



# 仁愛藥訊

九十八年六月出刊  
季刊 Vol.14 Num.02

發行人：蘇志中  
發行所：仁愛醫療財團法人  
編輯：藥劑部 (04)24819900-1139

1. 專題—高血壓防治-健康飲食與運動 ----- 蔡綵景
2. 新藥介紹- NASONEX® ----- 洪瑄蔚
3. 藥劑部花絮 98.03.01-98.05.31

## 專 題—

## 高血壓防治-健康飲食與運動

蔡綵景 藥師

台灣在近年來飲食習慣的西化，加上抽菸人口增加，國人罹患心血管疾病的比例也日益增多。引起心血管疾病的原因有很多，例如：血脂異常，抽菸，高血壓，糖尿病等，其中高血壓是最重要的原因。根據國民健康局的統計報告顯示，台灣 15 歲以上的民眾，高血壓盛行率為 21.4%，65 歲以上國民的盛行率則高達 56.6%，而整體高血壓控制率卻只有 20%-30%，顯示台灣對高血壓的防治工作仍需加強。

血壓控制不好有很大的原因是病人沒有依照醫師處方服藥以及按時追蹤。而且醫護人員也應該多花時間告訴病人，遵照醫囑用藥以及調整生活形態，雙管齊下才是控制血壓最好的方法。降血壓藥物種類繁多，該怎麼吃，需仰賴醫護人員臨床經驗與病人配合。而調整生活形態，包括飲食與運動，則得靠病人自己身體力行、持之以恆，才能看到預防及控制高血壓的成效。

採取健康的生活型態是預防高血壓的關鍵，也是高血壓管理控制不可或缺的一環。

能降低血壓的生活型態調整項目包括減重、運動以及飲食控制(高鈣、高鉀、低鈉飲食，控制酒精消耗量等)【表一】。調整生活型態，能降低血壓、促進降壓藥物的效用、減少心血管疾病的風險。舉例來說，每日飲食的鈉含量減至1,600mg，其效果就相當於單一降壓藥物治療，而每天運動40分鐘，也可以降低5%血壓。維持理想體重BMI在18.5~24範圍內，肥胖的高血壓患者降低體重可幫助血壓及血糖的控制。若能同時採取2種以上的生活型態調整，效果更佳。

均衡飲食是所有飲食的基礎，每日應均衡適量攝食六大類食物：五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類、油脂類、蔬菜類水果類。並且維持三少二多的健康的飲食原則(少油、少調味、少加工，多蔬果、多纖維)，避免吃太鹹、太甜，減少脂肪攝取特別是飽和脂肪酸的攝取，建議使用富含單元不飽和脂肪酸的植物油來烹調，如芥花油、橄欖油等。心血管疾病的患者應避免高膽固醇的食物如動物內臟、蛋黃等及刺激性的東西，同時飲食切勿過量，以避免體重過重。良好的飲食控制，可協助高血壓患者達到良好的血壓控制，適度的限制鹽份並不會剝奪食物的風味，適當的食材與烹調方式的選擇，也能享用美味的菜餚，而且口味是一種習慣，慢慢調降調味料的使用，也能享受清淡健康的美味。

而除飲食的調整外，規律的生活與適度的運動同樣有利於血壓的控制。運動可遵循333原則，每周運動3次，每次運動30分鐘，運動時心跳達到130下。適度、持續且規則的運動，不但可以控制體重，還可以增加肌肉的強度和心肺功能，改善代謝症候群的症狀。但是對於血壓控制不良或不穩定者、年長者，或已經有慢性病者，應該要先請醫師評估自己適合的運動，並循序漸進進行，不宜冒然做劇烈運動。擔心擠不出時間作運動嗎？沒關係，你可以利用零碎時間做滿30分鐘。例如：搭車通勤的上班族，提早一站下車；開車出門的，把車停遠一點在走回來；走路外出用午餐，然後到附近公園快步走兩圈；晚上倒垃圾趁機在社區外圍繞兩圈，如此加一加，一天就可運動30分鐘了。

