





Andrea Murphy博士, 达尔毫西大学(Dalhousie University)护理学院助理教授; Sun Life Financial青少年精神健康座席研究员  
David Gardner博士, 达尔毫西大学(Dalhousie University)精神病系及药学院副教授  
Stan Kutcher博士, 达尔毫西大学(Dalhousie University)精神病系教授; Sun Life Financial青少年精神健康座席研究员; 世界卫生组织精神健康  
培训和政策发展合作中心主任

版权所有2008。保留所有权利。  
本出版物的任何部分在未经作者的书面同意之前不得复制。





姓名:

\_\_\_\_\_

电话:

( ) \_\_\_\_\_

## 为促进精神健康而进行的药物教育:

一本为未成年人及他们的照料者而作的指南

联系人清单:

这些情况下我将打电话给:	姓名	电话 1	电话 2
问有关健康的问题			
问有关药物的问题			
预约一位医疗人员			
取某一种药或续某一种药			

紧急情况下, 打电话给:	姓名	电话 1	电话 2

这本MED ED册子对于它的主人来说非常重要。这里的信息属于个人隐私。如果你捡到这个册子, 请联系它的主人, 他/她的姓名及电话前一页上有。



## 目录

## 页码#

在开始之前,先读读这个	1
服药和开药:常见问题	
1. 为什么开这个药?	3
2. 药多久才能见效?	4
3. 当我开始使用一种药时,我应该有哪些期待?	4
4. 我怎么知道一种药是否有效?	5
5. 我怎么知道什么剂量适合我?	5
6. 我的开处方者怎么知道开哪一种药?	6
7. 我需要服用这个药多久?	7
8. 服药会影响我和我男朋友/女朋友的关系吗?	8
9. 所有人都在谈副作用 - 到底什么是副作用?	9
10. 我在服药期间可以同时服用非处方药吗? 同时服用酒精、咖啡、或者使用毒品呢?	11
11. 谁来跟踪记录我服药的效果	12
12. 我感觉好些。我应该停止用药吗?	13
13. 我要是跳过或者忘记服药怎么办?	13
14. 为什么有的药只是“按需”服用?	14
15. 谁可以为精神和心理障碍开处方?	15
16. 为什么有的药需要口服,有的需要注射?	15
17. 名字有什么重要?药物的通用名、商标名、还有类别。	16
18. 为什么同样的药会有不同的形状和大小?	17
19. 如果我服用不止一种药物,我需要考虑哪些事情?	18
20. 为什么保持一份不断更新的药物清单很重要?	18
21. 什么是药品试用装?什么时候用它们?	19
22. 我的药费由谁来付?	20
23. “获得批准的适应症”和“适应症以外的使用”分别是什么意思?	20
24. 什么是“黑框”警告?	21
25. 如果服药期间旅行怎么办?	21
26. 我应该相信互联网上有关药物的信息吗?	22

## 目录

页码 #

### 治疗精神和心理障碍的症状与精神和心理障碍的药物

治疗精神和心理障碍的症状与精神和心理障碍的药物 ——总揽	23-24
抗焦虑和辅助睡眠类药物	25-26
抗抑郁药	27-28
抗精神病药	29-30
情绪稳定剂	31-32
中枢神经兴奋剂及相关药物	33-34

	页码#
见医生时的备忘	35-36
见药剂师时的备忘录	37-38
验血备忘录	39-40
症状追踪表	41-46
日常活动追踪表	47-52
副作用追踪表	53-58
药物清单	59-64
预约	65-68
备注页	69-74
Med ED词汇表	75-82



在开始使用这本册子之前，请先读读以下内容！

这本册子为谁而作？它的用途是什么？

这本册子的名字MED ED是“**药物教育**”的简称。MED ED为因**精神和心理障碍**或者**精神和心理障碍的症状**（在这本册子中精神和心理障碍的症状指情感、情绪、思维、或者行为方面的问题）服药的人而写。这本册子也可以被父母、**护理人**、监护人、社会福利设施的工作人员（比如青少年的集体之家、为有特殊需要的青少年开设的住院或者门诊治疗项目）、教师、**医疗人员**所使用。如果你协助某人因精神和心理障碍或者精神和心理障碍的症状服药，那么你可以通过MED ED了解更多相关药物知识。

MED ED提供有关药物你应该问的问题，也提供如何判断一种药是否有效或者有**副作用**的知识。这里还有一些非常重要的工具帮助你获得更多有关药物的信息。在服药之前你所有的问题都应该得到答案，这一点非常重要。了解你的药物是你的权利，你应该了解你的药物！服药的目的是为了帮助你康复并保持健康。不论什么时候，如果你对你所用的药物有些不太放心，或者有问题想问，你应该告诉相关**医疗人员**（比如医生、护士、药剂师等）。

这本册子的目的是为了帮助你了解你所使用的药物，但是它不应该替代医生、护士、药剂师、或者其它医疗人员给你的信息。



在开始任何一项治疗之前，都有很多事情需要去想。充分了解一项治疗非常重要，因为同意开始一项治疗意味着你要和你的治疗者达成同盟，为提高你的健康状况共同努力。这一决定应该建立在你所能获得的最好的信息之上，当然还有你所信赖的人——即了解该项治疗的益处及可能出现的问题的人的建议基础之上。



在这本册子中，一些字被标成蓝色，这意味着你可以在书尾的词汇表中找到对它们的简短定义。

## 谁参与了这本书的创作？

MED ED是与东安大略儿童医院的省儿童和青少年心理健康中心合作的产物。MED ED的作者是有着多年精神疾病药物治疗经验的药剂师ANDREA MURPHY 博士和DAVID GARDNER博士，以及精神科医生STAN KUTCHER博士。这三位作者感谢安大略省儿童和青少年事业部发起并一路支持这个项目。这本册子的美术由O' HALLORAN设计的SHANNON O' HALLORAN创作完成。卡尔加里的JANET PRINGLE担任了MED ED的外部评审。特别感谢LAING HOUSE的成员及工作人员（哈利法克斯），IWK青少年治疗中心的年轻人及工作人员（哈利法克斯），以及帮助测试MED ED的IWK医院住院部精神科的成员（哈利法克斯）。



MED ED展现的是其作者的思想。尽管该项出版物的所有信息都被有相关资格的医疗卫生专家仔细审核过，但随着时间的推移，这些信息可能会改变。因此这里的信息不应该替代医生、药剂师、或其他医疗人员给你提供的信息。如果想获得更多的药物知识，可以参阅《药品及专业概要》（the Compendium of Pharmaceuticals and Specialties）或者《医师桌上手册》（the Physicians Desk Reference）。

### 1. 为什么开这个药？

- 这本册子的第23到34页提供治疗精神和心理障碍的症状与精神和心理障碍的药物的信息。
- 如果你不知道为什么给你开一种药，你应该问你的开处方者，这是你的权利，每个人都应该明白为什么他们要服某一种药。
- 服用一种治疗精神和心理障碍或者精神和心理障碍的症状的药是因为大脑的运转与往常出现了不同。这和人们因为其它身体器官出现问题而服药是一样的，比如患有哮喘病的人需要服药是因为他们的肺不能正常工作。
- 开处方者开药的目的是为了改善由精神和心理障碍引起的或与之相关的症状，并且帮助人们重新开始以往的日常生活。
- 患有哮喘病的人需要服药以控制呼吸问题，这些药并不能根治哮喘。服用治疗精神和心理障碍的症状与精神和心理障碍的药是一个道理，它们能治疗并且控制症状，但是不能根除疾病。
- 许多药物，包括治疗精神和心理障碍的药物，会有其它用途，比如同一种药可以用来治疗心境障碍或者愤怒情绪。还有一点很重要：没有精神和心理障碍的人也可以因为一些症状服药。
- 有时候一个医疗人员比如药剂师可能会问你“为什么给你开这个药？”他们这么问是因为给你开的药有好几种用途，如果你告诉他们你服药的目的，他们就可以告诉你一些有关此药的重要信息。
- 请注意药物并非是治疗精神和心理障碍或精神和心理障碍的症状的“速效对策”，也不是唯一的办法。有精神和心理障碍症状的人经常还需要其它帮助，比如心理咨询。
- 请记住如果一种药不能改善你的症状或者疾病，通常还有其它的药可以选择。

