

如何因應精神科藥物之副作用

◆前言

藥物的吸收，會因每個人的體質而有不同的反應，返診時可適時與醫生提出並討論藥物所引起的副作用，調整藥物的劑量，減輕副作用產生之不適。

◆精神科藥物之副作用有哪些？

1. 暈眩、步態不穩
2. 視力模糊、畏光
3. 口乾舌燥、皮膚乾燥
4. 便秘
5. 流口水、吞嚥困難
6. 嗜睡(想睡覺)
7. 坐立難安、焦躁不安
8. 皮膚疹
9. 心跳過快
10. 食慾大增
11. 肌肉僵硬、眼球上吊、無法控制地抖動身體
12. 小便困難

◆如何因應精神科藥物之副作用？

副作用	處理方法
暈眩、步態不穩	<ul style="list-style-type: none">●更換姿勢時應先稍微動一動腳，再緩慢起身，如起床須先坐床緣，休息一會再站起。●地板保持乾燥，穿堅固平穩的鞋子，預防跌倒。●扶著欄杆、沿著牆壁走路，或使用手杖、柺杖，走路步伐勿太大，宜慢、穩。
視力模糊、畏光	<ul style="list-style-type: none">●外出時可配戴太陽眼鏡，定期於眼科追蹤檢查。●環境光線要明亮，閱讀光線充足，字體清晰且大。●勿操作危險機械或駕車注意外出安全。
口乾舌燥、皮膚乾燥	<ul style="list-style-type: none">●洗澡後塗抹適量的乳液。●宜少量多次飲水，如：含水慢慢吞下、口含冰塊或梅子、吃無糖口香糖、薄荷糖等。●常漱口保持口腔濕潤及清潔及使用護唇膏保持潤滑嘴唇。
流口水、吞嚥困難	<ul style="list-style-type: none">●身上備有衛生紙或手帕擦拭口水。●改吃流質飲食以利吞嚥。●避免乾澀食物如饅頭，以免噎食。●睡覺時在枕頭上墊兩三條毛巾，隔天更換毛巾。●盡快請醫師診療，調整藥物或必要時給予藥物注射。

副作用	處理方法
便秘	<ul style="list-style-type: none"> ●多喝水，多吃綠葉蔬菜、高纖食物、全麥或穀類食品、喝檸檬汁或梅子汁。 ●多運動，養成良好解便習慣。
嗜睡	<ul style="list-style-type: none"> ●白天減少臥床。 ●安排短時間的午睡(以一個半小時內)或運動。 ●找簡單家事作，如整理花木盆栽。 ●散步或做體操運動等。
坐立難安、焦躁不安	<ul style="list-style-type: none"> ●外出散步。 ●運動
皮膚疹	<ul style="list-style-type: none"> ●外出時避免日曬，能穿帶長袖衣物、帽子及撐遮陽傘。 ●使用中性肥皂洗澡。 ●避免吃油炸或太油膩食品。
心跳過快	<ul style="list-style-type: none"> ●可以每天測量心跳速率(一分鐘跳___下) (大約為每分鐘 70-100 次,但應以每人平時的情況為基準)。
食慾大增	<ul style="list-style-type: none"> ●三餐吃定量(告訴自己雖然還有餓的感覺，但事實上肚子已經飽了)。 ●多運動，並每週測量體重。
小便困難	<ul style="list-style-type: none"> ●小便困難時聽流水聲。 ●將手置於水中或手握冰塊。
肌肉僵硬、眼球上吊 無法控制地抖動身體	<ul style="list-style-type: none"> ●勿驚慌，它通常是暫時性的一種反應。 ●切勿自行馬上停藥，如此會促使此情況更為厲害。 ●需立即就醫或請家人協助就醫，由醫師評估並調整用藥劑量，必要時打針，可使症狀緩解。 ●注意其行動安全，防止意外發生，並勿自行開車或操作有危險性的機械。



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您

製作單位：精神科病房製

製作日期：9807

修訂日期：11108

DL-09-1-001