

購買成藥須知



陳芬如

身處異鄉，難免會遭受到大大小小的病痛，譬如感冒、咳嗽、消化不良、腹瀉、皮膚敏感等問題。這些病痛有時似乎尚未嚴重到需要就醫，但就病痛所造成的不適又不知如何解決，此時便造成心理與生理上的負擔。

一般說來，假使求助於學校的Health Center，若病情並不嚴重，護士及醫生可能會建議至藥局購買些不需處方的藥物使用。美國的藥物大致可分為二大類：一大類為處方用藥(prescription)。此類藥物副作用較大，或使用上須給予特別的注意，如抗生素、心血管等特殊用藥，須由醫師開單至藥房購買。另一類為非處方用藥(Over the Counter，簡稱 OTC)。此類藥物副作用較小，或經長期使用證明安全性高，在一般的藥局或 Supermarket採開架式陳列出售。此時若我們能對自己所患的疾病及用藥常識稍有所了解，便不須事事求醫，可節省不少寶貴的時間、金錢與精力。

首先，我們需了解自己的症狀，然後在藥架上尋找適合的藥物，詳讀藥物包裝上的說明，包括用途、劑量、使用方法與注意事項。若有任何疑問，可向藥局人員詢問。

以下就一些常見的疾病及其所適用之非處方用藥逐一介紹。

■ 感冒

感冒常見症狀如咳嗽、發燒、流鼻水、喉痛、頭痛等現象，在症狀輕微時，可至藥局購買綜合感冒藥服用。市面上的綜合感冒藥，品牌多得令人眼花撩亂，如 Tylenol Cold & Flu、Alka-Seltzer Plus、Contact等。它們在作用上大同小異。

感冒時應多休息，攝取足夠的水份。另外在服用這些綜合感冒藥時，有幾點事項須特別注意：

(1)感冒藥中常含有解熱鎮痛劑，常用的成分為Aspirin，對此類藥物敏感的人應避免使用；

(2)感冒藥中常含有抗組織胺(Antihistamine)治療鼻塞、流鼻水。此類成分易引起嗜睡現象，若功課繁重或正從事具危險性的實驗或工作的人，請謹慎使用或選用不含Antihistamine的綜合感冒藥。但若其不含Antihistamine，可能對流鼻水、鼻塞較無作用。若症狀嚴重影響作息，可請醫師開處方購買不會引起嗜睡的抗過敏藥物。另外若個人有高血壓、心臟病、糖尿病、甲狀腺機能亢進、氣喘、青光眼，或因前列腺肥大引起的排尿困難，應避免使用或經醫生指示使用；

(3)若成人連續服用綜合感冒藥超過七至十天、小孩五天或有發燒現象三天以上，症狀尚未改進，應請醫師診治。若只有咳嗽現象，可購買咳嗽藥水服用。Robitussin為台灣醫院診所常用的咳嗽甜漿，在美屬非處方用藥。此類藥物依咳嗽種類不同，有不同成品，它含有鎮咳作用，有時會引起心悸、嗜睡或不能入睡的副作用，應注意使用劑量。須注意的是，咳嗽可能由比感冒較複雜的原因造成，若咳嗽持續一週以上，或有持續發燒，應找醫師診治。

■ 疼痛

疼痛是一種徵兆，因部位不同，其引發原因亦不同。常見的疼痛部位如頭、肌肉關節、腹痛、牙痛等。除牙痛、腹痛外，對於頭痛、肌肉關節疼痛，我們常使用鎮痛劑減輕症狀。市面上鎮痛劑品牌繁雜，較著名如Tylenol、Advil、Nuprin等，這些藥物在鎮痛作用上大同小異，鎮痛劑常用的成分為Aspirin，對這類藥物過敏的人應避免。其過敏現象為全身起紅疹、喉頭水腫、氣喘，嚴重時可使人休克。Aspirin會刺激胃液分泌過多，服用後若有胃部不適，可服用市面上的成品Antiacid。有的商品內加上Sleepaid，以解決因疼痛不適引起的失眠。

長期使用鎮痛劑並非良方，最有效的方法是瞭解疼痛的原因。例如有人長期因壓力引起的頭痛，在此種狀態下，服用藥物絕非一種有效的方法。肌肉關節的疼痛（如扭傷、運動傷害，可服用鎮痛劑或塗擦外用藥膏，如Mineral Ice、Bengay一類藥物，以減輕不適。

■ 鼻部不適

有些人因對氣候、花粉或感冒而引起鼻子敏感、鼻塞、流鼻水等現象。可使用內服或外用的藥物。內服藥中常含抗組織胺(Antihistamine)，可以減輕鼻部不適，常見藥物如Sinutab、Sudafed Sinus、Benadry等，此類藥物的預防效果比治療效果為佳。一小時前吃下此藥，前往花粉落塵量較多的地區，就能預防或減輕眼睛紅腫、鼻膜搔癢的症狀。或者可選用鼻部噴霧劑(Spray)，可快速減輕鼻部不適，市面上的非處方用藥有：Afrin Nasal Deconge-stant、Dristan等。