## 2. 药多久才能见效？

- 药见效的时间取决于药的种类和你的症状。
- 治疗精神和心理障碍以及精神和心理障碍的症状的药物不会像治疗头疼或者牙疼的泰诺（TYLENOL）或者布洛芬（ADVIL）那样见效快。
- 许多治疗精神和心理障碍的症状或者精神和心理障碍的药物需要几天甚至几周才能见效，有些症状会比其它症状改善的快一些。
- 你应该向医疗人员询问你的药多久才能见效。

## 3. 当我开始使用一种药时，我应该有哪些期待？

- 你的开处方者或者药剂师会对你说服这种药的益处，比如症状的改善；还有坏处，比如副作用。
- 当你开始服用一种药的时候，其疗效可能取决于你的症状及其强度。向医疗人员询问何时症状应该改善。
- 你所服用的药可以在你的症状改善之前先引起副作用。请注意，不是每个人都会产生副作用。跟医疗人员谈谈有关副作用的问题，并询问如果发生副作用应该怎么处理。
- 当你开始服药以后，你会更频繁的和医疗人员见面，这样他们就知道你的药物是否有效，还是引起问题。
- 养成服药的习惯在一开始可能很难，特别是如果你每天的日程安排都不一样。你也许需要研究出一套能让你按处方服药的方法。

#### 4. 我怎么知道一种药是否有效？

- 要想弄清楚一种药是否有效，你首先需要知道你用这个药的目的。你的药也许是为了治疗精神和心理障碍（比如抑郁症）或者缓解精神和心理障碍的症状（比如睡眠问题），也许是为了帮助你重新回到以往的日常生活中（比如从事体育运动、和朋友们交往）。
- 你和你的开处方者应该制定出一套方案帮助你想知道你的药是否有效，这套方案应该在你开始服药之前就已经制定出。
- 你和你的开处方者应该探讨在你服药的过程中，什么样的症状和行为表明你的情况有所好转、没变、或者恶化。
- 要想判断一种药是否有效需要一段时间。在本书的第41到52页中做记录可以帮助你了解你的症状和日常活动是否有所好转、没变、还是恶化。

- 通常来说，如果你的症状有所改善或者消失，并且你可以重新从事以往的日常活动，那么证明这种药有效。但是请记住这一过程通常是缓慢的，至少要几周的时间。

#### 5. 我怎么知道什么剂量适合我？

- 对一个人合适的剂量，不一定对另一个人合适。
- 药排出体外的时间因人而异，这有时候会影响一个人用药的剂量。



- 合适的**剂量**是指可以改善症状并且帮助你重新回到以往日常生活的剂量。
- 合适的剂量应该引起极少的**副作用**。
- 一般来说，科学家会对不同剂量所产生的好的和坏的效果进行**研究**。
- 每一种药通常都有好几种剂量可以选择。
- 如果一个人在以普通剂量服用一种药物一段时间之后还有症状，**开处方者**可以加大剂量看是否有效。这对某些人但不是所有人有效。加大剂量有时候可以带来更多的副作用，所以需要制定出一套方案以观察副作用。
- 如下是影响用药剂量的因素的一个清单：
  - >> 症状的严重程度
  - >> 一个人用药期间想做的事情
  - >> 用药的方式（比如片剂、注射）
  - >> 副作用

## 6. 我的开处方者怎么知道开哪一种药？

- 决定开哪一种**药**是一个复杂的过程。
- 不同的药可以用来治疗同一种症状。比如，治疗**抑郁症**症状的抗抑郁药有很多种。一个人试用不止一种药以确定哪种药更合适并不显见。我们事先无法知道哪种药更合适某个人。
- 很多人也许可以参与到你的药物选择过程中，但是最重要的那个人是你。这是你的选择，所以你需要了解药物以做出明智的选择。本书的第36页有一系列的问题，帮助你向你的开处方者就有关你的药物和治疗方案提问。

- 其他人比如你的家庭成员还有**护理人**也可以参与有关药物的一些决定。
- 在给你开药之前，你的**开处方者**应该考虑对不同年龄段人群（比如未成年人）、不同症状（比如悲伤的情绪、出现**幻觉**）、或者疾病（比如**抑郁症**、**精神分裂症**）所做过的**研究**，以了解药物的效果以及是否对你这个年龄段的人安全。
- 下面的单子包括一系列你的**开处方者**在给你开药之前需要考虑的其它事情。这个单子并没有穷尽所有的可能，如果你想了解更多信息，向你的医生、药剂师、护士、或者其他**医疗人员**询问。

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| >> 你的过敏史                | >> 你正在服用的其它药物           |
| >> 你以往对药物的反应（比如好的和坏的效果） | >> 你的其它病症（比如哮喘、癫痫、睡眠问题） |
| >> 你的某一位家庭成员对同一种药的反应    | >> 这种药在他们开过处方的其他人身上的效果  |
| >> 副作用                  | >> 药的形式（比如是口服液还是片剂）     |
| >> 药的费用以及你是否有药物保险       | >> 你对用药这件事的感受           |



有的药房有咨询室，你可以在一个安静的、单独的空间向你的药剂师咨询你的**药物**。如果你的药房没有这样一个单独的房间，但是我希望你的隐私受到保护，那么告诉你的药剂师你会打电话给他们问一些有关你药物的问题。

## 7. 我需要服用这种药多久？

- 你使用一种药的时间取决于很多事情，比如你有哪些症状或者疾病。如果你的症状给你的生活带来了很大麻烦，使你无法从事你平时喜欢做的一些事情，你也许需要长期用药。
- 许多治疗精神和心理障碍的症状或者疾病的药物需要被几个月甚至几年的服用。

- 有时候在**医疗人员**的帮助下，一个人在症状消失一段时间以后可以停止用药。这个人在停药之后需要和医疗人员密切配合，告诉他们停药后的感觉。如果这个人停药后感觉变糟，或者症状又回来了，他或者她应该考虑恢复用药，这也许比停药但旧症复发要好。
- 在你因**精神和心理障碍的症状**或**精神和心理障碍**服药的同时，你依然可以度过长久且健康的一生。



药方上一般有比如**药名**、**剂量**、服用方法、还能再拿几次等信息，但一般不会有开药的原因。如果你告诉你的药剂师你服药的原因，他们就能更好的为你提供信息，比如一种药是如何治疗症状的、它可能引起的**副作用**等。

## 8. 服药会影响我和男朋友/女朋友的关系吗？

- **精神和心理障碍的症状**和**精神和心理障碍**可以给你在结交朋友、保持和朋友的关系到带来困扰。当你感觉好的时候，保持良好的人际关系也会比较容易。药物可以帮助你变得健康、保持健康、以及拥有好的人际关系。
- 告诉你的朋友们你服药的事可能比较难，特别是你新结交的男朋友或女朋友。这件事你应该只告诉你信任的人，告诉谁、什么时候取决于你。
- 本书中提到的一些药可能会引起**性生活问题**或者副作用。大部分人不会有这些副作用。如果你有性生活，请让你的**医疗人员**知道。如果你怀孕了，你需要就你的药物和医疗人员进行一场单独的谈话。

