

傳媒聯絡：Halo PR 翁家琪 (Dorothy Yung) dorothy.yung@halo-pr.com.hk
鄧詠茵 (Michelle Tang) michelle.tang@halo-pr.com.hk

2014年3月10日

港人病 4 次自醫 3.5 次 女人、教育程度低越愛「自醫」 4 份 1 人自醫醫錯 中西醫：自己亂食藥隨時出事 有病應盡快睇醫生

俗語說「小病是福」，不過沒有好好處理小病，隨時變成大病！一項調查發現，港人喜愛自己「做醫生」，平均每年病 4 次，多達 3.5 次自把自為自己「斷症」、決定「治療方法」。中西醫均對有關情況表示憂慮，指出不少病症的病徵相似，一般人難以分辨，用錯藥及延醫，後果相當嚴重，即使普通的傷風感冒，也能導致肺炎、心肌炎等嚴重併發症。

為瞭解港人出現身體不適卻不求醫，自行變醫生「自醫」的情況，香港大學民意研究計劃在去年 10 月 16 日至 23 日，訪問了 516 名 25-60 歲操廣東話的港人，進行「港人自醫習慣」調查。結果發現高達 70% 港人於過去 12 個月曾自行處理健康問題。受訪港人過去 12 個月平均生病 4 次，有高達 3.5 次會自行處理。當中女性自行處理的比例較男性高，平均生病 4.4 次，3.9 次會自行處理；男性則平均生病 3.7 次，有 3 次會自行處理。

女性、教育程度低愛「自醫」

除性別外，年齡和教育程度，都與「自醫」有關。家庭醫生張永德指出：「我們發現兩個年齡組別特別愛『自醫』，分別是 25-29 歲和 50-60 歲，前者自行處理身體不適比率高達 91%，後者則有 89%。」另一方面，教育程度愈低越愛「自醫」，小學畢業或以下者，平均病 4.8 次，會「自醫」4.3 次。

在各項「自醫」的身體問題中，以頭痛(70%)、容易疲累(65%)及肚痛/胃痛最常見(60%)。最多人會自行購買口服成藥(69%)、飲涼茶(65%)及自行購買止痛藥/鎮痛貼(62%)。特別的是，男性(71%)比女性(61%)更常飲涼茶來處理身體不適。

張永德醫生指出，雖然部份病徵看似普通，但若處理不當仍會導致嚴重後果，「例如發燒，大家可能以為是普通傷風感冒，吃退燒藥便算，但處理不當有機會變成肺炎，心肌炎等併發症。另外，曾經有家長自行在內地購買外用藥膏給患濕疹之小朋友塗，原來是高濃度的類固醇藥膏，使用時未有控制劑量，結果小朋友出現紫癍（毛細血管擴張、血管萎縮及皮膚變薄，令患者容易出血）。」

1/4 人自醫醫錯

調查發現有近 1/4 人表示，曾試過自行處理不適，求醫時才發現用錯方法。最常見用錯方法「自醫」的主要為痛症、皮膚問題、濕疹/鼻敏感/哮喘等。

除了「自行處方」外，港人也喜歡自行決定療程的長短，有 83% 受訪者表示，沒有依從醫生的指示服藥，或自行更改服藥方法及次數等。最常見的理由為「好番就唔駛食曬醫生開嘅藥」(60%)、「病徵一樣，所以食返上次食剩嘅藥」(42%)、「食咗一兩次藥都無好轉自行停藥或轉醫生」(41%)。

其實「自醫」風險甚高，張永德醫生說，雖然市面上非處方藥物本身是安全的，但用藥的人如未經專業醫學訓練，自行斷症並用藥的風險甚高，有機會斷錯症、出現嚴重的不良反應或藥物相沖、用錯藥或用錯劑量，甚至未能察覺另一個潛在體內的嚴重疾病。此外，小童、長者、服用多於一種藥物的人士，服用非處方藥物時應多加留神。

張醫生憶述一名年約 40 歲男病人的經歷，該病人連續幾週頭痛，曾自行買藥服用，情況則時好時壞。及後出現胸悶心悸及呼吸困難等徵狀始求診，醫生初步檢查發現血壓上壓高達 200，下壓 120，處於危險水平，一不小心隨時會中風，必須即時接受治療。

中藥溝西藥分分鐘出事

調查發現 12%受訪者希望更快痊癒而同時自行服用中西藥。註冊中醫張賢君指出，若患者自行同時服用中西藥，有機會出現相沖，輕則影響藥效，重則影響病情，甚至出現嚴重副作用。若需要同時服用中西藥，宜徵詢中西醫兩方的意見。

不少人服用西藥時會自行再「煲涼茶」飲用，張賢君醫師指出，涼茶也有藥效，需要根據個人體質選擇。

涼茶並非人人合用 亂飲隨時適得其反

她補充，大部分涼茶如夏枯草、五花茶、廿四味等，只適合熱底人士服用。然而大部分港人少運動、長時間在冷氣環境下及少出汗，不少屬虛寒體質。兒童、老人、孕婦等都不宜喝太寒的涼茶，否則可能會出現頭暈、肚瀉等副作用，嚴重的更可能影響發育、引致中風、不孕等。

張醫師分享一名 15 歲男生的個案，家長經常煲羅漢果水給他「清熱」，3 年後長期出現類似胃痛的病徵。向中醫求診後，發現他發育遲緩，像是個 10 歲的男生，而且出現內寒嚴重，中醫需要處方祛寒的藥，給他調理三個月才能復原。

