

減棄藥 惜地球

文 / 彭立婷 大林慈濟醫院藥劑科藥師

Q: 請問藥師，家裡累積了很多吃不完的药錠、藥水，請問可以直接丟掉還是要回收呢？

A: 近年環保意識抬頭，地球公民的自覺逐漸萌芽；慈濟志業推行環保不遺餘力，資源回收成果有目共睹。醫療廢棄物是環境議題中很重要的一環，值得大家重視。

不貪便宜 珍惜健保

臺灣廢棄藥品數量極龐大，從醫院藥局內時時滿溢的廢棄藥品回收桶就可窺見端倪，其中不乏高貴藥，還有全新未拆封的藥品。根據衛生福利部統計，二〇一一年社區藥局回收的廢棄藥物就超過一百三十公噸，相當於二十六頭大象的重量；其他未被回收的廢棄藥品數量更無法估計。

藥品製造過程中，會產生廢氣、廢水、廢料；廢棄藥品若處理不慎，亦會汙染土壤跟水源。因此有效利用醫療資源，是很重要的議題。

「醫師開的藥我不常吃，但不拿白不

拿，況且看了病沒領藥就不像來醫院看病了」、「這些藥家裡還剩下很多，可是我不好意思跟醫師說！」全民健康保險讓民眾享有便利且便宜的醫療，卻也讓部分民眾產生貪小便宜、「不用白不用」的心態，因此溢領多餘的藥品，間接產生高量的廢棄藥物。

導正用藥觀念 減少廢棄藥品

用藥觀念影響用藥習慣。「五」言以蔽之，正確用藥觀念就是：看醫師時，說清楚病史及用藥史；領藥時，看清楚藥袋說明；用藥時，正確了解藥品使用與保存方法；愛自己，別吃誇大療效的藥品；與醫師、藥師做朋友，有問題隨時問。

根據研究指出，民眾丟棄藥品的原因大致可分為四類：

(一) 害怕副作用而排斥吃藥

看到藥袋標示的副作用警語，會因不瞭解而心生恐懼，拿了藥卻不敢吃。其實一般的副作用通常是輕微且短暫的，

通常會自然緩解或消失，只有少數的病人才可能造成嚴重影響。

副作用通常難以預期，但只要依照醫護人員指示用藥，就可以將發生率降低，也可以減緩疾病的不適。若是輕微不適，如：口乾、嗜睡、便秘、噁心、暈眩、脹氣，不需急著停藥，可以詢問藥師如何適當處理，此類副作用通常會逐漸消除；若未改善或更嚴重時，才須立即停藥就醫。若是無法忍受的副作用或嚴重影響生活、工作或行為能力，應停藥馬上就醫，例如嚴重腹瀉、呼吸困難、皮膚紅疹潰爛、異常出血等。

(二) 自行停藥

根據問卷調查結果指出，有百分之七十的民眾因為「自覺病情好轉」或是「認為藥效不佳」而自行停藥。然而，有許多藥物是不能任意停止服用的。

高血壓、高血脂、高血糖的「三高用藥」、心臟用藥、精神用藥、抗生素就是屬於不能任意停用的藥物。三高和心臟疾病若是控制不佳，會引發多重嚴重併發症，例如：中風、心衰竭、腎臟病變及神經病變等。精神疾病用藥通常需要持續服用一段時間才能發揮藥效，因此建議耐心服用。另外擅自停用抗生素，不但可能造成疾病復發，甚至可能導致細菌產生抗藥性而變得愈來愈難以治癒。

止痛藥、胃腸用藥、感冒症狀治療用藥(止咳、鼻塞、流鼻水、化痰、退燒)這類症狀治療的藥物，建議主動告知醫

師服用的意願以及家中剩藥的情形，避免浪費。

(三) 忘記服用藥品

現代人因為忙碌，老年人則因為記憶衰退而忘記吃藥。忘記服藥，不僅拉長疾病的療程，長久下來也造成藥品的浪費。另外，常忘記服藥又不敢告訴醫師，常會讓醫師的治療方針失敗，讓醫師抓不準病人的病程進而一直改藥，對於病人本身無益處也是對健保是一大浪費。

若忘記服藥，大部分的藥物都可以遵從以下規則：兩次服藥的時間中點為切點，時間中點以前可以補服，時間中點以後則不建議補服，且絕不能一次吃雙倍的劑量。例如：早上八點跟中午十二點要吃藥，若八點忘記吃藥，則十點之前想起來都可以馬上補吃，十點之後則不建議補吃。比較特殊藥品，例如需隨餐服用的降血糖藥，若忘記服藥則待下一餐再服用。

常忘記服藥的人，可利用小藥盒分裝不同服藥時間的藥品、鬧鐘提醒等小方法讓自己記得按時服藥。

(四) 未注意保存期限或因保存不當導致藥品變質

藥品拆封後可以標示開封日期和保存期限於明顯處，才不會誤用過期藥品。不同藥品不要混合存放，避免使用時混淆。藥袋與藥品原包裝不要丟掉，因為上面有清楚的藥品用法、用量以及保存方法。

藥品保存有三大原則：避光、避熱、避濕，因此不建議把藥品放在浴室、電視機上面、微波爐旁邊、洗手臺旁、瓦斯爐旁或直接日曬的地方。不需要冷藏的藥品若放在冰箱中，可能加速藥品崩解，影響品質；若不知道藥品是否需要冷藏，可以看藥袋或藥品說明書，內文會有清楚說明。

處理藥品切勿亂丟 舉手之勞分類回收

民眾領藥後，建議依照醫囑服用藥品，讓藥品發揮最大功效，也減少藥品浪費。若真的有廢棄藥品，要如何處理呢？

廢棄藥品不可沖入馬桶，因為會造成水質汙染。依據廢棄藥品的性質，可將處理方法簡易分成三類：



錠劑、膠囊、藥水、藥膏

由於臺灣多數縣市皆有焚化爐，因此一般廢棄藥品可以隨家用垃圾一起交由環保單位焚毀處理。故廢棄藥水、藥膏、沖過藥罐的水可倒在茶渣、咖啡渣、用過的擦手紙上，與錠劑、膠囊一同丟入垃圾袋並密封好。處理過後的乾淨藥罐可以依照材質作資源回收。

針頭、注射筒

針頭與注射筒裝要裝入「硬質」的塑膠罐、玻璃罐內，帶回醫療院所，以感染性廢棄物方式處理。

基因毒性藥品

基因性毒性藥品，如化療藥、賀爾蒙製劑等，須放置於原裝藥瓶中，並密封好，交付至醫療院所協助處理。

自備購物袋在現今環保意識的推動下已經成為潮流，喝水使用環保杯逐漸變成習慣，「珍惜健保資源」也應該形成一股風氣！惟有改變自己的心態，不貪小便宜，才能讓真正需要的人使用醫療資源，降低醫療資源浪費。

珍惜健保資源，與醫師、藥師充分溝通，不怕副作用、不隨意停藥、不忘記服藥、注意藥品保存處，就能減少廢棄藥品的產生；了解廢棄藥品的處理方式，就能降低環境污染的風險。人人都能盡一己之力作舉手之勞，正確用藥，愛自己，也愛地球。🌱