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爲對象」。

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）

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，許多慢性疾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，爲什麼不用呢？

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，何樂而不爲呢？

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，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，是否眞的如想像中那樣公平，因爲邊緣化及貧窮群體，不一定有時間和有錢參與，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爲和諧，不過各族裔間的了解不深，實際上大家是否眞的融洽也成疑問。

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，爲選民解答疑難。

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）

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。

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，爲社區出一分力。

列治文醫院基金會自1987年成立以來，基金會籌得超過2700萬爲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 特別號碼
幸運寶號碼 33 75 78 87	
BC-49 1 18 27 35 47 49	25 特別號碼

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	10/6 (一)	10/7 (二)	10/8 (三)
陰間晴 11 – 14℃	陰間晴 8 – 14℃	陰間晴 11 – 14℃	陰間晴 7 – 12℃

世界部分城市天氣預測

	溫度(℃)	概況
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 TM 新址
總店：6600 No. 3 Road, Richmond（Richmond Centre, Tim Hortons對面）
分店：#110-8231 Cambie Road, Richmond（T & T大統華超市旁）
分店：3809 Sunset Street, Burnaby
（Boundary Rd.轉 Moscrop St. 1st Stop Sign 左轉 Smith往北向直到 Sunset）
604-270-7831, 604-270-7851
604-270-1838, 604-279-1864
604-430-5520, 604-430-5590
網址：www.12baskets.com 營業時間 列治文總店、列治文分店：9:30AM-6:30PM（七天營業） 本拿比分店：10:00AM-6:00PM（星期一至六，星期日公休）

腎泌健膠囊 Kidney Force
腎功能障礙常見的主要症狀
◎血尿、蛋白尿、尿毒症◎尿量異常、浮腫◎高氫素血症◎高尿酸血症◎腎臟及尿道結石◎貪血、食慾不振、疲勞、皮膚癢
腎臟是位在背側腰部高度的成對內臟器官，是過濾血液中廢物和製造尿液的身體「排水處理場」。腎臟擔任著調節血壓重要任務，並能處理有害的物質，使身體內不需要的廢物及過多的尿素被排出體外。
特價中 買一送一 Sale
【特點】
1. 可改善血清中（肌酸酐），復甦腎臟機能，預防腎絲球體微血管鬱滯，強化濾淨功能。可改善蛋白尿、細菌感染、促進腎血流、有抗殺菌、抗炎、收斂及清洗尿道作用。
2. 可降尿酸，避免痛風症之發作。
3. 溶解尿酸鹽、磷酸鈣、草酸鈣等結石及促進排出作用，並可預防結石再形成。
【適用範圍】
腎炎、膀胱炎、高尿酸、痛風、尿蛋白、小便白濁、結石、排尿困難、攝護腺（前列腺）肥大、濫用藥物引起腎功能損害、泌尿道細菌感染、糖尿病性腎病變及各種浮腫、水腫有效。可增强腎臟的解毒代謝功能，適合長期治療與保健。
120粒/670mg