› **还请参阅：** 所有人都在说副作用 — 它们到底是什么？ 第9页

## 9. 所有人都在谈副作用 — 到底什么是副作用？

- **副作用**也叫做不良反应。不良反应也可以被理解成一种药物预期以外的效果。服用同一种药时，不是每个人都会产生副作用。

- 有几个关于药物副作用的重要问题你需要问。这些问题包括：

- >>副作用什么时候发生？

- >>我会注意到什么发生？

- >>如果发生，我应该怎么做？

- >>会有多严重？

- >>停止用药后副作用会消失吗？

- 当**医疗人员**告诉人们副作用发生的频率时，他们可能会用极少、不通常、和通常这样的字眼。

- 医疗人员还会用图画来解释风险。这里有一些用图画解释副作用发生频率的例子。

副作用风险十分之一：



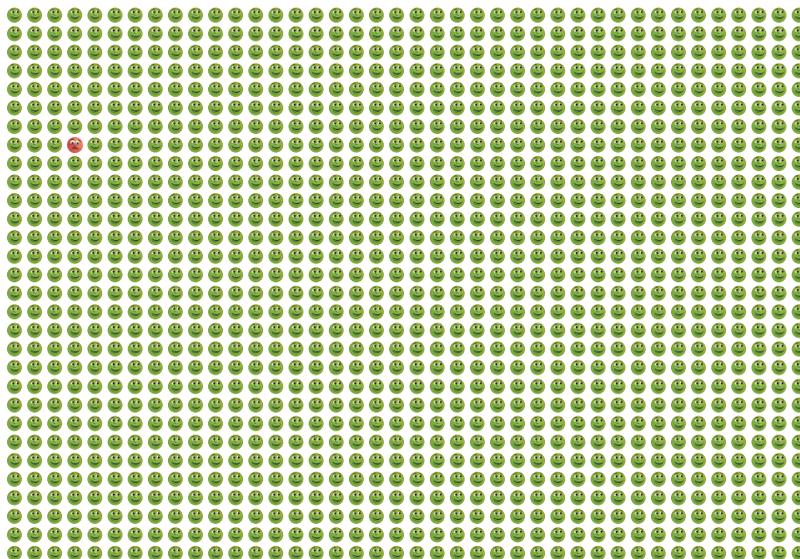
- 每10个服用该药的人，1个会产生副作用，9个不会。

副作用风险百分之一：



- 每100个服用该药的人，1个会产生副作用，99个不会。

副作用风险千分之一：



- 每1000个服用该药的人，1个会产生副作用，999个不会。
- 同一种属的药物副作用可能一样或者相似，但也不总是这样。
- 当你服用一种药有副作用的时候，并不意味着你服用类似的药也会产生同样的副作用。
- 有些副作用在你服药一段时间之后会自己消失，有些则会加重。问问你的开处方者和药剂师如何对不同的副作用采取不同的应对办法。
- 药物说明书不会有你所需要的所有信息。它们会告诉你这种药物可能引起的副作用，但是不会说它们发生的频率和严重程度。向药剂师咨询有关此药更多的情况，不要仅仅依赖药物说明书。

- 如果**副作用**发生，告诉你的**开处方者**和药剂师。这些人知道你的副作用是否由所服的药物引起、以及是否危险。他们还可以防止和治疗由药物引起的副作用。有时候改变剂量或者换另一种药也许可以改善副作用，治疗同一种**精神和心理障碍**和**精神和心理障碍的症状**通常有好几种药物选择。

## 10. 我在服药期间可以同时服用非处方药吗？同时服用酒精、咖啡因、或者使用毒品呢？

- 许多**非处方药**和**处方药**同时服用可能会引起问题。尽管严重或者致命的情况鲜有发生，但是也不是不可能。
- 有些人用咖啡因改善因药物导致的困倦感觉。咖啡因一般不会影响其它药物，但是它会影响到你。你需要足够的睡眠以保证健康的精神和身体状态。服用太多的咖啡因可以导致你睡眠不足，影响到你的精神健康。
- 有些人认为**天然健康产品**或者草药是安全的，因为它们是“天然的”或者“来自植物”。但是这些制品含有化学成分，可以影响到身体还有其它药物。比如，加拿大卫生署已经发出圣约翰草和一些处方药同时使用可能产生危险的警告，另一种治疗焦虑的“天然”植物疗法因为可能引起严重的肝脏问题在加拿大也已经被禁止。
- 合法毒品（比如酒精）还有非法毒品（比如大麻和可卡因）和药物同时使用可能会产生问题，这些毒品自己或者混合使用可以加剧或者引起**精神和心理障碍**症状。
- 你的药剂师不会保留你使用**非处方药**的信息，除非你请他们对此做记录。你的药剂师应该清楚你所使用的所有药物。检查你所有药物包括治疗**精神和心理障碍**的药物之间的交互作用，是你的药剂师的责任

- 在服处方药期间，如果你使用任何其它药物、酒精，或者毒品，你应该和你的开处方者或者药剂师谈谈。让你的医疗人员知道你所使用的所有药品和毒品非常重要。
- 你所使用的任何药物，包括非处方药，都应该写在第59到64页你最新的药物清单上。

## 11. 谁来跟踪记录我服药的效果——属于谁的责任？

- 你是最清楚一种药是否有效、无效、还是引起问题的那个人。
- 你的开处方者必须时刻关注一种药的好的和坏的效果。
- 所有关心你的人都应该观察你的药物是否有效、无效、还是引起问题。
- 药剂师也很重要，他们可以记录跟踪一个人服用一种药的效果。找一位你喜欢的、能回答你的问题的药剂师。和你的药剂师定期沟通你的服药情况是个好主意。
- 其他人比如老师、教练、还有朋友也能看出一种药是否有好的效果（比如上课注意力更加集中了），还是坏的作用（比如上课犯困）。



## 12. 我觉得好些。我应该停止用药吗？

- 当你感觉好点，想停止用**药**的想法很正常，但是现在还不是时候。你觉得好些是因为药物起了作用，但是你一旦停止用药，症状可能会恢复。
- 在你停止使用任何药物之前，先和一位**医疗人员**谈一谈。什么时候停止用药取决于很多事情。

› **还请参阅：** 我需要使用这种药多久？第7页

- 药物要随着**剂量**逐渐减少非常非常缓慢的停止（英文中被称为“tapering”）。
- 很少有治疗**精神和心理障碍**的药物可以被瞬间停止并且没有引起**副作用**的危险。有时候药物在突发事件中被紧急停止。
- 如果一种药物被突然停止，一个人可能会因此生病。这通常是因为症状又回来了，或者因为身体产生了退缩反应。
- 药物停止以后，症状经常会恢复。有的症状会在几天之内恢复，有的在几周或者几个月之内。你的**开处方者**应该告诉你症状恢复的可能性有多大。
- 有时候即使是在医疗人员的帮助下，对药物的**退缩反应**还是会发生。这种反应和药物的副作用有可能相同，也有可能不同。你需要制定出一个计划，以应对可能发生的退缩反应。

## 13. 我要是跳过或者忘记服药怎么办？

- 有些人可能会因为跳过或者忘记服一**剂量**或者几剂量的**药物**而产生**副作用**。
- 那些错过很多**剂量**药的人有时候会干脆停止用药，这可能会导致症状恢复。

- **开处方者**和药剂师可以告诉你如果错过一剂量的药应该怎么办。
- 告诉你的开处方者和药剂师为什么你错过了服药（比如**副作用**，记不住）。有的人需要在帮助之下才能明白为什么自己错过服药，以及如何避免这种情况。
- 如果你某一天无法按时服药（比如你回家晚了），一般来说在应该服药之后的几个小时之内服也是可以的。但是，你不应该服“双份”，也就是说在下一服药时间同时服两剂量的药，这可能会引起副作用。

#### 14. 为什么有的药只是“按需”服用？

- 大多数的**药**需要每天服用，以治疗症状或者防止它们复发。
- 有些药可以只在需要的时候服用，以快速应对症状，比如有些药可以在**惊恐**发作或者睡不着觉的时候使用。
- 如果给你开的药是“按需”服用的，而你却每天或者一天几次使用，你应该跟你的**医疗人员**谈这件事。使用比处方量更大的药也许意味着你的症状在加剧。另外的危险是，突然停止一种经常服用的药时，退缩反应可能会发生。



服用治疗**精神和心理障碍**或者**精神和心理障碍的症状**的药物的人可以度过长久、健康、以及幸福的一生。

## 15. 谁可以为精神和心理障碍开处方？

- 所有可以合法开处方药的人都被称作“开处方者”。
- **精神和心理障碍**药物的处方通常由医生开（比如精神科医生、家庭医生、儿科医生）。
- 在有些地方，护士还有药剂师也可以开处方。在有些国家其他医疗人员也许也可以开处方。
- 处方药并非都来自药房，有时候开处方者也许会给你一个药品试用装。

› **还请参阅：** 药品试用装 — 它们是什么以及怎么用？ 第19页

- 尽管开处方者是开药的那个人，他们也可以从你还有其他**医疗人员**那里得到信息，这些信息会影响他们开哪种药的决定。这就是为什么你需要清楚自己的用药情况，比如这种药给你的感觉是什么，以及你都试过哪些药。

