

# 妙法省藥費

## 選購大劑量分開服用

【明報專訊】一項最新的研究發現，慢性病患者如果要求他們的醫生將他們長期服用的藥物加大劑量，然後自己在家中將藥片分成兩片，每次服用其中一片，他們花在購買處方藥物的錢，亦有可能省下一半。

這個研究發表在早前的《Open Medicine Journal》醫學期刊，研究小組是卑詩大學的「推動治療計劃」(Therapeutics Initiative)，研究中使用的藥物是卑詩省最常用的降膽固醇(又稱抗血脂)藥物 statin。研究人員說，長期服用 statin 的病人，如果一粒的劑量是 20 毫克(mg)，轉成一粒 40 毫克的藥片，再切成一半服用，一年可以節省接近 400 元。

研究還說，許多慢性病患者不只吃一種藥，同時服用多種藥物是很平常的，而且部分藥物可能每天要吃兩次，在藥房買一個切藥刀(pill splitter)只要 5、6 元，一年省下數千元的處方藥物費並不出奇。

「推動治療計劃」衛生分析師莫羅(Richard Morrow)指出，這項研究是分析卑詩省從 1996 年至 2006 年的處方藥物資料，「statin 是非常普遍的降膽固醇藥物，所以研究就以 statin 為對象」。

## 長期病患者慳最多

除了降膽固醇藥物 statin 之外，還有哪些處方藥可以切半省錢？卑詩大學臨床藥理學教授佩里(Tom Perry)說，除了緩釋(time released)藥物和膠囊藥物之外，其他的藥幾乎都可以用切半的招數來省錢，而且還不只限於處方藥，一般藥房都可以買到的止痛藥和阿斯匹靈，將高劑量的藥片切半後服用，都能夠省錢。「我自己一直都是這樣做的，還會將切藥剩下的粉末用手指沾上之後舔乾淨」。

佩里說，這樣做不是吝嗇，而是非常合理的省錢方法。他指出，許多慢性病患者需要長期服藥，例如心臟病、糖尿病人需要服藥 10 年以上，甚至終身都要靠藥物來控制血壓、血脂、膽固醇，而且一些藥物要一天吃兩次，既然有切藥省錢之法，為什麼不用呢？

他舉例說，醫生通常要心臟病人長期服用阿斯匹靈，作用是防止血管阻塞，但阿斯匹靈會傷胃，所以醫生多建議病人吃低劑量的阿斯匹靈(baby aspirin)，劑量介乎 80 毫克(mg)至 90 毫克之間，但在一般藥房亦可買到 300 毫克，甚至 500 毫克的阿斯匹靈，只要病人不嫌麻煩，將高劑量的阿斯匹靈切成小片，每片的劑量在 80 至 90 毫克之間，效果與服用整粒的低劑量阿斯匹靈是一樣的。

病人也許有「自己切藥，大小可能不一樣，是否會傷害病情呢」的疑問，佩里表示，最好盡量將藥切成大小差不多，只要相差不是很離

研究發現，一個月分量 20 毫克 statin 的藥費是 66.9 元，一個月份量 40 毫克 statin 的藥費是 71.7 元，兩者相差不到 5 元，如果病人要求醫生開 40 毫克的 statin，自己將藥片切成兩片，一年可減少 statin 藥費近 400 元，非常可觀。

莫羅續表示，在 2007 年，卑詩省民花在購買 statin 的藥費高達 1.62 億元，但據估計，需要長期服用 statin 的省民，只有不到 5% 的人士是將較高劑量的藥片切成兩片服用。

研究主持人多慕斯(Colin Dormuth)說，將藥物切成兩半，甚至切成 4 部分，只要劑量正確，病人不必擔心安全問題，「這個做法安全適當，而且能夠節省藥物費用。」

他續稱知道一些膽固醇過高的耆英，一年需要花 800 多元來購買 statin，如果他們將藥片切半服用，藥費差不多也可以減半。

市民長期服用藥物，用加大劑量減半方法服用，可省回大筆金錢。(網上圖片)



譜，是毋須特別擔心的。「就好像體重 50 公斤的人，和體重 80 公斤的人，都是服用同一劑量藥物的道理一樣。」

佩里還舉例，一種心臟病和腎臟病人常用的藥物 Candesartan，一顆劑量 4 毫克的價錢是 73 仙，16 毫克是 1.19 元，若將 16 毫克的藥分成 4 等份，一年可省下多少錢，病人不妨自己計算一下。

根據本報記者查訪，本省一間大型連鎖藥房出售的阿斯匹靈，一瓶 120 粒，80 毫克的低劑量阿斯匹靈約在 13 至 15 元之間，300 毫克和 500 毫克的阿斯匹靈，一瓶 100 粒卻只賣不到 10 元或 11 元。

佩里建議，處方藥需要醫生開出，有意切藥省錢的人士，可以和家庭醫生討論這個問題，看看自己適不適合這麼做，如果藥效沒有分別，何樂而不為呢？

## 青年領袖雲南體驗農村生活

【明報專訊】加拿大青年領袖中心主辦青年領袖訓練計劃：農村生活體驗「助我成長 2007」，是一個體驗農村生活及山區勞動工作的活動。這個活動可以帶你進入一個未知的世界裏，感受生活中一切的甜酸苦辣！

農村生活體驗「助我成長 2008」目的：  
1. 讓青少年反思生活價值、珍惜現有生活、自愛及學習獨立自主；  
2. 青少年透過與中國雲南農民和學生的交流，從而學習建立人際關係的技巧，明白團體精神，遵守紀律及幫助他人的重要；

