

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？

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。



競逐溫哥華費爾園區（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—費爾園及溫哥華—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。

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		

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；

12籃™

網址: www.12baskets.com

總店: 6600 No. 3 Road, Richmond (Richmond Centre, Tim Hortons對面)

分店: #110-8231 Cambie Road, Richmond (T & T 統華超市旁)

分店: 3809 Sunset Street, Burnaby (Boundary Rd. 轉 Moscrop St. 1st Stop Sign 左轉 Smith 街向北向直到 Sunset)

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◎高血素
◎高尿酸血症◎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，使身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。可增強腎臟的解毒代謝功能，適合長期治療與保健。

Vision-Force 600mg Ext.

冠軍 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，使血管更有彈性和厚度，能加速視網膜重組能力，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。

Mega Fucren Joint

第4名 四合一高濃度天然配方 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。

Propolis Extract 1000 mg

亞軍 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：如胃痛、嘔吐、腹瀉等(三)抗過敏：如季節性過敏、眼睛紅腫、過敏性鼻炎等。

Mega Vege-Multiple Vitamins & Minerals

第5名 素食綜合維他命

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、螺旋藻、檸檬素、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。

Arctic Salmon Oil 1200mg

季軍 北極深海鮭魚(三文魚)油

一個純天然降血脂產物—無污染冰凍的北極深海鮭魚，質量精純可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。

99% Pure Squalene

第6名 細胞的氧氣筒 深海鮫精

深海鮫精含有豐富角鯊烯(Squalene)，角鯊烯乃是由深海鮫魚肝臟抽出之一種不飽和碳水化合物。角鯊烯為高功效抗氧化物質，可供給人體組織細胞豐富的活性氧分子(O₂)，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。

維他命E霜 11萬IU

護膚，美膚極品 不油膩，吸收快 除皺，縮小毛孔，保濕效果好

日本茶花籽油

高科技冷壓萃取，保潔護髮 美顏滋潤肌膚

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

買一送一

阿拉斯加野生鮭魚油

含Omega-3，對心臟有益，降低血脂 預防心臟病及膽結石，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 Propolis 純蜂膠膠囊

防治肝炎、肝炎、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，肝臟的保護者，肌肉神經的營養素。

買一送一