› **还请参阅：** 保持你的最新用药清单 — 为什么这很重要？ 第18页

## 16. 为什么有的药需要口服，有的需要注射？

- 大部分人以口服片剂的方式用药，但是有些人需要用针头注射，比如一些抗精神病药物有片剂和注射两种形式，但它们的成分相同。
- 注射几乎总是由护士或者医生完成。
- 有些人使用的抗精神病药物被称作“仓储针剂”，仓储指药物可以在身体里停留很长一段时间 比如2到4周。药物被注射到肌肉里，再随着时间的推移慢慢从肌肉渗透到血液里。

- 注射药物的原因有很多种。比如由于注射的药物可以维持好几周，一个人就不用记着每天服药；有时候当口服药不能改善症状的时候，也可以采用药物注射。
- 有的人也许不愿意通过口服或者注射的方式用药，尽管为他们服务的医疗人员向他们这么建议。当这种情况发生的时候，必须跟这个人讨论所有可能的治疗方式。
- 从一种用药方式换成另一种是可能的。如果你在以注射或者口服的方式用药，希望改变方式，可以跟[医疗人员](#)讲。

## 17. 名字有什么重要？药物的通用名、商标名、还有类别。

- [药物](#)可以有好几个名字，最好弄清楚所服药物的通用名和商标名。
- 当一种药物刚上市的时候，它一般有一个“商标”名，这是生产该药物的公司所起的名。
- 通用名是一种药主要成分的名字，比如说泰诺（Tylenol）是商标名，而醋氨酚（acetaminophen）是通用名。
- 以通用名命名的药物一般比以商标命名的同种药物要便宜。
- 通用名药物和对应的商标名药物成分应该是一样的。
- 一般来说以通用名命名的药和有商标的药看起来一样，但也不总是这样。如果你的药在大小、形状、颜色上和其它同样的药不同，问问你的药剂师这是为什么。
- 所有的药都有其类别，比如泰诺R和阿司匹林R可以被归为止痛药，但是他们还有其它的用途 比如 阿司匹林R可以用来防止心脏病。

- 治疗**精神和心理障碍**以及**精神和心理障碍的症状**的药物以其功效和用途不同分为不同类别（比如抗抑郁药、抗精神病药）。
- › **还请参阅：** 治疗精神和心理障碍的症状和精神和心理障碍的药物，第23至34页
- 精神和心理障碍药物可以有**很多用途**。一种药的名字不一定总和它的用途相关，比如“抗精神病药物”也可以用来治疗**躁郁症**或者**精神分裂症**，但是治疗机制并不相同。他们也可以用来治疗一些人的攻击性，尽管这些人并没有这两种疾病。

## 18. 为什么同样的药会有不同的形状和大小？

- 有些**药**被制成不同的形式，比如片剂、膜剂、口服液、和针剂。
- 一种药的形式取决于它的成分还有服务人群（比如儿童一般喜欢口服液）。
- 当药物被制成片剂的时候，它可以因**剂量**不同而形状、大小不同。
- 有时候一种药丸（比如片剂或者胶囊）对有些人来说也许太大，难以吞咽。如果你有这个困难，告诉你的**开处方者**和药剂师。有时候药物可以被碾碎并和液体混合服用，或者改以口服液的形式开给你。

## 19. 如果我服用不止一种药物，我需要考虑哪些事情？

- 如果你服用不止一种药物，你的开处方者和药剂师会在你开始服用一种新的药物之前，检查药物之间的交互作用。
- 服用不止一种药物的人有时候会被告诉要关注并且记录症状或者副作用的变化。在开始服用一种新药或者剂量改变的时候这一点尤其重要。
- 如果两种或者两种以上有相同副作用的药物被一起使用，该副作用会加重。比如同时服用两种产生困倦感觉的药物可以产生极度的困倦。
- 如果你使用不止一种药物，记住如何服用（比如和食物一起）与何时服用（比如一天两次加上睡前）哪种药物可能会比较困难。如果你有困难，医疗人员可以帮你解决这个问题。

## 20. 为什么保持一份不断更新的药物清单很重要？

- 一个人的用药情况可能会有很多变化，一份最新的清单可以让医疗人员了解你近期的药物变化。
- 把一份标明药物名称、剂量、服用方式的最新药物清单放在一个安全的地方（比如钱包里）。这个单子上还应该注明你的过敏史。这种药物清单在本册的第59至64页上有。
- 处方药的盒子和瓶子上的信息不一定总是最新的，所以不应该被当作唯一的药物清单的信息来源。有时候你的开处方者可能会告诉你改变药物剂量，但是不一定同时给你开一个新的处方。比如一个开处方者可能会当面或者电话上告诉你“把睡前的剂量从两片改为一片”。

- 你的开处方者不一定把药物信息输入到电脑里。当然如果他/她这样做了，查找你的药物史或者目前所使用的药物就很方便了。
- 开处方者之间不一定总是共享信息。不要想当然的认为一个开处方者知道其他开处方者开过的药物。
- 药店之间的电脑系统也不一定总是相连的。如果你在不止一家药店按处方取过药，药剂师不一定有你完整的药物清单。
- 每当你的开处方者和药剂师调整你的药物、或者给你开新的药，你都应该向他们展示你的药物清单。
- 如果你因为某种原因不能告诉别人你所使用的药物，比如在一场事故中，那么对你的治疗也许会和你的药物发生问题。

## 21. 什么是药品试用装？什么时候用它们？

- 药品试用装，顾名思义就是药物的样品。
- 许多开处方者在办公室里都有药品试用装。制药商经常会给开处方者一些药品的试用装。
- 试用装是一种药的小剂量包装（比如一小盒），很快就会被用完。
- 不是所有的药都有试用装。
- 开处方者可以在给你开更大剂量的药之前，先让你使用这种药的试用装。这就好像是对一种药的“试驾”。你和你的开处方者可以观察这种试用装的效果是好还是坏。
- 试用装不一定总被记录在你的药物档案里，其他开处方者不一定知道你正在使用它们。如果你正在使用药品试用装，告诉其他的开处方者和药剂师，这样他们就会有一份你的完整药物清单，并确保不会出现潜在用药问题。

- 药品试用装应当被记录在本册第59到64页你的最新药物清单里。

## 22. 我的药费由谁来付？

- 有些人的药费可以全部或者部分由药物保险来付。
- 有些人有一张来自雇主或者政府的卡（比如健康卡），这张纸的或者塑料的卡上会有他们药物保险承保范围的信息。
- 如果你没有药物保险或者你的保险不覆盖一些药物，你应该在一种药被开之前了解其费用。
- 你也可以向药剂师询问你的保险覆盖范围。
- 如果你不知道你的保险覆盖范围，在去药店之前和你的开处方者讨论此事。

## 23. “获得批准的适应症”和“适应症以外的使用”分别是什么意思？

- “获得批准的适应症”告诉开处方者有哪些疾病这个药可以治疗。适应症的单子上包括该药经过研究并且被政府批准的可以治疗的疾病。
- “适应症以外的使用”指政府还没有批准的此药对某一种症状或者疾病的治疗。这也可能指这个药在一些人群中的使用还没有得到批准（比如18岁以下的人群，怀孕的妇女）。

- 许多药物可以安全并且有效的在“获得批准的适应症”以外使用，但需要在恰当的研究以后。如果你的开处方者“在获得批准的适应症”以外使用某种药物，你最好询问一下对这种用法的研究。

› 还请参阅： 我的开处方者如何知道开哪种药？第6页

## 24. 什么是“黑框”警告？

- “黑框”警告指的是有关药物 安全的信息。这样的黑框可以在药品的包装或者给开处方者的信息里找到。
- 近些年，黑框警告被加在一些抗抑郁药和中枢神经兴奋剂上。
- 如果你对一种药物的安全性有疑问，你应该和你的开处方者还有药剂师讨论黑框警告的内容。
- 很重要的一点：你们不仅要讨论黑框警告，还应该讨论药品的所有益处和风险。

## 25. 如果服药期间旅行怎么办？

- 即使在自己的国家旅行，走之前，你还是应该问问你的药剂师是否需要就你的药物考虑什么事情。
- 如果你乘飞机或者开车穿越边境，告诉你的开处方者和你的药剂师，这样他们就能告诉你一些你需要考虑的特殊事情（比如如何存放你的药物，或者是否要带着你的开处方者写的信。）
- 别的国家不一定有你正服用的药。提前告诉你的开处方者和药剂师你要旅行的事。
- 如果你在旅行的时候开始服用一种药，回家之后告诉你的开处方者和药剂师，看居住地是否有这种药。