【美加和亞太地區最暢銷最受消費者歡迎的熱門產品】
本公司只售純天然產品(最大GMP藥廠)快遞包裹，代爲裝箱服務，中/港/台郵遞包裹免稅，2kg-$50,3kg-$60,4kg-$70,6kg-$85
冠軍 Vision-Force 600mg Ext. 維護視力 七日見效 新視明軟膠囊
本品能強化視網膜微血管的循環，使血管更有彈性和濕度，能加速視紫質重生能力，而視紫質正是良好視力所不能缺少的營養物質。對於眼睛疲勞或夜間視力不良人特別有幫助；對視力減退、模糊、畏光、飛蚊症、糖尿病視網膜病變、青光眼、白內障亦有功效。
亞軍 Propolis Extract 1000 mg 天然抗炎物質 蜂膠膠囊
蜂膠是蜂房的膠水，能使蜂房保持一個無病菌的空間。蜂膠是極優的抗氧化天然物質，具有強力的抗炎、抗病菌和抗過敏功效。功效有(一)防治上呼吸道感染：如感冒(二)腸胃炎：如胃潰瘍,腸病毒等(三)抗過敏：如季節性過敏,眼睛紅癢,過敏性鼻炎等。
季軍 Arctic Salmon Oil 1200mg 北極深海鮭魚(三文魚)油
一個純天然降血脂產物－無污染冰寒的北極深海鮭魚、質量精純
可降低膽固醇及三酸甘油脂(中性脂肪),防治高血壓、心肌梗塞、血栓、中風，改善頸肩僵硬、手腳冰冷、麻木與跛行，可平衡血糖，防治糖尿病和肥胖症。對於不能吃魚或不吃魚的人，可採魚油膠囊替代。
第4名 四合一高濃度天然配方 Mega Fucren Joint 骨關節炎剋星 強力維骨力
維骨素＋軟骨素＋MSM＋鳳梨酵素 (Glucosamine Sulfate)(Chondroitin Sulfate)
本品深受好評，三天見效，每粒中的軟骨素含有效成份高達95%以上，可助損壞軟骨重生，強化關節組織和肌腱韌帶。防治骨質疏鬆、膝蓋、關節酸痛無力，退化性關節炎、風濕性關節炎。
第5名 Mega Vege-Multiple Vitamins & Minerals 素食綜合維他命
氨基酸螯合 (Chelated) 吸收快！效果好！
含27種礦物質、維生素，24種植物性配方，5種蛋白酶,消化酵素,亞麻仁,螺旋藻,櫛黃素,葉黃素,蕃茄紅素,葡萄籽精及多種纖維素。特殊腸溶錠製劑，不受胃酸破壞，效果好，每日一粒增強體內酵素新陳代謝，體力精力旺盛。
第6名 99% Pure Squalene 細胞的氧氣筒 深海鮫精
深海鮫精含有豐富角鯊烯(Squalene)，角鯊烯乃是由深海鯊魚肝臟抽取出之一種不飽和碳水化合物。角鯊烯爲高效攜氧物質，可供給人體組織細胞豐沛的活性氧分子（O_2），提高細胞活性化，讓身體組織永遠保持最佳的活力狀態；能強化免疫系統及輔助腫瘤細胞之抑制作用。

100% Pure Camellia 美麗秘方 日本茶花籽油 高科技冷壓萃取，保濕護髮美顏滋潤肌膚 買一送一
維他命E霜11萬IU 100%純天然 護膚，美膚極品 不油膩，吸收快 除皺，縮小毛細孔，保濕效果好 買一送一
野生海豹(狗)油 平衡血糖對糖尿病有效。預防心血管疾病 降低血壓，預防中風 亦對濕疹、癬有效果 買一送一
阿拉斯加野生鮭魚油 含Omega-3，對心臟有益，降低中性脂肪與膽固醇，平衡血糖 預防糖尿病肥胖。 買一送一
巴西蜂膠滴液 Propolis 殺菌力超強，改善人體解毒，抗流行性感冒、病毒、口腔潰爛、喉嚨發炎 含酒精 買一送一
螺旋藻 Spirulina 預防糖尿病、抑制腸道病菌及腸癌，具抗氧化、抗發炎作用。 買一送一
瑞典配方 美膚魚蛋白 含彈力膠原蛋白素，可除皺紋、魚尾紋。 買一送一
100% 500mg 180粒 Bee Propolis 純蜂膠膠囊 防治肝炎、肝癌、流行性感冒、胃炎、胃潰瘍、腸炎及花粉熱、眼睛紅癢和過敏。 買一送一
Calcium 600mg Plus D3 "好吸收"液態鈣膠囊 缺鈣易導致失眠緊張、急躁、疲勞、腹瀉、經痛 買一送一
Super Lecithin 卵磷脂 大腦的補給品，肝臟的保衛者，肌肉神經的營養素。 買一送一