

## 精神科藥物副作用之處理

一、治療精神科疾病的藥物可分為以下五類：

抗精神病類藥物、情緒穩定劑、抗憂鬱劑、抗焦慮及鎮靜安眠類藥物、抗藥物副作用及其他類藥物。

二、精神科藥物需規則服用才可以穩定疾病症狀，緩解情緒等作用，但藥物仍有些副作用，以下為藥物常見副作用及處理方法，如有以下副作用，可與醫護人員討論及處理。

	副作用	處理方法
飲食	口乾	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 勤漱口或口含冰塊。</li> <li>2. 可嚼無糖口香糖刺激唾液分泌。</li> <li>3. 以護唇膏或凡士林保持雙唇潤澤。</li> <li>4. 用餐後清潔口腔，口乾不適時也可常刷牙。</li> <li>5. 避免大量飲水及食用刺激性飲食。</li> <li>6. 飲水時採慢慢啜飲的方式，少量多次飲用。</li> </ol>
	體重增加	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 養成每天運動的習慣，增加活動量，避免久坐久躺。</li> <li>2. 注意飲食均衡，可增加蛋白質、纖維食物的攝取。</li> <li>3. 少食過多含有糖、澱粉及脂肪的食物。</li> <li>4. 可尋求醫師或營養師建議的飲食來進食。</li> <li>5. 每天定時量體重，自我控制。</li> <li>6. 可與醫師討論用藥情形。</li> </ol>
	噁心、嘔吐及食慾不振	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 飯後服藥或服藥前先吃一點點東西，如：蘇打餅乾。</li> <li>2. 液體及固體的食物分開吃。</li> </ol>
排泄	便秘	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每天攝取 6 至 8 大杯水份(約 2000-2500cc)。</li> <li>2. 養成每天運動及固定排便的習慣。</li> <li>3. 多食用綠色蔬菜及水果等纖維質較高的食物。</li> <li>4. 依醫師的處方下，規則服用軟便劑。</li> <li>5. 可搭配腹部順時針按摩，刺激腸胃蠕動</li> </ol>
	腹瀉	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 維持足夠水份攝取。</li> <li>2. 與醫師討論暫停或停止軟便劑服用。</li> <li>3. 採清淡及溫和飲食。</li> <li>4. 若嚴重時先禁食。</li> <li>5. 記錄排便次數，並注意質與量。</li> </ol>
	排尿困難	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每天需喝水攝取 6~8 大杯水份。</li> <li>2. 打開水龍頭聽流水聲。</li> <li>3. 洗溫水浴及手握冰塊。</li> <li>4. 以溫水刺激下腹部，即膀胱區。</li> <li>5. 尋求醫師評估開立泌尿科藥物服用，必要時需導尿。</li> </ol>

個人衛生	停經、性慾改變	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請告知醫師和護理師做適當的評估及處理，不要自行停止或調整藥物。</li> <li>2. 請勿自行隨便使用賀爾蒙藥物或坊間不明藥品。</li> </ol>
	發疹、皮膚癢	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 使用中性肥皂及避免洗澡水過熱，減輕搔癢程度。</li> <li>2. 保持身體清潔。</li> <li>3. 適度塗抹乳液，以防皮膚過於乾燥。</li> <li>4. 以輕拍或冰敷方式緩解搔癢情形。</li> <li>5. 定時修剪指甲，以防破皮感染。</li> <li>6. 穿著舒適之衣物。</li> </ol>
活動	嗜睡、肌肉無力	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 避免駕駛交通工具或操作機械。</li> <li>2. 避免服用含酒精性與刺激性飲料或非法藥物。</li> <li>3. 睡前藥物服藥 30 分鐘內一定要上床睡覺，並於睡前如廁，以利夜眠及防止跌倒意外發生。</li> <li>4. 仍鼓勵白天活動，規律作息。</li> </ol>
	暈眩、不自主抖動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 臥床休息，防止跌倒發生。</li> <li>2. 由臥姿改變站姿前，先坐在床邊休息或搖擺雙腳五分鐘再慢慢下床。</li> <li>3. 告知護理師或家人協助測量血壓。</li> </ol>
	肌肉緊張、坐立不安	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 規則服用緩解副作用的藥物。</li> </ol>
社會化	對疾病和服用藥物方面的認知不足，或對活動及日常生活興趣減低。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正確且主動地告知對藥物的反應。</li> <li>2. 遵照醫師指示規則服藥。</li> <li>3. 與您的醫師及護理師討論並確認不適症狀是疾病的一部份或是藥物副作用所引起。</li> <li>4. 與您的醫師及護理人員討論您的心理感受。</li> </ol>

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康