗HIV藥物，因為藥物之間有協同作用；
- ◎ 如果您感到發燒、皮疹、體重減輕，感到衰弱或有任何服藥疑問，請立即致電您的醫生。

### 諮詢您的醫生

- ◎ 確認每天如何使用正確的方法服用藥物；
- ◎ 諮詢您的醫生，關於流感和肺炎疫苗的注射事宜；
- ◎ 諮詢您的醫生，關於您的飲食、鍛煉、戒煙、安全的性生活，以及任何能使您維持健康的舉措；
- ◎ 如果您懷孕或準備懷孕，請諮詢您的醫生，如何避免您的嬰孩也感染HIV

在準備開始服用藥物之前，請諮詢您的醫生和藥劑師：

- ◎ 每種藥物的作用：\_\_\_\_\_
- ◎ 我應該每天幾次服用藥物：\_\_\_\_\_
- ◎ 我要服藥多長時間：\_\_\_\_\_
- ◎ 哪些藥物需要儲存在冰箱裏：\_\_\_\_\_
- ◎ 是否需要在進食時服藥：\_\_\_\_\_
- ◎ 在服藥期間，我不應該吃哪些食物或飲料：\_\_\_\_\_
- ◎ HIV藥物能和其他藥物一起服用嗎：\_\_\_\_\_
- ◎ 如果我忘了吃藥，我該怎麼辦：\_\_\_\_\_
- ◎ 藥瓶外貼的警示標籤，它們是什麼意思：\_\_\_\_\_
- ◎ 每一種藥物可能產生的副作用：\_\_\_\_\_
- ◎ 如果我懷孕，這些藥物安全嗎：\_\_\_\_\_
- ◎ 下次看醫生時，我是否需要攜帶這些藥物：\_\_\_\_\_

## 骨質疏鬆症

骨質疏鬆症是因為人們隨著年齡的增長而導致骨質流失，並且骨質漸漸變弱易骨折的一種常見的慢性骨病。

如何使我們的骨骼強健：

- ◎ 鍛煉：每天步行或做適當的體力活動；
- ◎ 獲取豐富的鈣質和維他命D：食用如牛奶、酸奶、綠葉素菜等；
- ◎ 居家安全避免跌倒：清理走道，夜間照明；
- ◎ 不要吸煙；
- ◎ 不要飲酒；

### 諮詢您的醫生

- ◎ 哪些運動比較適合強健自己的骨骼；
- ◎ 如何在食物中攝取足夠的鈣質和維他命D：  
瑞士奶酪：530毫克／片  
牛奶：300毫克／杯  
酸奶：300毫克／6oz.  
花椰菜（西蘭花）：43毫克／杯
- ◎ 我是否需要手杖，能不能步行？
- ◎ 什麼時候再做骨骼檢查？下次骨密度掃描檢查時間

問您的醫生和藥劑師：

- ◎ 我是否需要服用治療骨質疏鬆症的特別藥物？
- ◎ 關於服用藥物的問題：
  - ★ 藥物一天需要服用幾次？
  - ★ 如何服用？
  - ★ 這些藥物會有副作用嗎？
  - ★ 骨質疏鬆症的藥物需要服用多長時間？
  - ★ 如果忘了吃藥，我該怎麼辦？
  - ★ 我在服藥期間，應該避免那些食物和飲料？
- ◎ 吃藥了我還需要食物補充鈣質和維他命D嗎？
- ◎ 如果我還在服用其他藥物，這些治療骨質疏鬆症的藥物還能用嗎？

下次看醫生的日期：\_\_\_\_\_

## 慢性阻塞性肺病(COPD)

慢性阻塞性肺病是一種長期呼吸困難的病症。

怎樣做才能改善症狀並避免此病的進一步惡化？

- ◎ 戒煙，並且遠離吸煙、粉塵和煙霧的環境；
- ◎ 如果您咳有黃、綠膿痰並感到呼吸困難時，應該趕快接受有效治療；
- ◎ 每日按時遵照醫囑服用藥物，並學習正確使用您的吸氣器；
- ◎ 有規律的體育鍛煉能增強您的體能，有效的健身有益於慢性阻塞性肺病

### 諮詢您的醫生

- ◎ 如何正確使用您的吸氣器
- ◎ 如何有效戒煙；
- ◎ 每年秋季注射流感疫苗和肺炎疫苗；
- ◎ 有利於改善慢性阻塞性肺病症狀的相關知識

### 如果您感到呼吸困難，應該立即致電您的醫生

在您開始治療慢性阻塞性肺病之前，請就以下問題諮詢您的醫生和藥劑師：

- ◎ 一天之中我能使用多少次吸氣器？
- ◎ 我每天何時可以使用我的吸氣器？
- ◎ 每次使用時我能噴幾次？
- ◎ 您能示範給我，如何正確使用吸氣器嗎？
- ◎ 吸氣器和呼吸藥物是怎樣幫助我呼吸的？
- ◎ 如果我忘了攜帶吸氣器或藥物，我該怎麼辦？
- ◎ 吸氣器和呼吸藥物對我會有什麼副作用？
- ◎ 如果我需要使用氧氣面罩，我如何早晚食用它？

訂一個看醫生的時間表：

下次看醫生的日期：\_\_\_\_\_

## 疑病症

對自己身體健康的無端焦慮，其實有可能是嚴重的病症，需要專業的心理輔導和藥療，以下是一些有效抑制焦慮的方法。

- ◎ **去看醫生**：解說你特別擔憂的地方，並作一次身體檢查，以求心安。
- ◎ **別老是換醫生看**：找一個你可以信任其診斷的醫生。雖然其他醫生的意見也不錯，但不要老是找他們作更多檢查。
- ◎ **避開網絡**：若要把你的身體狀況和網上一大堆你根本沒有的嚴重症狀相提並論實在太容易了。
- ◎ **閱讀時選著點**：千萬別讀那些渲染醫生經常誤診或漏診的文章，它們總是列出又含糊又平常的症狀。
- ◎ **別“監視”你自己**：頻繁去測心跳量血壓對你沒好處。若需要作任何檢查，可以諮詢醫生，並聽從專業意見。
- ◎ **釋放焦慮**：多談談你的焦慮可以減輕焦慮感。你可以找個耐心的家人或朋友傾訴，或者上網查詢當地焦慮支援中心的資訊。
- ◎ **認識到你的問題**：你越早接受自己患有疑病症，你就更容易對付它。疑病症是強迫性神經症的一種，不是什麼見不得人的東西，而且完全可愈。
- ◎ **補充知識**：你對疑病症更瞭解，就更能以有效方法治療。
- ◎ **經常鍛煉**：經常鍛煉可以減輕焦慮。
- ◎ **不濫用酒精藥物**：濫用酒精藥物只會增添恐慌，而且會抑制抗焦慮藥物的療效。

(謝瑞璘 翻譯)

### 更多資訊：

[www.MedlinePlus.gov](http://www.MedlinePlus.gov)