



# 識食適食止痛藥



## 正確使用止痛藥

1. 不可過量服藥
2. 不可給小童服用含有阿斯匹靈或水楊酸胺等化合物的止痛藥
3. 服藥時要多喝水
4. 避免喝酒
5. 如服藥後兩、三天內，痛症仍沒有改善應立即求醫
6. 經常服用含可待因、二氫可待因或咖啡因的止痛藥，會便秘和上癮
7. 長期不適當地服食止痛藥，會產生過度使用藥物頭痛症

頭痛、頸痛、肌肉痛等是十分常見的都市痛症，不少市民會自行服用止痛藥，最近有聲稱指止痛藥「樸熱息痛」(paracetamol 又名 acetaminophen)，可以長期服用並且不會失效，副作用少又可以全部排出體外，十分安全。不過，經常服食止痛藥而未有找出「痛的根源」，可能會令我們延誤求醫的時間，除了未能根治痛症外，更有可能因過量服用而成癮或損害器官。因此，我們必須正確認識痛症成因及止痛藥療效，才能正確地對症下藥。

### 服藥過量可致反效果

「痛」是一種病徵，可以由很多輕微或嚴重的疾病引起，包括生理和心理上的變化。「樸熱息痛」可以對一些生理上引發出的輕微痛症，例如缺乏休息帶來的頭痛，發揮止痛功效，但如果「痛」是由嚴重的生理或心理病變而產生，例如心血管病、腫瘤、類風濕性關節炎、精神壓力、憂鬱和情緒低落等，那麼「樸熱息痛」便沒有多大作用。

因此，我們未了解痛症原因便隨意服用止痛藥，小則是痛未能止，大則或會延誤求醫時間。一般建議市民服用止痛藥兩、三天內，痛症仍沒有好轉時，便要立即前往求醫，而不是長期服食止痛藥。

雖然「樸熱息痛」是一種比較安全的止痛藥，但如果長期不適當地使用，便可能產生「過度使用藥物頭痛症」(又稱為「止痛藥反彈頭痛症」)，即服用止痛藥愈多，頭便愈痛，這種有沉重感的隱隱作痛通常在早上起床時比較嚴重。

導致這種徵狀的原因仍不太清楚，但可能是身體對處理痛的感受有所偏差，或精神上對痛的反應有所改變而形成；如果一個月內有多於十天需要服用頭痛藥，便可能已經患上了「過度使用藥物頭痛症」，應該立即求醫，找出病痛的真正原因。

### 藥物成分須知

現時市面上許多含有「樸熱息痛」的止痛藥和傷風感冒藥，它們都加入了很多其他的藥物，有些甚至可令人成癮，如麻黃素、假麻黃素、苯丙醇胺、咖啡因等藥，它們亦會刺激心臟和大腦神經，令血壓升高；而抗組織胺、可待因、二氫可待因、右甲嗎喃、和天仙子鹼等抗膽鹼藥，會抑制大腦或減低副交感神經功能，令服藥者出現心跳，口乾，暈眩和瞌睡等副作用的；也有部分止痛藥會加入阿斯匹靈、水楊酸胺等化合物，這些化合物會損害腸胃，同時是小童和哮喘人士忌服的藥物。

為減低誤用止痛藥而帶來的危險，服藥前應先諮詢藥劑師意見，或選用只含有「樸熱息痛」單一成分的止痛藥，這樣會比較安全。如要與傷風感冒藥同吃便要加倍留意「樸熱息痛」的總劑量會否超出安全的分量。此外，還需特別留意聲稱「特快」產生止痛功效的止痛藥，部分藥物含有鈉鹽成分，需要維持低鈉吸取量的人士不應或要減少使用；也有一些製劑所含的「樸熱息痛」劑量，比平常使用的五百毫克為高，服用時須特別注

意，每天不應超過六粒或四克的上限，以免損害肝臟。

「樸熱息痛」雖然可止痛和退燒，但卻缺少消炎去腫的功效。因此，如果疼痛的地方帶有紅腫發熱的病徵時，「樸熱息痛」則未能提供最佳的止痛效果。市面上亦有一些非處方藥物，可以用作減輕發炎引發的痛症，如阿斯匹靈和部分非類固醇抗發炎藥等，但牠們的副作用和使用禁忌比「樸熱息痛」多，故不建議在沒有專業人士指導下使用，特別是幼童、孕婦和長者，患有心血管疾病、高血壓、糖尿病、哮喘、肝腎功能退化和腸胃不適等人士更加不能亂服。

本人過往進行的研究發現，睡眠不足可以降低腸胃的保護能力，所以如頭痛是由睡眠不足所引起，或經常失眠的話，應選用「樸熱息痛」而避免使用非類固醇抗發炎藥，否則腸胃會更容易受損，有出血和潰瘍的危險。

### 毒性代謝物損害肝臟

「樸熱息痛」被身體吸收後，大部分會經由醱糖酸化 (glucuronidation) 及硫酸鹽化 (sulfation) 代謝成非毒性代謝物，再由尿液排出體外；餘下的便經由肝臟酵素轉化成毒性代謝物 NAPQI。NAPQI 會再與穀胱甘肽 (glutathione) 結合成非毒性代謝物排出體外。不過，當肝酵素過多時，或服止痛藥的劑量過高時，便會產生大量的毒性代謝物 NAPQI，把肝內的穀胱甘肽耗盡，NAPQI 便會轉為與肝細胞結合，令肝細胞壞死。

以下幾類人士，包括有喝酒、吸煙習慣或要長期服用可提升肝酵素藥物(如抗痙攣防癲癇藥等)的病人，他們有較多活躍的肝酵素，容易產生更多的 NAPQI 使穀胱甘肽耗盡，增加肝細胞壞死的風險。因此他們應盡量減少使用「樸熱息痛」。此外使用薄血藥的人也不應長期服食「樸熱息痛」，因它或會強化薄血的藥力，增加出血的危險。

其實，我們在服用止痛藥前，可以先試用一些簡單的方法，紓緩肌腱痛症，如用暖毛巾輕輕按撫患處，減輕肌肉繃緊引起的痛楚；以冷毛巾敷在紅腫處，減輕有紅腫發炎情況的痛症。有需要時也可到一些連鎖藥房諮詢藥劑師有關病理、用藥或需否看醫生等專業意見。

古永亮博士、註冊藥劑師  
香港大學李嘉誠醫學院藥理及藥劑學系副教授