- 药品的价格因国家而异，在同一个国家不同地区之间也可能不同。在旅行之前向一个药剂师或者开处方者询问一下药物的价格。
- 确保旅行时有足够的药。

› **还请参阅：** 如果我跳过或者忘记服药怎么办？第13页

## 26. 我应该相信互联网上有关药物的信息吗？

- 许多人用互联网获得有关健康的信息，包括有关药物的信息。但是不是所有“网页”上的信息都是准确或者可靠的。
- 在使用一个网站上的信息之前，你需要先确认你是否可以相信该网站。
- 当一个人生病不舒服时，互联网上“确保治好”的信息看上去可以解决他们的问题，但是这些“包治”的承诺经常因为听上去太好而不会是真的。
- 向医疗人员询问可靠的药物网站。
- 让药剂师或者开处方者 看看你发现的有关你处方药的网站。
- Medline Plus (<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/evaluatinghealthinformation.html>) 提供如何判断一个网站是否可靠的小窍门。



治疗精神和心理障碍和精神和心理障碍的症状的药物不会使人上瘾。它们不会控制一个人、使他们变成另外一个人、变得虚弱、或者引起脑部损伤。如果你担心这些或者其它有关药物的传说，和医疗人员谈谈。

## 治疗精神和心理障碍的症状和精神和心理障碍的药物

如下的表格是药物的类别及其例子的“总揽”。这并不是一个完整的单子。不同种类的药物以颜色区分。向你的开处方者或者药剂师询问那些不在单子上的药物。

药物的类别	常见的类别名	常见的例子	
		通用名	商标名
抗焦虑和辅助睡眠类药物	苯二氮 抗组胺药 抗抑郁药 天然健康产品 其它	alprazolam clonazepam diazepam lorazepam oxazepam temazepam diphenhydramine trazodone melatonin zopiclone	Xanax Rivotril Valium Ativan Serax Restoril Benadryl Desyrel Melatonin Imovane
抗抑郁药	选择性血清素再吸收抑制剂 (SSRIs) 三环抗抑郁药 (TCAs) 其它	citalopram escitalopram fluoxetine fluvoxamine paroxetine sertraline amitriptyline clomipramine imipramine bupropion duloxetine venlafaxine mirtazapine	Celexa Cipralex Prozac Luvox Paxil Zoloft Elavil Anafranil Tofranil Wellbutrin Cymbalta Effexor Remeron
抗精神病药	传统（典型）抗精神病药 现代（非典型）抗精神病药	chlorpromazine flupenthixol haloperidol loxapine perphenazine pimozide zuclopenthixol clozapine olanzapine paliperidone quetiapine risperidone ziprasidone	Largactil Fluanaxol Haldol Loxapac Trilafon Orap Clopixol Clozaril Zyprexa Invega Seroquel Risperdal Zeldox

## 药物一览表继续

药物的类别	常见的类别名	常见的例子	
		通用名	商标名
情绪稳定剂	抗惊厥药 其它	carbamazepine lamotrigine oxcarbazepine topiramate valproate divalproex valproic acid lithium	Tegretol Lamictal Trileptal Topamax Depakene Epival  Carbolith Duralith
中枢神经兴奋剂和相关药物	中枢神经兴奋剂 其它	dextroamphetamine/ amphetamine salts methylphenidate  modafinil atomoxetine clonidine	Dexedrine/Adderall  Ritalin, Concerta, Biphentin Alertec Strattera Catapres



记住 — 服药的目的是为了让你好起来。你需要了解它们如何能帮你以及可能产生的问题。这是你的身体和精神！

# 抗焦虑和辅助睡眠类药物

## 通常用途：

睡眠问题、焦虑、和不安。这些药也可以被用来治疗一些抗精神病药引起的副作用。

## 这些药如何起作用：

抗焦虑和辅助睡眠的药物已被发现作用于大脑中的几种化学成分（或“神经递质”）以及它们的目标（或“受体”）上。这些药影响的主要化学成分叫GABA，GABA有一种“镇定”的作用，苯二氮和一种叫佐匹克隆的类似的药物可以增强这种效果。

## 我怎么知道这药有没有起作用？

在开始使用一种抗焦虑和辅助睡眠类药物之前，你应该告诉你的开处方者你的症状（比如紧张、缺乏睡眠、感觉惊恐），并询问你的症状应该何时开始改善。你的开处方者和其他医疗人员应该和你一起制定出一个如何跟踪这些症状的计划（见第41至46页）。你最好写下自己的症状及日常活动，这样你还有医疗人员就可以知道药物是否有效。

## 副作用：

### 常见：

下页的图展示了一些抗焦虑和辅助睡眠类药物的常见副作用。请你的开处方者看这张图，并讨论给你开的药可能会引起哪些副作用。向你的开处方者询问有哪些不常发生但有潜在害处的副作用可能发生；你应该什么时候以及如何关注副作用的发生；以及当副作用发生时应该怎么做。

### 不常见但可能严重或者有害的副作用：

当你突然停止使用一种抗焦虑或者辅助睡眠的药时，**退缩反应**可能发生。

尽管不常见，但是当你使用一种药物很长时间突然停止的时候，惊厥和思维混乱的状况有可能发生。

## 抗焦虑和辅助睡眠类药物



- 头昏
- 困倦
- 注意力难以集中
- 不安
- 疲倦
- 虚弱
- 记忆出现问题
- 出汗
- 胃部不适
- 腹泻
- 便秘

何时以及向谁寻求帮助：

每当你对你的疾病、症状、或者**药物**有疑问的时候，你就应当寻求帮助。如果你感觉药物有副作用或者不起作用的时候，寻求帮助至关重要。如果你使用一种抗焦虑或者辅助睡眠的药物，你应该请**医疗人员**为你制定出一个定期就诊的计划，以便了解你的用药情况。你还应该询问在紧急情况下和谁打电话。

有关这些药物需要考虑的重要事项：

如果你在过去一段时间定期服用这些药物，当突然停止的时候，副作用或者退缩反应可能会发生。

和酒精一起服用这些药物可以导致严重的后果，包括意识和身体的反应变慢、醉酒、常识判断和思考出现困难。

当你服用这些药物的时候，从事任何需要迅速思索和反应的活动（比如开车、骑自行车、滑板滑雪、滑板等）都可能很危险。

如果你想要从事任何需要大脑和身体迅速反应的活动，告诉你的医疗人员，他们会告诉你是否以及何时你可以从事这些活动。



## 通常用途:

情绪问题（比如**抑郁**）、焦虑障碍（比如广泛性焦虑障碍、**强迫症**、惊恐障碍、创伤后应激障碍）、进食障碍、和睡眠障碍。这些**药**还有许多其它用途，向你的**开处方者**或者药剂师询问有关其它用途的信息。

## 这些药如何起作用:

抗抑郁药已被发现可以加强大脑中几种化学成分（或“神经递质”）以及它们的目标（或“受体”）的活动，比如血清素和去甲肾上腺素。

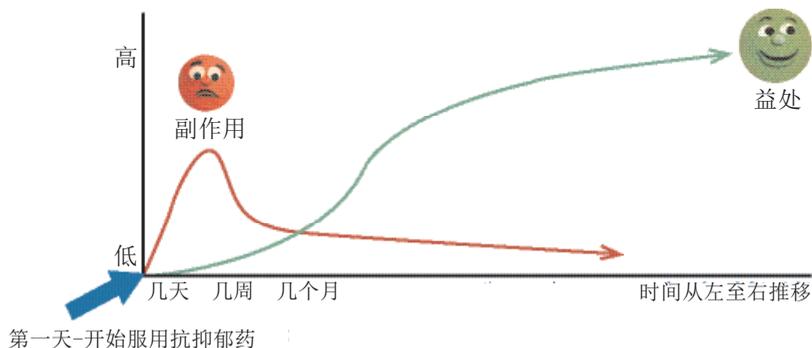
## 我怎么知道这药有没有起作用?