#### ◆ 運動注意事項 Exercise precaution

- ◆ 運動雖對高血壓有益處,但也要小心以減少副作用.
- ◆ 運動前應在醫師的監督下,從事運動測驗. 以觀察運動時的血壓反應,以確保安全.
- ◆ 安靜心收壓超過 200 mmHg 或心舒壓超過 115 mm Hg 不要運動.
- ◆ 注意某些藥物像 Beta-blockers 會減低心跳率.
- ◆ 從事足夠的熱身與緩和運動。
- ◆ 利尿劑可能會降低鉀濃度，而導致心律不整。
- ◆ 於從事重量阻力運動時不要有閉氣動作 valsalva maneuvers，要自由的呼氣吸氣，以免增高血壓。
- ◆ 運動前血壓越高者，其運動的強度要越輕.可鼓勵從事低強度而較長時間的運動，像走路或快走等.
- ◆ 不要從事高強度短時間的運動，要避免快速或費力的活動.
- ◆ 高血壓患者於運動是不要過於免強.流汗過多，過於吃力，或引起焦慮與緊張的活動應避免.
- ◆ 使用利尿劑的高血壓患者會減少血流量，要注意熱環境下的抽筋與熱傷害.
- ◆ 避免在嚴寒與悶熱的環境下運動.
- ◆ 應避免倒立的運動.
- ◆ 運動負荷要漸進，且要養成規律的運動習慣.

不管是因改變生活形態、或者是服用藥物讓血壓降下來，都要定期的量血壓。許多人以為少吃鹹、多運動，或者因為服藥血壓改善，就把血壓計收起來不用了，其實這時更應經常量血壓，知道這些生活型態改變對血壓的影響，並且記錄起來也可供醫師日後的處方參考。高血壓是危害人群健康最常見疾病之一，平時的預防以及早期的診斷與治療，是避免發生高血壓

合併症，減少高血壓引致的殘廢和死亡的 關鍵。

表一：進行生活型態的調整，以控制高血壓\* (JNC7)

生活型態調整項目	建議	收縮壓降低範圍
減重	維持正常體重 (BMI : 18.5-24.9)	每減輕 10 公斤，降低 5-20 mm Hg
採取 DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) 飲食	三餐以水果、蔬菜、低脂乳製品等飽和性脂肪及總脂肪含量低的食物為主	8-14 mm Hg
採取限鈉飲食	飲食中鈉的攝取量不超過 100 mEq/L (鈉 2.4 克或氯化鈉 6 克)	2-8 mm Hg
多運動	從事規律有氧運動，如快走 (每週多次，每次至少 30 分鐘)	4-9 mm Hg
飲酒量適中	一般男性應限制每日飲酒量不超過兩杯 (酒精含量為 1 盎司或 30 毫升，約為一杯 24 盎司的啤酒、10 盎司的葡萄酒、3 盎司的 80 度威士忌)；女性或體重較輕的男性，則應限制每日飲酒量不超過一杯	2-4 mm Hg

BMI：身體質量指數，計算方式為重量 (公斤) 除以身高的平方 (公尺)；DASH：以飲食方式控制高血壓

\*若要減低心血管疾病的風險值，請戒菸。以上這些調整項目的效果，與執行程度及時間有關，對某些人的效果尤為明顯。

## 新藥介紹-

# NASONEX®

洪瑄蔚 藥師

Nasonex®是一個含有 mometasone furoate 之懸浮液，藉由手動幫浦噴霧裝置給藥，mometasone 是一種典型的糖皮質類固醇，在不會造成全身性作用的劑量下有局部抗發炎的作用。

### ■ 適應症

成人、青少年及 3 歲以上兒童之季節性或常年性之過敏性鼻炎，亦用於治療 18 歲及以上成年人輕度到中度鼻息肉腫之相關症狀，建議在花粉季節前 2~4 週間使用 Nasonex® 作預防性治療。

### ■ 藥物交互作用

本品可與 loratadine 合併使用，並不會影響 loratadine 及其主要代謝物的血中濃度，兩者合併治療有良好的耐受性。

### ■ 優點及副作用

- 1.如果您有鼻過敏症狀，Nasonex<sup>®</sup> 可以幫助您緩解症狀，學會使用 Nasonex<sup>®</sup>，明白其優點及副作用，請根據您的病情詢問您的家庭醫生。
- 2.Nasonex<sup>®</sup> 可以緩解患者在室外和全年室內鼻過敏症狀，年紀小至 2 歲或更老的老人家，它也被用於幫助防止多數季節性鼻過敏症狀，在他們在過敏季節開始前的需要的 2 個到 4 個星期先使用本品，有不錯的預防性療效，另外，Nasonex<sup>®</sup> 可能對鼻息肉減少鼻壅塞或阻礙有幫助。
- 3.為了鼻過敏症狀，大可安心使用 Nasonex<sup>®</sup> 一次/天。Nasonex<sup>®</sup> 是有效的並且安全的，通常 Nasonex<sup>®</sup> 的副作用是溫和的，使用 Nasonex<sup>®</sup>，副作用通常是溫和的，其包括：包括有頭疼(8%)、鼻腔出血(8%)、咽喉炎(4%)、鼻腔灼傷(2%)、噴嚏(2%)和鼻潰瘍(1%)。

