

常見用藥 Q&A

藥劑部藥師 王婷

問 忘記吃藥怎麼辦？如何避免忘記吃藥？

題：

回 在日常生活中，許多人需要定時服用藥物來維持覆：疾病良好控制。然而，繁忙的生活或其他因素可能導致我們偶爾忘記吃藥。了解忘記吃藥的後果、如何處理，以及預防措施，對於確保治療效果至關重要。

忘記吃藥的後果

每種藥物在體內都有特定的作用時間和效果。當我們未按時服藥時，體內藥物濃度可能下降，導致治療效果減弱或消失。例如，抗生素需要維持穩定的血中濃度以有效對抗感染，若未按時服用，可能導致細菌未被完全控制，甚至產生抗藥性。對於控制血壓、血糖等慢性病的藥物，漏服

可能導致病情波動，增加併發症風險。

忘記吃藥的處理方式

當發現自己忘記吃藥時，應根據藥物的服用頻率和特性來決定補救措施。一般而言，必須規律服用的藥品，可遵循「服藥間隔的一半」原則，例如：

- 一天一次（間隔 24 小時）：若想起時距離下次服藥時間超過 12 小時，立即補服；若不足 12 小時，則跳過此次，按原定時間服用下一劑。
- 一天兩次（間隔 12 小時）：若想起時距離下次服藥時間超過 6 小時，立即補服；若不足 6 小時，則跳過此次，按原定時間服用下一劑。
- 一天三次（間隔 8 小時）：若想起時距離下次服藥時間超過 4 小時，立即補服；若不足 4 小時，則跳過此次，按原定時間服用下一劑。

若是用於改善症狀的用藥（例如咳嗽藥、胃腸藥）、助眠藥，忘記吃了可以不用補服。此外，需要注意的是，某些藥物有特殊要求，例如事前避孕藥，若忘記服用，且未超過 12 小時，應立即補服；若超過 12 小時，則需在下次服藥時同時服用兩顆；一週一次的藥品，例如治療骨質疏鬆的藥品—福善美，則是想起時立刻補服，之後根據原本排定的服藥時間恢復一週一次的用法。因此，對於特殊用法的藥品，或是有任何不確定，建議諮詢藥師以獲取正確指導。

避免忘記吃藥的方法

為了確保藥物療效，養成良好的服藥習慣至關重要。以下是一些實用的建議：

1. 設定提醒

利用手機鬧鐘、服藥提醒應用程式或電子日

曆，設定固定的服藥時間提醒。例如臺大醫院行動服務 APP、巴金森寶典 APP。

臺大醫院行動服務 APP 用藥提醒設定方式：



2. 與日常活動結合

將服藥與日常習慣結合，例如空腹服用藥品可於起床後立即服用、飯後藥品固定在某一餐後立即服用，形成固定的服藥流程。

3. 使用藥盒

準備一個標有星期和時間（早、中、晚、睡前，或餐前、餐後）的藥盒，提前以一週為單位進行藥物分裝，同時間服用的藥品放在同一格，

方便查看是否已服藥，可避免多吃一次、漏吃一次。

4. 家人提醒

請家人或室友協助提醒，特別是在剛開始養成服藥習慣時。

5. 視覺提示

將藥物放置在顯眼且易於注意的地方，例如餐桌或床頭櫃，但需確保安全，避免兒童誤取。

6. 隨身攜帶

若需外出，攜帶當次劑量的藥物，避免因行程變化而漏服。

7. 定期檢查

定期查看藥物存量與慢性病連續處方箋領藥時間，按時回診與領藥，確保不會因藥物用盡而中斷服用。

8. 與醫護人員溝通，簡化服藥次數

若發現某些服藥時間不符合生活習慣，可與醫師或藥師討論，看看是否有調整服藥時間或劑

量的可能。

結語

定時服藥對於疾病的控制和治療效果至關重要。若不慎忘記服藥，應根據上述原則進行補救，同時採取預防措施，減少未來遺漏的可能性。如有任何疑問，請隨時諮詢醫師或藥師，以確保用藥安全和療效。

參考資料

1. 臺大醫院藥劑部網站
2. American Pharmacists Association. (2022, November 7). What if I miss a dose of my medication? SafeMedication.com.

3. Anderson, Laura J., et al. A systematic overview of systematic reviews evaluating medication adherence interventions. American Journal of Health-System Pharmacy 77.2 (2020): 138-147.