

# 了解. 檢查. 諮詢.

了解您藥物的事實. 檢查您的藥品清單. 諮詢您的醫療團隊.



## 高血壓

有“沉默的殺手”之稱。大多數時候沒有任何症狀。藥物可以幫助您將血壓保持在正常指數範圍，並降低患心臟病和中風的風險。

## 糖尿病

常發生於長輩朋友。血糖過高會影響許多重要器官，包括您的心臟、神經、眼睛以及腎臟。藥物可以幫助控制您的血糖指數。

## 高膽固醇

沒有任何症狀。許多人不知道他們的膽固醇過高。它會增加患心臟病和中風的風險。藥物可以降低膽固醇指數。

## 對您的健康負責

您在管理慢性疾病中扮演了關鍵的角色。選擇健康的生活方式。按時服用藥物來預防併發症、並控制好身體指標在正常範圍。藥物唯有在按照醫囑服用時，方可發揮其效果。即使感覺良好，也要繼續服用您的藥物；當您感到不適前，併發症可能已快速發展。請不要在沒有和醫生討論的情況下自行停止服用您的處方藥。跟您的醫生說明您的疑慮並提問。您的醫生是您健康之路上最好的夥伴。

使用此清單來幫您更好的追蹤並管理您藥物。

## 藥品清單

### ■ 與您的醫生對話...

預約您的年度健康評估檢查。此次看診中，您的醫生將會檢查您服用的全部藥物。記得詢問醫生來了解您正在服用的處方藥物是否可延至90或100天的藥量！

### ■ 與您的藥劑師對話...

開設自動藥物補充服務。這項服務可以幫助您節省與藥房溝通有關補充藥物的時間、以及避免發生您藥物不足的狀況。另外，諮詢有關藥物郵寄的服務（您的健保計劃可能也有提供此項服務）！

### ■ 有哪些自我提醒的方法？

- 將藥物儲放在您平時習慣服用藥物的地方，例如您的廚房、桌子或床頭櫃。
- 將藥物分放在藥盒裏，使用手機上的應用軟件設置鬧鐘提醒、或記在備忘錄裏。
- 在您的藥物用完之前，提前聯繫您的藥房或醫生來及時的補充您的藥物。

### ■ 服用前請檢查！

在服用以下食品/藥物之前，請諮詢您的醫生或藥劑師：

- 非處方藥物
- 維他命
- 營養補充劑
- 中草藥

它們可能改變您身體內的化學變化，影響藥物的作用。



Network Medical Management