

中药的安全使用

中药的安全使用讲求对证下药、合理配伍，经适当煎煮及遵循正确使用方法。所谓“是药三分毒”，中药也不例外，由采收、炮制到煎煮、服用任何一个环节如果疏忽大意，都可能引起不良反应。在分析过以往发生中药不良事件的主要原因后，提醒大家注意几点：

坊间流传的验方并不一定安全有效

有些市民身体不适不找中医师诊证，单凭书本的推荐或别人介绍就自己购买和服食所谓的中药“验方”，有时甚至不知道方剂中是否含有毒性中药，又或者剂量是否合理，有没有服用禁忌等，其实十分危险；另外，因为所服用的中药未必能针对病情，这样做也很容易而出现药不对证的情况，结果不但达不到疗效，反而可能有害。所以市民不应胡乱使用验方或其他人的药方，如有病需要服食中药应先向中医师求诊。

用药讲求剂量合理

其实，中药材都有常规的使用剂量，遇到特殊情况例如用于小童或老人，亦需要酌情增减。曾经有病人由于长期风湿骨痛，就使用大量的制川乌、制草乌，以为药力越强效果越好，结果出现四肢麻痹、头晕、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、呼吸困难、心悸气短、心律紊乱、血压下降等乌头碱中毒症状。即使是药性平和的常用中药，若剂量不适当，也可能导致不良反应，所以市民不应自己开药，或者随意增减或配搭中药。

长期服中药，不一定可以有病治病，没病强身

服用中药应病愈即止或遵医嘱，不可随意长期服用。因为有些中药含毒性成分，例如，安神定惊用的朱砂，主要成份硫化汞，药典记载内服不超过 0.5 克，若长期服用可能令水银重金属在体内积蓄而中毒。有的人因为便秘长期服用有泻下作用的番泻叶，结果产生依赖性，甚至出现焦虑不安、失眠等戒断症状。而有些中药如黄药子、补肝肾的何首乌等，长期服用会损害肝脏功能。

中药煎煮方法不一，须注意医师的指示

中药煲药的器具与方法对药效都有直接影响。有些药要先煲、有些要后下、有些要大火，有些要小火，要听从中医师的指示，一点都不能忽视。

例如，制川乌通常用于治疗寒性的风湿骨痛，煲药时应该在其他药材之前先煲 1-2 小时，令所含的有毒成份乌头碱水解，降低毒性。如果煲药时间不够，就容易出现口舌、手脚及全身麻木等乌头碱中毒症状。市民在这方面须留意医师的指示。

小心有毒植物，不要随便食用

不少市民喜欢郊游远足或园艺种植。但谨记时，切勿采摘山野植物或果实，因有些植物含有毒性，可透过进食，甚至接触，引致中毒。例如：蓖麻，含有蓖麻毒蛋白及蓖麻碱，误食可出现恶心、呕吐、腹泻及便血等中毒症状；断肠草，含有钩吻碱，误食可出现口渴发热、呕吐、腹痛、瞳孔放大、抽搐、呼吸困难，甚至死亡；水仙含有生物碱，误食可引致恶心、呕吐、肚泻及头晕等。

总之，要安全使用中药，大家在使用前应该先向中医师请教，尤其是长者、儿童、孕妇及长期病患者，更应在中医的指导下用药。看完病后，应向中医师清楚了解诊断、服用甚么药、份量多少，及药方可以重配的次數，遵照中医师的指示煲药及服药，也可以向中医师拿回自己的处方。

如果想了解更多中医药的信息，可浏览卫生署中医药规管办公室网页 www.cmro.gov.hk。香港中医药管理委员会网页 www.cmchk.org.hk 也上载了有执业资格的中医师名单，供市民查阅。

卫生署中医药规管办公室