

## 遵從服藥之重要性

### 前言：

藥物可以幫助精神病患穩定情緒，減少症狀干擾情形的發生，長期規則服藥可使病患的注意力集中、表達能力改善，與家人、同儕間衝突減少，人際關係獲得改善，且可以有效預防精神疾病的復發，減少再住院情形，經調查顯示未規則服藥之病患有 75%於二年內會重複住院，其住院率為按時服藥者的 4 倍，且每次的發病住院皆會造成病患學習能力的退化，因此長期且依醫囑服藥，是預防疾病再復發的最好方法。

### 了解病患不服藥的主要原因：

1. 認為自己沒有病不需要服藥。
2. 忘記服藥。
3. 藥物副作用太多，吃了會不舒服。
4. 藥效太慢，覺得吃了成效不大。
5. 擔心藥物會造成負擔，進而影響身體健康。
6. 不了解服藥的原因及目的。
7. 擔心吃了精神科藥物易讓他人對自身產生不好的觀感。

## 如何協助病患按時服藥：

1. 了解自己及家人對疾病的認識，增加其病識感，察覺疾病對日常生活造成的影響，以增加按時服藥之動機。
2. 了解拒絕服藥的原因並給予協助處理，引導正向的藥物觀念，以增加其規則服藥。
3. 利用輔助工具，可於藥袋上編碼或使用藥盒，方便自己及家人服藥，也可藉此檢查所剩藥品數量是否與醫師開立服藥方式一致。
4. 每日服藥後可於月曆或隨身筆記本上做記號，紀錄服藥情形。
5. 可設置鬧鐘或於門板上貼小紙條協助提醒自己或家人按時服藥。
6. 應避免攝取過量含咖啡因或酒精性等刺激性飲品，ex: 茶、咖啡、酒…等，減少食品與藥物間之交互作用，以產生對生活作息及睡眠之影響。
7. 當服藥出現副作用時，應與醫師討論調整藥物，切勿任意自行停藥。

**※若服藥上有任何問題可撥打電話至您就診之醫療院所，**

**諮詢用藥相關問題，記住!切勿自行減藥或停藥。**

新竹市衛生局  
社區心理衛生中心  
諮詢專線:03-5355276