在开始使用一种抗抑郁药之前，你应该告诉你的开处方者你的症状，并询问你的症状应该何时开始改善。你的开处方者和其他**医疗人员**应该和你一起制定出一个如何跟踪这些症状的计划（[见第41至46页](#)）。你最好写下自己的症状及日常活动，这样你还有医疗人员就可以知道药物是否有效。

非常重要的一点是，在你发现自己的症状有所好转之前，抗抑郁药可能先引起副作用。这张图展示的是当你开始使用一种抗抑郁药时，首先发生的更可能是副作用（**红线**），但是它最终会减弱。服药的益处（**绿线**）随着时间的推移增强（比如在情绪、睡眠、和精力上的改善，以及愤怒情绪的减弱）。

## 副作用:

**常见:** 下页的图展示了一些抗抑郁药的常见**副作用**。不同种类的抗抑郁药有不同的副作用。



# 抗抑郁药



请你的开处方者看这张图，并讨论给你开的药可能会引起哪些副作用。向你的开处方者询问有哪些不常发生但有潜在害处的副作用可能发生；你应该什么时候以及如何关注副作用的发生；以及当副作用发生时应该怎么做。你可以在本册第69至74页记下他们说的话。

## 不常见但可能严重或者有害的副作用：

情绪的改变：包括莫名的快乐感、易怒、暴躁、或者感觉很兴奋。伤害你自己或者自杀的念头。

非正常出血。

血清素综合症，其可能出现的症状有发热、出汗、反射性动作出现困难、抖动、平衡和行动出现困难、以及感到困惑。

## 何时以及向谁寻求帮助：

每当你对你的疾病、症状、或者药物有疑问的时候，你就应当寻求帮助。如果你感觉药物有副作用或者不起作用的时候，寻求帮助至关重要。如果你使用一种抗抑郁药，你应该请医疗人员为你制定出一个定期就诊的计划，以便了解你用药的情况。你还应该询问在紧急情况下和谁打电话。

## 有关这些药物需要考虑的重要事项：

近些年，有许多关于抗抑郁药的副作用和风险的新闻。如果你在开始服用抗抑郁药之前或者治疗之中有伤害你自己的念头，请一定告诉医疗人员，特别是你的开处方者。这些药物可以减轻大多数人的这种念头，但是偶尔，在治疗初期一些人的这种感觉可能会加强或者加剧。

和你的医疗人员讨论治疗的好处和风险至关重要。

不要过快或者突然停止使用这些药物，因为副作用或者退缩反应可能会因此出现。尽管退缩反应没有生命危险，它可以让你一个人感觉非常难受。

# 抗精神病药

## 通常用途：

精神病的症状比如**幻觉**、**妄想**，以及精神疾病比如**精神分裂症**、**妄想性精神障碍**、**精神病性抑郁症**、**躁狂症**、以及**抽动秽语综合症**。这些药还可以被用来治疗某些类型的攻击性。

## 这些药如何起作用：

抗精神病药已被发现作用于大脑中的几种化学成分（或“神经递质”）以及它们的目标（或“受体”）上。多巴胺是最为常见的抗精神病药作用其上的化学成分。这类**药物**减弱多巴胺的活动。

## 我怎么知道这药有没有起作用？

在开始使用一种抗抑郁药之前，你应该告诉你的开处方者你的症状，并询问你的症状应该何时开始改善。你的开处方者和其他**医疗人员**应该和你一起制定出一个跟踪这些症状的计划（**见第41至46页**）。你最好写下自己的症状及日常活动，这样你还有医疗人员就可以知道药物是否有效。

有些症状会比其它一些症状更难治。比如抗精神病药可以很好的治疗幻听、幻视、“极度兴奋”的情绪、及偏执的想法。但是另外一些情况就比较难治，比如对学校 and 朋友们没有兴趣、注意力难以集中。随着抗精神病药物开始起作用，像幻听这样的症状会在几天至几周内开始减弱，简直有点像“把音量调小”一样。但是症状不会像“把灯关掉”一样立即消失。有些症状，比如对生活缺乏兴趣，可能需要几个月的治疗。

## 副作用：

**常见：** 下页的图展示了一些抗精神病药的常见**副作用**。不同种类的抗精神病药有不同的副作用。请你的开处方者看这张图，讨论给你开的**药**可能会引起哪些副作用。向你的开处方者询问有哪些不常发生但有潜在害处的副作用可能发生；你应该什么时候以及如何关注副作用的发生；以及当副作用发生时应该怎么做。你可以在本册第69至74页记下他们说的话。



- 头昏
- 困倦
- 口干
- 视觉模糊
- 乳腺有排出物
- 体重增加
- 便秘
- 小便困难
- 性生活出现问题
- 月经出现问题
- 颤抖、抖动、僵硬
- 异常的动作

不常见但可能严重或者有害的副作用：

这类**药物**可以引起被称作肌张力异常性反应的突然的肌肉痉挛。肌张力异常性反应包括严重的肌肉抽搐、脖子或者下巴的收缩。这些反应通常发生在用药之后的短时间内。如果这一反应发生，你可能会非常害怕，你需要立刻寻求帮助。有一种治疗可以停止这一反应。一旦这一反应停止，通常来说不会遗留长期的问题。

另外一个不常发生但是非常严重的**副作用**叫作神经阻滞剂恶性综合症（或者NMS）。一个人可能会出现肌肉僵硬、突然神志不清、高烧、血压、

和心跳异常这些情况。如果你有一些或者所有这些症状，请马上寻求帮助，因为你需要立即在医院接受治疗。

一些抗精神病药物会引起食欲和体重的增加，以及血糖的问题，而这有可能会引起**糖尿病**。有些人在服用抗精神病药的时候胆固醇水平会增高。你和你的**开处方者**应当讨论何时以及如何关注这些副作用。

何时以及向谁寻求帮助：

每当你对你的疾病、症状、或者药物有疑问的时候，你就应当寻求帮助。如果你感觉**药物**有**副作用**或者不起作用的时候，寻求帮助至关重要。如果你使用一种抗精神病药物时，你应该请**医疗人员**为你制定出一个定期就诊的计划，以便了解你用药的情况。你还应该询问在紧急情况下和谁打电话。

有关这些药物需要考虑的重要事项：

这些**药**的形式可能是药片、口服液、或者化在你舌头上的膜剂。它们还可以通过肌肉注射，这种被称作仓储针剂的注射剂一般由护士或者医生2至4周注射一次。

## 通常用途：

双相情感障碍（躁郁症），躁狂症、抑郁症、过快的且不想有的情绪变化、焦躁不安、以及攻击性。

## 这些药如何起作用：

情绪稳定剂作用于大脑中的几种化学成分（或“神经递质”）以及它们的目标（或“受体”）上。这些化学成分包括谷氨酸盐和肌醇。

## 我怎么知道这药有没有起作用？

在开始使用一种情绪稳定剂之前，你应该告诉你的开处方者你的症状，并询问你的症状应该何时开始改善。你的开处方者和其他医疗人员应该和你一起制定出一个跟踪这些症状的计划（见第41至46页）。最好写下自己的症状及日常活动，这样你还有医护人员就可以知道药物是否有效。情绪稳定剂起作用的时间因人和他们的症状而异。这些药可能需要几天到几周的时间才能起作用。

## 副作用：

常见：下页的图展示了情绪稳定剂的一些常见副作用。不同的情绪稳定剂有不同的副作用。请你的开处方者看这张图，并讨论给你开的药可能会引起哪些副作用。向你的开处方者询问有哪些不常发生但有潜在害处的副作用可能发生；你应该什么时候以及如何关注副作用的发生；以及当副作用发生时应该怎么做。你可以在本册第69至74页记下他们说的话。

## 不常见但可能严重或者有害的副作用：

一些情绪稳定剂可以引起不常发生但严重的副作用。

丙戊酸钠可以引起血液问题，你应该关注像易出血和瘀伤这样的事情。有些血液问题可以伴随着对卡马西平的使用出现。

卡马西平、奥卡西平、和拉莫三嗪可以引起严重的皮疹，伴随着发烧和肌肉萎缩。去医院接受治疗有可能是必要的。偶尔这样的情况可以致命。

如果你在使用情绪稳定剂的时候发烧，请立即给你的开处方者打电话。



- 头昏
- 困倦
- 复视觉
- 痤疮
- 头发变稀
- 记忆出现困难
- 口干
- 疲倦
- 入睡困难
- 甲低
- 容易口渴
- 胃部不适
- 腹泻
- 呕吐
- 食欲减退
- 体重增加
- 尿频
- 颤抖
- 动作不协调
- 肌肉痉挛
- 出汗
- 皮疹