3. 藉此認識中國內地的政治、經濟、文化、人民生活、社會制度及教育，更可藉此活動培訓新一代的領袖，貢獻社會。

日期由 12 月 20 日至 12 月 29 日，歡迎 16-18 歲青少年報名。

內容包括：參觀當地學校、體驗學生上課情況、與學生交流、探訪及居住當地農村、體驗農村生活及山區勞動工作、參觀政府機關和歷史文化景點、了解內地政府機關運作模式及歷史文化。

查詢電話：604-805-8833 Esther Ho。



競逐溫哥華費爾圍區(Vancouver Fairview)補選省議員的自由黨候選人麥雅雯(Margaret MacDiarmid)(前右一)，昨日舉行造勢活動，得到省長金寶爾(Gordon Campbell)(前左一)、財長韓仕新(Colin Hansen)(前左二)、省議員葉志明(前左三)到場支持，大家一同欣賞舞獅助興。溫哥華—費爾圍及溫哥華—布勒(Vancouver-Burrard)區的補選，均在本月 29 日舉行。(陳志強攝)

## 民協座談鼓勵青年投票

【明報專訊】公民協進會昨日假溫哥華中央圖書館舉辦「移民青年與加拿大的未來」座談會，鼓勵更多青年人關心政治，支持選舉。

該會會長董李美寶表示，他們發現華裔投票率偏低，過去兩屆市選不完全的統計顯示，華裔只有 34% 至 35% 的投票率。年輕人投票率更低，可能只有 10%。加拿大統計局的數字亦顯示，年輕人投票率下降速度較整體選民更快。

董李美寶說，正值聯邦國會舉行大選，舉辦這一活動的目的，希望能夠鼓勵更多新移民青年關心政治、參加政治、積極投票。她又說，昨天參加座談會的年輕人沒有政黨背景，一些還

在念書，一些剛出來工作。各青年人簡單的自我介紹後，便討論加拿大的政治制度。有人對加拿大民主制度特別欣賞，但亦有人質疑加拿大的民主制度，是否真的如想像中那樣公平，因為邊緣化及貧窮群體，不一定有時間和錢參與，他們的權力也較其他人少。

一些曾經在海外旅行或遊歷者稱，覺得加拿大各族群相處較為和諧，不過各族裔間的了解不深，實際上大家是否真的融洽也成疑問。

董李美寶又透露，聯邦大選當天，公民協進會將設立華語熱線，為選民解答疑難。



公民協進會舉辦座談會，董李美寶(左一)與一群青年人研討選舉制度。(陳志強攝)

## 列治文醫院基金會招義工

【明報專訊】列治文醫院基金會熱線電話籌款工作，目前已經進入密鑼緊鼓的階段，而義工的招募也開始進行，歡迎各界人士參加入義工行列，為社區出一分力。

列治文醫院基金會自 1987 年成立以來，基金會籌得超過 2700 萬為醫院添置急需醫療器材、改建過時不合用的病房及提供支援服務，醫院超過 75% 的醫療器材都是透過基金會籌款添置。查詢是項籌款活動，可電：604-244-5252。

649 10月4日 星期六 中獎號碼  
12 19 23 25 36 46 2  
幸運號碼 33 75 78 87  
BC-49  
1 18 27 35 47 49 25  
中獎號碼以彩票局正式紀錄為準  
查詢可瀏覽彩票局網頁：www.bclc.com

大溫地區天氣預測  
今天 陰間晴 11-14°C  
10/6 (-) 陰間晴 8-14°C  
10/7 (二) 陰間晴 11-14°C  
10/8 (三) 陰間晴 7-12°C

世界部分城市天氣預測  
卡加利 9-16 陰  
愛蒙頓 11-20 陰間晴  
溫尼辟 5-18 晴  
多倫多 5-15 陰間晴  
渥太華 3-11 陰間晴  
滿地可 7-12 陰間晴  
三藩市 13-19 驟雨  
洛杉磯 14-19 雨  
紐約 11-19 陰間晴  
香港 24-28 雨  
台北 24-28 驟雨  
北京 10-17 陰  
上海 21-24 驟雨  
廣州 24-28 雷暴  
新加坡 24-32 雷暴  
東京 19-24 雨  
悉尼 21-32 雷暴  
倫敦 7-15 雨

12籃 總店: 6600 No. 3 Road, Richmond (Richmond Centre, Tim Hortons 對面) 604-270-7831, 604-270-7851  
分店: #110-8231 Cambie Road, Richmond (T & T 大統華超市旁) 604-270-1838, 604-279-1864  
分店: 3809 Sunset Street, Burnaby 604-430-5520, 604-430-5590  
【美加和亞太地區最暢銷最受消費者歡迎的熱門產品】  
腎必健膠囊 Kidney Force  
Vision-Force 600mg Ext. 維視力 七日見效 新視明軟膠囊  
Propolis Extract 1000mg 天然抗毒物質 蜂膠膠囊  
Arctic Salmon Oil 1200mg 北極深海鮭魚(三文魚)油  
Mega Fucren Joint 四合一高濃度天然配方 骨關節炎剋星 強力維骨力  
Mega Vege-Multiple Vitamins & Minerals 素食綜合維他命  
99% Pure Squalene 細胞的氧氣荷 深海鮫精  
維他命E霜11萬IU  
日本茶花精油  
野生海豹(狗)油  
阿拉斯加野生鮭魚油  
巴西蜂膠滴液 Propolis  
螺旋藻 Spirulina  
瑞典配方 美膚魚蛋白  
純蜂膠膠囊  
Calcium 600mg Plus D3  
Super Lecithin 卵磷脂