■ 皮膚癢

較常見皮膚癢的原因約有三種：

(1)氣候乾燥：美國氣候乾燥，尤其在冬天時，常覺皮膚奇癢無比。建議減輕方式為保持皮膚濕潤，用油脂高的香皂或乳液，亦可擦用含皮膚鎮靜作用的乳膏，如Caladry Lotion，或含類固醇的藥膏，如Cortizone 10。

(2)食物或異物敏感：可造成局部或全身不適。治療方法可分外用或內服兩種。外用藥膏亦可使用皮膚鎮靜劑或類固醇藥膏。內服藥為使用抗過敏藥物，如 Benadry (亦含Antihistamine)。

(3)蚊蟲咬傷：蚊蟲咬傷為常見之皮膚癢原因。當外出踏青、旅遊時(尤其是夏天)，可在身上噴些驅蟲劑，如Off，或不幸被蟲咬傷後，可以塗些類固醇藥膏，有良好之止癢作用。

■ 消化系統不適

常見的消化系統疾病為胃痛、腹痛、腹脹、腹瀉、便秘等。生活作息不規律、飲食習慣不佳、食物不潔等因素皆會引起前述之消化系統不適。建議治療方法及可使用之非處方用藥如下：

(1)胃痛、腹脹：由於飲食生活作息及生活壓力引起胃液分泌過多，而刺激胃粘膜引起胃痛，或消化不良引起之腹脹。此時，可服用抑酸劑(Antiacid)及驅氣劑(Antigas)。此劑有的呈錠劑如Maalox (內含Antiacid和Antigas)、Mylanta等。此類藥物應在飯後二十分鐘至一小時內嚼食後服下，若有腎疾病的病人應在醫師指示下服用(因含有大量的鈉)。或正在使用四環素(Tetracycline)應避免使用。有些藥品呈乳狀及錠劑(但須先溶於水)，可依個人喜好選用。

(2)腹瀉：情緒緊張及食物不潔易引起腸蠕動加速而造成腹瀉。Kaopectate II、Imodium 為常見之止瀉藥物。請注意，若腹瀉超過兩天以上，須請醫師診治。

(3)便秘：生活習慣不佳，水分或纖維食物攝取量不足，易引起便秘。若能從生活與飲食習慣著手，便秘現象應可改善。但若其造成不適，可酌情使用軟便劑。軟便劑可分為內服及外用二種。一般內服的軟便劑如E-lax、Laxative等為睡前服用，約莫六至八小時後開始作用。常見的外用軟便劑如 Dulcolax (栓劑、Suppositories)，解開外包的鋁箔包裝後置入肛門內約莫十五分至一小時後便開始作用。

■ 痔瘡

痔瘡用藥可分為兩種：油膏狀（如：Hemorrhoidal Ointment, Anusol HC-1）及栓劑（如：Anusol Hemorrhoidal Suppositories）。使用方法為清潔患部後直接塗擦或置入肛門內（請去除外面之鋁箔包裝）。除了使用藥物可減輕不適外，平常應保持良好的排便習慣，多攝取水分及高纖維食品，多運動及避免食用刺激性食品（如辣椒）。

■ 口腔潰瘍·口角潰瘍

口腔潰瘍可因外傷（如刷牙不當）或缺乏維生素B2引起。除補充含維生素B2，如酵母類食物外，另可使用口腔藥膏如Anberol或Mouth-Aid之類藥膏擦於患處，特別是晚上睡前使用，可促使傷口加速癒合。

■ 牙痛

牙痛除了找牙醫治本之外，若在晚間突然疼痛而無法就醫，可至超級市場買外用藥，如Orajel（含麻醉鎮痛作用），或服用前述之一般內服鎮痛劑暫時減輕疼痛。

■ 眼睛炎症

若眼睛發紅會癢、疼痛或稍有分泌物，可能遭到感染。可酌情至藥局買眼藥水如Visine AC 使用，若症狀未見改善，可求助眼科醫師。

■ 香港腳

香港腳為黴菌感染，市面上有多種香港腳藥膏，如Mycelex OTC1、Antifungal等，直接使用於患部，並隨時保持患處的乾燥清潔。

■ 婦科用藥

女性外陰部搔癢，除了做好個人衛生外，目前市面上有數種藥膏，如Gyne Lotrimin、Monistate 7等。可分膏狀或陰道栓劑，若有發燒三天以上，下腹部疼痛、背痛、任何一側肩胛疼痛、分泌物臭或使用藥物後七天症狀未見改善，或痊癒後兩個月再復發，請找醫師診治。

前述為數種常見疾患，以及在一般藥局或超級市場內可以買到而不需要醫師處方的成藥。在購買時須注意包裝上的解說，謹慎使用。有任何疑問應請教藥房工作人員或藥劑師。◆