## 何时以及向谁寻求帮助：

每当你对你的疾病、症状、或者**药物**有疑问的时候，你就应当寻求帮助。如果你感觉**药物**有**副作用**或者不起作用的时候，寻求帮助至关重要。如果你使用一种情绪稳定剂时，你应该请医疗人员为你制定出一个定期就诊的计划，以便了解你用药的情况。你还应该询问在紧急情况下和谁打电话。

## 有关这些药物需要考虑的重要事项：

有些情绪稳定剂比如锂可以和一些**非处方药**（比如像布洛芬R这样的止痛

药）发生作用。这些**药物之间的交互作用**可以很严重，让人非常难受。你应该向你的**开处方者**和药剂师询问是否和情绪稳定剂同时服用任何药物。



# 中枢神经兴奋剂及相关药物

## 通常用途：

注意力缺陷多动障碍（ADHD）、攻击性、社交问题。

## 这些药如何起作用：

治疗ADHD的药物已被发现作用于大脑中的几种化学成分（或“神经递质”）以及它们的目标（或“受体”）上，这些化学成分包括去甲肾上腺素、血清素、以及多巴胺。

## 我怎么知道这药有没有起作用？

在开始使用一种中枢神经兴奋剂之前，你应该告诉你的开处方者你的症状，并询问你的症状应该何时开始改善。你的开处方者和其他医疗人员应该和你一起制定出一个跟踪这些症状的计划（见第41至46页）。最好写下你的症状及日常活动，这样你还有医护人员就可以知道药物是否有帮助。

## 副作用：

常见：下页的图展示了中枢神经兴奋剂的一些常见副作用。请你的开处方者看这张图，讨论给你开的药可能会引起哪些副作用。向你的开处方者询问有哪些不常发生但有潜在害处的副作用可能发生；你应该什么时候以及如何关注副作用的发生；以及当副作用发生时应该怎么做。你可以在本册第69至74页记下他们说的话。

## 不常见但可能严重或者有害的副作用：

中枢神经兴奋剂类药物可能会让某些人心跳加快或加重。

中枢神经兴奋剂会使一些人体重减轻、生长减慢。当你一旦停止用药，体重和生长都会变得正常。向你的开处方者和其他医疗人员询问如何关注这些症状。



# 中枢神经兴奋剂及相关药物



- 头昏
- 困倦
- 疲倦
- 入睡困难
- 行为问题

- 胃部不适
- 腹泻
- 呕吐
- 食欲减退
- 体重减轻

- 出汗
- 肌肉痉挛

## 何时以及向谁寻求帮助：

每当你对你的疾病、症状、或者药物有疑问的时候，你就应当寻求帮助。如果你感觉药物有副作用或者不起作用的时候，寻求帮助至关重要。如果你使用一种中枢神经兴奋剂，你应该请**医疗人员**为你制定出一个定期就诊的计划，以便了解你用药的情况。你还应该询问在紧急情况下和谁打电话。

## 有关这些药物需要考虑的重要事项：

有些人在服用中枢神经兴奋剂期间，两次服药之间可能会出现**退缩反**

应。

中枢神经兴奋剂有许多不同的剂型，你应该向你的**开处方者**和药剂师询问应该如何服药。

近些年有很多关于青少年使用中枢神经兴奋剂有风险的新闻。和**医疗人员**讨论治疗的好处和风险至关重要。互联网上也有很多有关中枢神经兴奋剂的虚假信息。如果有什么让你担心的信息，和医疗人员谈一谈。



如果你在**开处方者**或者**药剂师**正常工作时间以外，想就你的药物问些问题，一般的社区和城市都有至少一个24小时药店，那里的**药剂师**可以帮你解答有关药物的问题并给你建议。如果你有疑问，不要犹豫，给他们打电话。

### 药物问题和备忘录 — 向开处方者提问

---

#### 用这个备忘录的目的是什么？

- 从你的开处方者那里得到有关药物的重要信息。
- 帮助你向其他人比如老师或者其他医疗人员（比如护士、心理咨询师）解释你的药物，因为药物可以影响你生活的很多方面。

#### 这个备忘录里有什么、没有什么？

- 有：有关药物的用途、可能发生的副作用、以及如何服用的问题。
- 没有：有关药的很多事。比如你的医生也许不知道你是否药物保险。如果药费是个问题，跟你的开处方者还有药剂师谈谈。

#### 我什么时候需要这个备忘录？

- 每次就诊的时候带上这个备忘录。记住，药物是你的治疗非常重要的一部分，与之相关的信息越多越好。v
- 在一开始就诊时就告诉你的开处方者你有这么一个备忘录，而且你填写的时候也许需要他们的帮助。这给了你还有你的开处方者一个很好的讨论你药物的机会。



在一个安全的地方，比如你的钱包或者你父母的钱包里，保存一份最新的药物清单对你总是有益的。见第59至64页的例子。

# 见医生时的备忘录

## 药物问题及备忘录 — 向你的开处方者提问

和药剂师复核

✓	问题	备注和需要做的事情	✓
	这个药的名称是什么?		
	这个药的用途是什么?		
	告诉我这个药所治疗的症状。		
	这个药服用多久之后开始起作用?		
	这个药常见的副作用是什么? 它们什么时候发生?		
	告诉我所有可能发生的严重副作用。		
	如果发生副作用, 我该怎么办?		
	在什么情况下我应该停止用药?		
	我应该避免某些食物或者酒精吗?		
	这个药会影响我服用的其它药吗?		
	这个药会影响我其它的疾病吗?		
	我在服这个药期间需要验血吗? (如果需要, 见第40页有关验血的问题)。		
	这个药的费用是多少?		
	如果怀孕我还能服这个药吗?		
	还有其它的治疗方案吗?		
	如果我不接受这个治疗, 什么事情可能发生?		
	我下次和你什么时候见面?		
	如果我需要续药, 谁给我开续药的处方?		
	如果出现紧急情况, 我应该怎么做? 我应该给谁打电话? 电话号码是多少?		
	其它问题		

# 见药剂师时的备忘录：

## 药物问题和备忘录 一向药剂师提问

---

用这个备忘录的目的是什么？

- 从给你药、并且查看你的用药情况的药剂师那里得到有关药物的重要信息。

这个备忘录里有什么、没有什么：

- 有：有关药物的用途、可能发生的副作用、以及如何服用的问题。
- 没有：一些也许你想知道的有关药物的信息。每个人想知道的信息不一样。比如药剂师也许知道、也许不知道某人服用一种药有副作用，为了确保让他们知道，你可以让他们在你的药店电脑档案里记下这一情况。

我什么时候需要这个备忘录？

- 每次就诊的时候带上这个备忘录。记住，药物是你治疗非常重要的一部分，与之相关的信息越多越好。
- 在交处方或者取药的时候告诉你的药剂师你有这么一个备忘录。如果你需要他们帮你填写备忘录里的内容，就告诉他们。提前让你的药剂师知道你有这么一个备忘录，会给你们更多时间来讨论有关药物的重要问题。
- 如果可能，在一个单独的咨询室和你的药剂师谈话，这样你们可以在一个安静的地方讨论你的药物。



最好和一个非常了解你和你服用药物的药剂师合作。如果你不能每次都见同一个药剂师，至少在同一个药店取你所有的药。这样你的药剂师们就可以知道你使用的是什么药物、你对药物的反应如何、以及药物之间的交互作用会不会给你带来危险。

ⓧ

# 见药剂师时的备忘录:

## 药物问题和备忘录 — 向开处方者提问

和开处方者复核

✓	问题	备注和需要做的事	✓
	这个药的名称是什么?		
	我应该如何(比如和食物一起还是不起)以及何时(比如一天几次或者一天的最佳时间)服药?		
	你能告诉我这个药治疗的症状是什么吗?		
	请告诉我这个药多久才能起作用。		
	这个药常见的副作用是什么? 什么时候会发生?		
	告诉我可能发生的任何严重的副作用。		
	如果副作用发生, 我该怎么做?		
	在何种情况下我应该停止服药?		
	我应该避免一些食物和酒精吗?		
	这个药会影响我服用的其它药物吗?		
	这个药会影响我患有的其它疾病吗?		
	我的药物计划覆盖这个药吗? 这个药的费用是多少?		
	我下次取药的日期是什么?		
	如果我有问题问你, 我应该什么电话号码? 你们的营业时间从几点到几点?		
	其它问题		

