

研究：影响健康 提高医疗成本 我国近15%年长者面对多重服药问题

余忠达 报道

benzdoer@sph.com.sg

本地研究发现，本地大约14.5%的年长者同时服用超过五种处方药，出现“多重服药”的问题，甚至有人同时吃18种药物。

杜克—新加坡国立大学医学院的研究人员从2015年采集的新加坡年长者健康与老龄化第三波数据中，分析了1499名超过66岁年长者的服药情况，论文上个月发表在《新加坡医疗报告》(Proceedings of Singapore Healthcare)中。

这些年长者都住在家中，调查发现，14.5%有多重服药 (polypharmacy) 的问题，同时服用五种处方药或更多，

有的甚至定期吃18种药。

除了年龄，性别和种族等因素也会影响多重服药的风险。其中，年逾85岁男性多重服药的概率，比起66至69岁的女性高出一倍，少数民族病患的风险也比较高。

此外，教育程度较低、曾住院或到紧急部门求诊、属于建国一代，以及患多种慢性病缠身者，也面对更高风险。

随着患多种慢性病的年长者增加，有的看不同医生后又拿很多药，因此更容易出现多重服药的问题。年长者的体质可能随着年纪增长产生变化，对药物产生不良反应或药物间出现交叉反应，他们也可能因为迷糊而乱吃药、吃错药，进而病久不愈，推高医疗成本。

官委议员、药剂师协会会长郭秀钦举例说，曾经有个病患因为厌烦不断增添的药，结果没遵照医嘱服药，当她第三次心脏病发住院后，她决定乖乖吃药，但是得服用21种药。

“到了复诊时，她的血压和血糖都非常高，因为她又觉得吃了药头晕而擅自停药。结果药剂师让她一种一种药慢慢重新吃，从最重要的药开始。后来，她的各项指标都控制下来，最后只须服用九种药。这显示她之前药太多，一种药开来抑制另一种造成的副作用，层层累积问题更严重。”

不过她强调，单看多重服药的调查数据并不准确，可能还会造成不必要的恐慌，让一些病患不敢吃药，结果害了

他们，所以还是应向医疗人员问清楚。

“一个人的身体状况可能会改变，因此有必要像过年大扫除那样，定期清理药物单。”

参与研究的杜克—新加坡国立大学医学院研究助理陈怡文，以副研究员及苏密塔电邮答复《联合早报》询问时，提出几个避免多重服药的建议。

遵照医嘱服药可改善多重服药

两人指出，年长者多重服药的情况与他们患有多少种慢性疾病及病情多严重有关。保持健康生活，避免慢性疾病恶化有助降低多重服药的风险。

简单地遵照医嘱正确服药，如按时和固定吃药，也能改善多重服药的情况。“这能避免慢性疾病恶化，患者也就不需要额外药物来控制加重的病情或并发症。”

他们也提醒年长国人，特别是在多个医疗机构接受治疗的人，对药物有疑问应向药剂师求助。