#### ■ 鼻過敏症狀的治療

- 1.Nasonex<sup>®</sup> 是處方鼻過敏藥，採取一天一次，Nasonex<sup>®</sup> 幫助解除鼻過敏症狀，例如壅塞，打噴嚏和癢或流鼻水。一整年的室內環境和季節性(ex:室外)鼻過敏症狀的款待症狀喜歡塵土小蜘蛛，寵愛頭垢、模子、樹和草花粉和其他的情況下，可能在 11 個小時最初的治療內發生時能獲得改善(根據在一間受控花粉曝光的屋子或公園的花粉季節期間和單一劑量研究)。Nasonex<sup>®</sup> 能在 1 個到 2 個星期內通常達到充分的緩解。
- 2.Nasonex<sup>®</sup> 為室外和全年室內鼻過敏症狀的治療，是可供 2 歲的孩童和甚至更老的成年人使用。

#### ■ NASONEX<sup>®</sup>幫助對待鼻息肉

鼻息肉是在裡面鼻子或鼻道的新肉長成，是鼻塞的另一個可能的原因，Nasonex<sup>®</sup> 是被證明的有效的在對待 18 歲和更老的患者的鼻息肉，Nasonex<sup>®</sup> 臨床用以減少鼻息肉可能導致的鼻壅塞或阻礙。

#### ■ 安全和有效率

Nasonex<sup>®</sup> 是有效的並且有一個被證明的安全紀錄，Nasonex<sup>®</sup> 是無氣味，無酒精和不會成癮，它不會導致睡意，Nasonex<sup>®</sup> 在建議使用的期間不導致「反彈作用」，不像一些不用處方的鼻解充血藥噴霧，可長期使用。

#### ■ 常見問題解答

您是否有 Nasonex<sup>®</sup> 的常見問題，如果您有對使用 Nasonex<sup>®</sup> 的任何其他問題請與您的家庭醫生討論。

- Q. Nasonex<sup>®</sup> 多快將開始運作？
- A. 您在您的第一次使用 Nasonex<sup>®</sup> 以後，能持續 11 個小時，最大效果在 1 個到 2 個星期內通常能相當明顯。
- Q. Nasonex<sup>®</sup> 是否是安全的？
- A. Nasonex<sup>®</sup> 有被證明的安全的，它不會致癮，讓您不會在晚上非昏昏欲睡。
- Q. 孩童使用 Nasonex<sup>®</sup> 是否安全？
- A. Nasonex<sup>®</sup> 有被證明的安全範圍並且為對待在成人和孩子的鼻過敏症狀是 FDA 批准的 3 歲以上的兒童和 18 歲以上成年人，它能幫助能防止在患者的多數季節性鼻過敏症狀，當在剛開始的 2~4 個星期在過敏季節之前開始使用。
- Q. 鼻噴劑在醫學上的好處？
- A. 像 Nasonex<sup>®</sup> 直接地在鼻孔噴射交付在需要的患部。
- Q. Nasonex<sup>®</sup> 是否有一個令人不快的氣味？
- A. Nasonex<sup>®</sup> 是無氣味。
- Q. Nasonex<sup>®</sup> 是否會突然的產生過敏反應？
- A. 不，Nasonex<sup>®</sup> 沒有被設計解除突然的過敏反應，您需要每天使用 Nasonex<sup>®</sup> 來幫助控制您的鼻過敏症狀。
- Q. 我應該怎麼做，才能在我第一次使用 Nasonex<sup>®</sup> 噴霧順利使用藥品？
- A. 如果您第一次使用 Nasonex<sup>®</sup>，您在空中必須「噴灑」大約 10 次，把管子中