有不少主婦口耳相傳，在內地購入大批中藥材，以享便宜價格，然後囤積在家，隨時以最平的方法煲涼茶，但有關藥材來源不明，且未經當局檢核，可能有殘餘重金屬。再者，香港炎熱潮濕，大部分的中藥材都不適宜在潮濕、高溫的環境下存放，放久易變質，例如發霉、氧化等，因而減低藥效。更重要的是，不少中藥的外觀相似，市民難以自行分辨，誤食有機會中毒。

除了北上購藥，不少人在本港的公園、山野間自行採摘「中藥材」，張醫師指出，無論是源於動物、植物、還是礦物的中藥，均需經過各種加工以降低和消除毒性副作用，自行採摘後服用，有機會中毒。

一條藥方用到老——大忌

中醫會根據個人體質，當時的身體狀況對症下藥。即使是中醫開出的同一條藥方，也不等於病徵類似便可照單執藥。張醫師強調：「即使症狀相同，同一劑藥物，也不一定適合同一名病人重覆使用。如果本身症狀是胃口不好，中醫開健脾去濕的藥，病人服藥覺得感覺良好自行再服，便會『矯枉過正』，由不想吃到不停狂吃，引發其他肥胖問題。」其他人用過的藥方，更不可隨便轉贈使用，每個人體質不同，若隨便服用別人的藥方，不但未能對症下藥，更可能出現嚴重後果。

苦口良藥 服中藥不宜吃糖

大多數中藥湯劑味苦，許多人習慣在喝藥後立即吃點糖或口含糖果，或是吃甜食幫助消除苦味，不過張賢君醫師提醒，從中醫的角度，糖會引起痰及風，影響脾胃，故此中醫不建議以糖或糖果佐藥，如覺味苦者可以嘉應子或山楂餅送服中藥湯劑。

家庭醫生張永德和註冊中醫張賢君均強調，病向淺中醫，一般市民容易斷錯症、用錯藥，所以身體不適，應該盡快求醫，讓醫生診斷並根據醫生的指示用藥，以避免病情進一步惡化和出現併發症，難以治療。

MediLink 美迪寧廣場

MediLink 美迪寧廣場是香港具規模的醫療健康廣場，它不僅提供中醫及西醫，還有體檢中心、物理治療、視光檢查等提供專業服務，以多角度去解決各種健康疑難。

附錄一：7 個港人常見的「自醫」誤區：

- 1. 誤區：**網絡世界發達，加上港人經常離港，容易將未經本港衛生署批准的藥物帶入境，自用/轉贈朋友/甚至出售

正解：有關的藥物，藥效、品質、成份成疑，也有機會是假藥；外地購買藥物，標籤不一定是中/英文，本港醫生也無從得悉藥物成分，一旦出事，醫生也無從入手
- 2. 誤區：**不少人看醫生後，沒有完成療程，只服數次藥便覺得藥物無效而停藥，或向另一位醫生求診

正解：醫生處方的療程，不管是不是抗生素均應該根據醫生的指示完成整個療程。如有需要再求診，應向同一名醫生求診，若有需要轉向另一位醫生求診，也應該帶同之前獲處方的藥物，否則醫生有機會開出相沖藥物，或是病人會過量服用某種藥物
- 3. 誤區：**你的病徵跟我差不多，我還有醫生處方給我的藥，可分給你服用

正解：不少病症的病徵相似，一般市民難以分辨。就算病徵差不多，也有可能是不同病，加上每個病人的狀況不一樣，同一種藥物，也不一定適合所有病人。若用錯藥，不但延醫，更有機會令病情惡化
- 4. 誤區：**去藥房配藥，跟醫生處方的差不多

正解：藥房職員配藥，有時候並不會列名藥名；若病情惡化再求醫，醫生也不知道病人曾經服用哪種藥。而且藥房職員配藥不一定能對症下藥，若普通的傷風感冒沒有好好處理，會演變成肺炎，需要入院治療
- 5. 誤區：**藥房買外用藥膏，最多塗了無效，不會影響健康

正解：很多皮膚癬患者，會自行到藥房買藥膏，但若錯購類固醇藥膏，會削弱皮膚的抵抗力，令感染的真菌更容易發惡，病情更難控制。用類固醇藥膏需要控制份量，使用過量會引起永久性併發症。若小童使用過量的類固醇藥膏，更有可能影響內分泌，影響發育
- 6. 誤區：**長期病患獲得醫生處方後，自己配藥，定時吃同等份量的藥便可控制病情

正解：長期病患者病情可能有變，不可能一輩子服用同一劑量，醫生會跟進患者的最新情況調較藥物及劑量。若沒有覆診調較藥物及劑量，不能好好控制病情，即使有服藥也沒有用，出現併發症的風險仍然很高。
- 7. 誤區：**長期病患獲得醫生處方後，自己配藥，以為定時吃同等份量的藥，就等於控制病情最多

港人自醫的病徵是不同種類的痛症，他們會出盡法寶止痛，包括吃不同的止痛藥、止痛貼、消炎藥，更可能一天重複使用/服食多次不同的藥物

正解：不少市面上的止痛藥/止痛貼/消炎藥均含撲熱息痛，撲熱息痛每天建議攝取量不超過 4 克，以防傷肝。若市民自行服用/使用，而沒有留意其產品的撲熱息痛成份含量，容易過量而傷肝。