

# 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，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，最好盡量將藥片切成大小差不多，只要相差不是很離

研究發現，一個月分量 20 毫克的 statin 的藥費是 66.9 元，一個月份量 40 毫克的 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，將藥物切成兩片，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。」

他繼續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，不一定有時間和金錢參與，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治也成疑問。

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。

大溫地區天氣預測			
今天	10/6 (一)	10/7 (二)	10/8 (三)
陰間晴 11-14°C	陰間晴 8-14°C	陰間晴 11-14°C	陰間晴 7-12°C

  

世界部分城市天氣預測		
城市	溫度(°C)	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

**649 10月4日 星期六 中獎號碼**

12 19 23 25 36 46 2

特別號碼 2

幸運號碼 33 75 78 87

**BC-49** 特別號碼 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

**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 統華超市旁) 604-270-1838, 604-279-1864  
分店: 3809 Sunset Street, Burnaby 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◎高血氮血症◎尿酸血症◎腎臟及尿道結石◎貧血、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，使體內不需要的廢物及過多的尿素被排出體外。  
【特點】  
1. 可改善血清中(肌酸酐)，復健腎臟機能，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，有殺菌、消炎、收斂及清洗尿道作用。  
2. 可降低尿酸，避免痛風之發作。  
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、尿酸、痛風、尿管白、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。可增強腎臟的解毒代謝功能，適合長期治療與保健。

**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)快速包裹，代為裝箱服務，中/港/台郵遞包裹免稅，2kg-\$50, 3kg-\$60, 4kg-\$70, 6kg-\$85

**冠軍 Vision-Force 600mg Ext. 新視明軟膠囊**  
維他命A 七日見效  
本品能強化視網膜微血管的循環，使血管更有彈性和厚度，能加速視網膜營養再生能力，而視網膜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。

**第4名 Mega Fucren Joint 骨關節炎剋星 強力維骨力**  
四合一高濃度天然配製  
維骨素+軟骨素+MSM+鳳梨蛋白酶 (Glucosamine Sulfate) (Chondroitin Sulfate) 本品深受好評，三天見效，每粒中的軟骨素含有有效成份高達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。

**亞軍 Propolis Extract 1000mg 蜂膠膠囊**  
天然抗發炎物質  
蜂膠是蜂房的膠水，能使蜂房保持一個無菌的空間。蜂膠是極優的抗氧化天然物質，具有強力的抗抗、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、腸炎等(三)抗過敏：如季節性過敏、眼睛紅腫、過敏性鼻炎等。

**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 種植物性配力，5 種蛋白質、消化酵素、亞麻仁、聚旋藻、糖質、葉黃素、蕃茄紅素、葡萄籽精華及多種纖維素。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**  
一個純天然降血脂產物—無污染、無防腐劑、無化學添加物、無副作用。能降低膽固醇及三酸甘油酯(中性脂肪)。防治高血壓、心肌梗塞、血栓、中風、改善頭痛、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。

**100% Pure Camellia 美顏秘方 日本茶花精油**  
高科技冷壓萃取，保溫護髮，美顏潤膚。  
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，縮小毛孔，保潔效果極好。  
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，降低血脂，預防中風，亦對濕疹、癬有效。  
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。  
買一送一

**巴西蜂膠滴液 Propolis**  
殺菌力超強，改善人體體質，抗流行性感冒、病毒、口腔潰爛、喉嚨發炎。  
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，可除皺紋、魚尾紋。  
買一送一

**100% Pure 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、眼睛紅腫和過敏。  
買一送一

**Calcium 600mg Plus D3 "好吸收"液態鈣磷**  
買一送一

**Super Lecithin 卵磷脂**  
大腦的補給品，肝臟的保護者，肌肉神經的營養素。  
買一送一