的空氣先排出，直到有美好的薄霧出現。如果您至少有 1 個星期未使用 Nasonex<sup>®</sup>，先按壓 2 次讓它有薄霧噴灑在空中，才能有效的噴在鼻腔中。

Q. 我怎麼應該存放 Nasonex<sup>®</sup>？

A. 保留 Nasonex<sup>®</sup> 在涼快且陰暗的地方，例如：藥櫃或壁櫥，不要讓它直接暴露在陽光下。

Q. 我何時應該再找醫師開立 Nasonex<sup>®</sup>？

A. 如果您在 Nasonex<sup>®</sup> 少到快噴不出來了，請事先在快使用完畢之前，再找醫師開立一瓶新的 Nasonex<sup>®</sup>，您應該記錄從您的瓶使用的噴霧的數量，大約在 120 次噴霧以後才會完全地適完畢。

### ■ 如何使用 NASONEX<sup>®</sup>

Nasonex<sup>®</sup> 為症狀(如鼻塞，打噴嚏和鼻癢或流鼻水的鼻過敏)提供有效的緩解，以下一些使用技巧能幫助您更了解使用本品。

1. 要讓治療持續有效，必須常用於 Nasonex<sup>®</sup>，每天大概在同一時間使用它一次。
2. 不要隔幾天不用，即使您的鼻過敏症狀在控制之下。
3. 繼續使用 Nasonex<sup>®</sup>，即使您在前 2 個星期之內仍然有鼻過敏症狀，最好再繼續使用 1 個到 2 個星期。
4. 如果要預防季節性(室外花粉)鼻過敏症狀，需在過敏季節開始之前大約 2 個到 4 個星期提早治療。
5. 如果您有使用另一個鼻吸入劑的療程，需請教您的家庭醫生哪個療程您應該首先使用？並且在療程之間您應該等待多久？
6. 在您第一次之前使用 Nasonex<sup>®</sup>，您需要按壓幫浦 10 次或直到在空中出現美好的薄霧，如果您超過 1 個星期未使用 Nasonex<sup>®</sup> 瓶，在使用它之前再按壓 2 次噴灑它在空中。
7. 如果您的症狀沒有改善或者有其他副作用，請與您的醫生聯繫。

### ■ 注意事項

1. 對於鼻腔黏膜局部感染且未經治療者，不應該使用本品，因為皮質類固醇對傷口的癒合有抑制的作用，需等傷口癒合後才能使用本品。
2. 警告病患暴露在特定感染疾病(如水痘及麻疹)，因為皮質類固醇會抑制自體免疫能力，需等病癒後才能使用本品。
3. 授乳婦女及分娩期的婦女只有在評估過使用的利益勝於母親、胎兒、新生兒的危險性後，才能使用本品。
4. 對於母親曾在懷孕期間使用皮質類固醇的新生兒，必須小心地觀察是否有腎上腺不足的問題？
5. 千萬注意不要噴灑到您的眼睛，因本品對眼睛有刺激性。

### ■ 正確的方式噴灑

在您第一次之前使用 Nasonex<sup>®</sup>，請隨以下步驟正確使用 Nasonex<sup>®</sup>：

1. 在您第一次之前使用 Nasonex<sup>®</sup> 先搖晃均勻再拔除帽蓋，然後按壓 10 次或直到美好的薄霧出現，每次您使用 Nasonex<sup>®</sup>，先搖動藥水並且去除瓶蓋。(記住：如果您超過一個星期未使用 Nasonex<sup>®</sup>，在使用之前，按壓幫浦 2 次~4 次，直到美好的薄霧出現。)用您的手指按壓住你的一個鼻孔，輕輕自鼻中吹氣以清潔鼻孔。
2. 頭往前微傾，持瓶身向上，以大拇指支撐瓶底，食指和中指壓住瓶身白色頸部充分一次壓到底為一次劑量，小心將藥劑噴灑進鼻孔中噴完後自此鼻孔輕輕吸氣。
3. 對您的另一鼻孔的重複上述步驟，然後擦乾噴口，蓋上蓋帽，並且存放在遠離光線的陰暗處存放。



