

中藥的安全使用

中藥的安全使用講求對證下藥、合理配伍，經適當煎煮及遵循正確使用方法。所謂“是藥三分毒”，中藥也不例外，由採收、炮製到煎煮、服用任何一個環節如果疏忽大意，都可能引起不良反應。在分析過以往發生中藥不良事件的主要原因後，提醒大家注意幾點：

坊間流傳的驗方並不一定安全有效

有些市民身體不適不找中醫師診證，單憑書本的推薦或別人介紹就自己購買和服食所謂的中藥“驗方”，有時甚至不知道方劑中是否含有毒性中藥，又或者劑量是否合理，有沒有服用禁忌等，其實十分危險；另外，因為所服用的中藥未必能針對病情，這樣做也很容易而出現藥不對證的情況，結果不但達不到療效，反而可能有害。所以市民不應胡亂使用驗方或其他人的藥方，如有病需要服食中藥應先向中醫師求診。

用藥講求劑量合理

其實，中藥材都有常規的使用劑量，遇到特別情況例如用於小童或老人，亦需要酌情增減。曾經有病人由於長期風濕骨痛，就使用大量的製川烏、製草烏，以為藥力越強效果越好，結果出現四肢麻痺、頭暈、噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉、呼吸困難、心悸氣短、心律紊亂、血壓下降等烏頭鹼中毒症狀。即使是藥性平和的常用中藥，若劑量不適當，也可能導致不良反應，所以市民不應自己開藥，或者隨意增減或配搭中藥。

長期服中藥，不一定可以有病治病，沒病強身

服用中藥應病癒即止或遵醫囑，不可隨意長期服用。因為有些中藥含毒性成分，例如，安神定驚用的朱砂，主要成份硫化汞，藥典記載內服不超過 0.5 克，若長期服用可能令水銀重金屬在體內積蓄而中毒。有的人因為便秘長期服用有瀉下作用的番瀉葉，結果產生依賴性，甚至出現焦慮不安、失眠等戒斷症狀。而有些中藥如黃藥子、補肝腎的何首烏等，長期服用會損害肝臟功能。

中藥煎煮方法不一，須注意醫師的指示

中藥煲藥的器具與方法對藥效都有直接影響。有些藥要先煲、有些要後下、有些要大火，有些要小火，要聽從中醫師的指示，一點都不能忽視。

例如，製川烏通常用於治療寒性的風濕骨痛，煲藥時應該在其他藥材之前先煲 1-2 小時，令所含的有毒成份烏頭鹼水解，降低毒性。如果煲藥時間不夠，就容易出現口舌、手腳及全身麻木等烏頭鹼中毒症狀。市民在這方面須留意醫師的指示。

小心有毒植物，不要隨便食用

不少市民喜歡郊遊遠足或園藝種植。但謹記時，切勿採摘山野植物或果實，因有些植物含有毒性，可透過進食，甚至接觸，引致中毒。例如：蓖麻，含有蓖麻毒蛋白及蓖麻鹼，誤食可出現噁心、嘔吐、腹瀉及便血等中毒症狀；斷腸草，含有鈎吻鹼，誤食可出現口渴發熱、嘔吐、腹痛、瞳孔放大、抽搐、呼吸困難，甚至死亡；水仙含有生物鹼，誤食可引致噁心、嘔吐、肚瀉及頭暈等。

總之，要安全使用中藥，大家在使用前應該先向中醫師請教，尤其是長者、兒童、孕婦及長期病患者，更應在中醫的指導下用藥。看完病後，應向中醫師清楚瞭解診斷、服用甚麼藥、份量多少，及藥方可以重配的次數，遵照中醫師的指示煲藥及服藥，也可以向中醫師拿回自己的處方。

如果想瞭解更多中醫藥的資訊，可瀏覽衛生署中醫藥規管辦公室網頁 www.cmro.gov.hk。香港中醫藥管理委員會網頁 www.cmchk.org.hk 也上載了有執業資格的中醫師名單，供市民查閱。

衛生署中醫藥規管辦公室