



佛光大林慈濟聯合醫院

大林慈濟醫院藥劑科

24 小時藥物諮詢：05-264-8000 轉 5384
諮詢信箱：dic@tzuchi.com.tw

「藥」怎麼吃？

文圖——大林慈濟醫院藥劑科

幾乎每個人都有忘記吃藥的經驗，一時忘記了，等想起時可能已超過甚久，又不知道該不該趕快補吃一次？下次的藥又該什麼時候吃？讓人好生疑惑！有很多藥物，服用時間各有不同，本文要教您如何吃對藥。

「飯前」？「飯後」？傻傻分不清楚。

根據衛生署針對國小教育程度以上之民眾進行民眾用藥行為問卷調查：領藥時，藥師簡單一句「飯前吃」，民眾回家後卻各自闡述，70% 以上的民眾認為，飯前吃就是吃飯前 30 分鐘。16% 的民眾認為，吃飯前 1 小時吃藥。甚至有 13% 的民眾覺得，只要是吃飯前吃都可以。而「飯後吃」，有 13% 覺得是吃飯之後就要馬上吃藥。80% 民眾覺得是吃飯後一小時內吃藥。但也有人覺得 2 個小時內吃藥即可。

你知道，飯前、飯後吃藥，該怎麼區分？

口服藥品之所以會設計飯前、飯後或隨餐服用都是依藥品於人體類吸收的特性，為了確保藥品能於體內發揮最大的療效，有些藥物容易受到食物、胃酸的影響，或可能對腸胃道傷害，飯前吃或飯後吃極為重要。影響口服藥飯前或飯後吃的因素很多，包括藥的種

類、藥的吸速率、藥物與食物及藥物與藥物的交互作用等。選水果要吃對時節，服用藥品也要用對時間才能達到最好的治療效果。

何謂飯前服用

所謂飯前吃是指「空腹」，如果吃了藥，馬上就吃飯，或已吃了零食才吃藥，就喪失了飯前吃的意義。因此應該飯前服的藥，最好在吃東西前一小時，要空腹狀態吃，例如治療胃病的局部止痛藥，類似麻醉劑 (Oxetacain、Alugel syrup)，一定要空腹吃，才能發揮療效，若胃裡已堆滿食物，藥崩解時根本無法接觸到胃壁，達到止痛的效果。

某些藥物為了藥效及作用時機等因素，最好是飯前或空腹服用，例如：降血糖藥物。但所有的降血糖藥都應該飯前吃嗎？其實不然，不同類口服降血糖藥物服用方式是略有差異 (附表)。然而，有些藥物會受藥物之間之作用而降低吸收，影響到藥物之療效，例如：quinolones 類抗生素與制酸劑併服時，因為制酸劑中的離子會結合抗生素而會降低 quinolones 之吸收，因而降低其療效。因此一般若同時開立 quinolones 類與制酸劑時，可

將 quinolones 類用於飯前 1 小時服用以避免之藥物交互作用。藥物也會受到食物影響而降低其療效，例如：有一個治療骨質疏鬆症之藥物，alendronate (fosamax、福善美) 因為與食物併服會減少 40% 之吸收，因此建議在飯前半個小時至 1 個小時服用此藥品。

綜合以上，一般若飯前服用之藥物，建議之時間在 30 分鐘至 1 小時左右較為理想。

何謂飯後服用

口服藥物都要經過腸胃道，會刺激胃部的藥物，則建議飯後吃。一般藥物如果沒有特別指明飯前服用，都以飯後服用為主，以飯後半個小時至 1 個小時服用藥物吸收為較佳。

何謂隨餐服用

所謂之隨餐服用，就是表示藥物隨著食物一起服用或餐後立即服用。通常需要隨餐服用之藥物並不多，例如降血脂藥物：fenofibrate (lipanthyl、弗尼利脂寧) 需與食物一起併用，因為與食物併用大約 > 90% 之藥物劑量可以完全被吸收。反之，若是在空腹狀態服用 fenofibrate

附表 不同類口服降血糖藥物服用方式

藥物	服用方法
Gliclazide (Kludone MR) 速糖淨	飯前 20 分鐘服用，勿超過 30 分鐘以上而未進食
Glimepiride (Glipid) 穩醣	每日第一個主餐飯前 20 分鐘吃，勿超過 30 分鐘以上而未進食
Glipizide (Glidiab) 泌樂得	飯前 20 分鐘吃勿逾 30 分鐘以上而未進食
Repaglinide (Novonorm) 諾和隆	每一主餐飯前吃，服用後即可用餐
Metformin (Glibudon) 泌樂寬	與食物一起吞服或飯後立即服用
Acarbose (Taglu) 助療醣	服藥後即可進食或與第一口食物共服
Rosiglitazone (Avandia) 梵帝雅	飯前、飯中或飯後皆可

吸收就變得非常差。因此，一般建議服用此藥品時應隨餐服用其效果較好。

善用藥袋記憶用藥時間

為了讓老人家簡單記住用藥規則，大林慈濟醫院經由 250 位來院民眾及 250 位醫療人員，共同選出理解辨識度最高的 3 組圖示，運用圖示來輔助說明用藥時間點。用藥時間點圖示：像是早上要吃的藥，就以「公雞」來表示；中午要吃的藥，就以「大太陽加中午 12 點」呈現；晚上要吃的藥，就用月亮來表示；口服藥品時間點圖示：飯前吃的藥，就是先有藥品，然後再有滿滿的飯碗（先藥後飯）；飯後吃的藥，則是先是先畫一個空碗，再畫上藥物（先飯後藥）。（如附圖）。飯前飯後時間點的說明也有附註在藥袋背面說明，簡單再幫大家摘要用藥時間點：

- 飯前（空腹）：飯前至少 1 小時。
- 飯後：飯後 1 小時。
- 隨餐：服藥立即用餐或用餐後立即服藥。
- 睡前：睡前半小時。

附圖 藥袋口服藥品使用時間點圖示

餐前	餐後	隨餐
		
先吃藥，再吃飯	先吃飯，再吃飯	隨著食物一起服用或餐後立即服用

- 若無特別註明飯前或飯後，表示均可。

忘記服藥怎麼辦？

若是在短時間（30 分鐘到 1 小時）內想起，請立即使用；若已經接近下次服藥時間，則依下次正常服用時間服正常的藥量，千萬不可使用雙倍藥量。

結論

藥物到底應飯前、飯後或隨餐服用應取決於藥物與食物或藥物間之交互作用及藥物本身之性質。當您們對藥物到底應該如何服用感到困擾時，隨時歡迎詢問醫師或藥師，相信他們會為您親切之解釋藥物到底應該要飯前或是飯後服用，才能發揮藥物最大之治療效益。 