## ■ 儲存

儲存於 25°C 以下，遠離熱源，不可冷凍，放至於孩童不能取得之處。



## ■ 您怎麼知道該替換新的 NASONEX®?

應該在 120 朵噴霧(通常大約 30 天以後放棄您的 Nasonex® 瓶規則用途)，即使在瓶內仍有的一些液體。

## 藥劑部花絮 98.03.01-98.05.31

- ◇ 弄瓦之喜-----蕭鈞百。
- ◇ 懷念舊同仁---李錫任。

### 【活動訊息】

- ◇ 歡心慈母情---母親節系列活動，5月9日上午 8:30-11:30 於一樓大廳展開，活動系列：

1. 我愛媽咪健康義診，義診特殊項目有婦女乳房攝影檢查、子宮頸抹片篩檢、膀胱餘尿檢查、心理健康檢測。
2. 夏季社區巡迴義演，由松晨合唱團擔綱演出。
3. 「仁愛網路育嬰房」2008 年網路票選小王子、小公主、小外交官頒獎活動。2008 年網路票選小公主是陳沂嘉是雅慧小女兒，好棒！恭喜她，也恭喜其他當選的寶寶。

- ◇ 8 年『員工旅遊』開辦了，福委第一次

舉辦國內旅遊，分二條路線各三梯次讓員工選擇，補助參與同仁每人 2500 元，所以動作要快，不然會撲空。

1. 「北台灣福山礁溪野柳九份」二日遊，出團時間：6/17-6/18、6/24-6/25、7/8-7/9
2. 「澎湖東北海+南海+本島采風」三日遊，出團時間：6/7-6/9、6/14-6/16、6/21-6/23

### 【藝文天地】

- ◇ 藥劑部研討會有醫院點數的課程：本期有 3 月 11 日、4 月 22 日及 5 月 20 日三堂，課程名稱為藥物諮詢、青光眼及藥物不良反應，請同仁記得至線上報名，並於課後完成測試與問卷填寫。
- ◇ 全院臨床教師課程：本期有 3 月 03 日，課程名稱為影片欣賞「醫師為何會犯錯」，請相關同仁記得至線上報名，並於課後完成測試與問卷填寫，地點：泉生大講堂；未能如期上課者，可選線上學習完成訓練。
- ◇ 全院性必上課程：本期有 3 月 19 日、3 月 24 日、4 月 7 日、4 月 28 日、5 月 5 日、共五堂，課程名稱為如何避免醫療糾紛-案例分析及醫學倫理與法律、血液傳染性疾病的防護措施、實證醫學、醫護人員的倫理素養、分別

由蔡振修顧問、林建亨副主任、劉芳青醫師、黃祥生主任、陳瑛治博士主講，於泉生大講堂 12:40-1:30 舉行，錯過同仁，可選擇線上教學。

---

- ◇ 其他全院性課程：本期有 3 月 14 日及 3 月 28 日二堂，課程名稱為全院 QCC 初賽競賽活動及全院 QCC 決賽發表及頒獎典禮，分別由各單位 QCC 代表主講，08:00-12:00 於泉生大講堂舉行，請同仁踴躍參加，或選擇線上教學，學習新知。
- ◇ 專題演講：5 月 30 日舉辦「醫療品質促進研討會」，於泉生大講堂舉行，請石曜堂教授、劉漢濼教授、劉見祥教授主講，研討會時間 08:00-12:00，請對醫療品質有興趣同仁踴躍參加。
- ◇ 全院性必上無點數課程：
  - a. 5 月 12 日於泉生大講堂 12:40-1:30，由曾大興醫師主講，A/H1N1 新型流感醫院因應防治計劃，請大家一定要完成課程，學習防疫要點，了解醫院因應防治計劃。
  - b. 九十八年上半年自衛消防編組教育訓練共三場，分別於 5 月 14 日、5 月 18 日、5 月 19 日舉行，由消防局人員主講，於泉生大講堂 12:40-1:30 開鑼，請同仁選擇合適的場次參與，學習消防新知與滅火器及逃生器具使用技巧。錯過同仁，一定要完成線上教學。

#### 【笑話一則】

舜子到一家麵館吃飯，點了一客「蝦仁炒飯」，但怎麼也沒吃到蝦仁，於是問老闆為何沒有蝦仁，老闆二話不說牽著舜子進廚房，指著廚師說：瞎人在此。

舜子：「那野安哩？◎&※……………」

老闆：我們還有「龍蝦炒飯」要嗎？

舜子見旁邊蹲著一位老奶奶，即知狀況。

感動呢！「蝦仁炒飯」&「龍蝦炒飯」