# 验血备忘录

如果你在见医生的备忘录上对“我在服这个药期间需要验血吗？”那个问题后的回答是“是的”，那么请使用这个备忘录。

在服用某些药的时候验血是必要的。

需要验血的原因包括：

- 检查副作用（比如你的药是否引起血液或者身体器官的问题）
- 检查身体里的药物的含量。
- 检查药物剂量是否需要调整。
- 检查药物之间的交互作用。

这个备忘录的目的是什么？

- 从开处方者那里得到因为服药而验血的相关信息。



# 验血备忘录

✓	问题	备注及要做的事情
	为什么需要验血？	
	都检查什么（比如药物水平、细胞）？	
	在一天的什么时刻验？	
	我需要多久验一次血？	
	在验血的当天我能服药吗？	
	在验血的当天我应该避免什么（比如食物、其它药物）？	
	我怎么理解验血结果？我应该追踪我的验血结果吗？	
	什么样的症状提醒我应该验血了（比如我出现了某一种副作用）？	
	如果在应该验血的时候我没有验，我应该给谁打电话？	
	我应该去哪儿验血？有没有一个这个社区可以验血的地方的清单？	
	如果给我验血的人问我应该把验血结果发给谁，我应该怎么说？	
	其它问题	



# 症状追踪表



写下三个困扰你的症状。用不同表情的脸给每个症状打分。问问你的医疗人员应该多久这样做一次（比如每周一次）。每次和医疗人员见面的时候带上这个表。

当前所用药物的名称和剂量：			
症状1：			
日期	变糟	没变化	好转
症状 2：			
日期	变糟	没变化	好转
症状3：			
日期	变糟	没变化	好转

# 症状追踪表



写下三个困扰你的症状。用不同表情的脸给每个症状打分。问问你的医疗人员应该多久这样做一次（比如每周一次）。每次和医疗人员见面的时候带上这个表。

当前所用药物的名称和剂量：

症状1：

日期	变糟	没变化	好转

症状 2：

日期	变糟	没变化	好转

症状3：

日期	变糟	没变化	好转

# 症状追踪表



写下三个困扰你的症状。用不同表情的脸给每个症状打分。问问你的医疗人员应该多久这样做一次（比如每周一次）。每次和医疗人员见面的时候带上这个表。

当前所用药物的名称和剂量:			
症状1:			
日期	变糟	没变化	好转
症状 2:			
日期	变糟	没变化	好转
症状3:			
日期	变糟	没变化	好转

# 症状追踪表



写下三个困扰你的症状。用不同表情的脸给每个症状打分。问问你的医疗人员应该多久这样做一次（比如每周一次）。每次和医疗人员见面的时候带上这个表。

当前所用药物的名称和剂量：			
症状1：			
日期	变糟	没变化	好转
症状 2：			
日期	变糟	没变化	好转
症状3：			
日期	变糟	没变化	好转

# 症状追踪表



写下三个困扰你的症状。用不同表情的脸给每个症状打分。问问你的医疗人员应该多久这样做一次（比如每周一次）。每次和医疗人员见面的时候带上这个表。

当前所用药物的名称和剂量：

症状1:

日期	变糟	没变化	好转

症状 2:

日期	变糟	没变化	好转

症状3:

日期	变糟	没变化	好转

# 症状追踪表



写下三个困扰你的症状。用不同表情的脸给每个症状打分。问问你的医疗人员应该多久这样做一次（比如每周一次）。每次和医疗人员见面的时候带上这个表。

当前所用药物的名称和剂量:			
症状1:			
日期	变糟	没变化	好转
症状 2:			
日期	变糟	没变化	好转
症状3:			
日期	变糟	没变化	好转

# 日常活动追踪表



写下三件你想做得更好的事情或者想从事的活动，但却因为生病无法做到。比如学习成绩、和朋友们交际、演奏音乐、或者踢球。用不同表情的脸给每个症状打分。问问你的医疗人员应该多久这样做一次（比如一月一次）。每次和医疗人员见面的时候带上这个表。

当前所用药物的名称和剂量：

活动1：

日期	变糟	没变化	好转

活动2：

日期	变糟	没变化	好转

活动3：

日期	变糟	没变化	好转

# 日常活动追踪表



写下三件你想做得更好的事情或者想从事的活动，但却因为生病无法做到。比如学习成绩、和朋友们交际、演奏音乐、或者踢球。用不同表情的脸给每个症状打分。问问你的医疗人员应该多久这样做一次（比如一月一次）。每次和医疗人员见面的时候带上这个表。

当前所用药物的名称和剂量：

活动1:

日期	变糟	没变化	好转

活动2:

日期	变糟	没变化	好转

活动3:

日期	变糟	没变化	好转

# 日常活动追踪表



写下三件你想做得更好的事情或者想从事的活动，但却因为生病无法做到。比如学习成绩、和朋友们交际、演奏音乐、或者踢球。用不同表情的脸给每个症状打分。问问你的医疗人员应该多久这样做一次（比如一月一次）。每次和医疗人员见面的时候带上这个表。

当前所用药物的名称和剂量：			
活动1：			
日期	变糟	没变化	好转
活动2：			
日期	变糟	没变化	好转
活动3：			
日期	变糟	没变化	好转

# 日常活动追踪表



写下三件你想做得更好的事情或者想从事的活动，但却因为生病无法做到。比如学习成绩、和朋友们交际、演奏音乐、或者踢球。用不同表情的脸给每个症状打分。问问你的医疗人员应该多久这样做一次（比如一月一次）。每次和医疗人员见面的时候带上这个表。

当前所用药物的名称和剂量：

活动1:

日期	变糟	没变化	好转

活动2:

日期	变糟	没变化	好转

活动3:

日期	变糟	没变化	好转

# 日常活动追踪表



写下三件你想做得更好的事情或者想从事的活动，但却因为生病无法做到。比如学习成绩、和朋友们交际、演奏音乐、或者踢球。用不同表情的脸给每个症状打分。问问你的医疗人员应该多久这样做一次（比如一月一次）。每次和医疗人员见面的时候带上这个表。

当前所用药物的名称和剂量：			
活动1：			
日期	变糟	没变化	好转
活动2：			
日期	变糟	没变化	好转
活动3：			
日期	变糟	没变化	好转

# 日常活动追踪表



写下三件你想做得更好的事情或者想从事的活动，但却因为生病无法做到。比如学习成绩、和朋友们交际、演奏音乐、或者踢球。用不同表情的脸给每个症状打分。问问你的医疗人员应该多久这样做一次（比如一月一次）。每次和医疗人员见面的时候带上这个表。

当前所用药物的名称和剂量：			
活动1：			
日期	变糟	没变化	好转
活动2：			
日期	变糟	没变化	好转
活动3：			
日期	变糟	没变化	好转

# 副作用追踪表

写下5个最困扰你的副作用。用不同表情的脸给每个症状打分。问问你的医疗人员应该多久这样做一次（比如每周一次）。每次和医疗人员见面的时候带上这个表。

当前的药物名称和剂量:			
副作用1:			
日期	变糟	没变化	好转
			
			
			
			
副作用2:			
日期	变糟	没变化	好转
			
			
			
			
副作用3:			
日期	变糟	没变化	好转
			
			
			
			
副作用4:			
日期	变糟	没变化	好转
			
			
			
			
副作用5:			
日期	变糟	没变化	好转
			
			
			
			

# 副作用追踪表

写下5个最困扰你的副作用。用不同表情的脸给每个症状打分。问问你的医疗人员应该多久这样做一次（比如每周一次）。每次和医疗人员见面的时候带上这个表。

当前的药物名称和剂量:			
副作用1:			
日期	变糟	没变化	好转
			
			
			
			
副作用2:			
日期	变糟	没变化	好转
			
			
			
			
副作用3:			
日期	变糟	没变化	好转
			
			
			
			
副作用4:			
日期	变糟	没变化	好转
			
			
			
			
副作用5:			
日期	变糟	没变化	好转
			
			
			
			

# 副作用追踪表

写下5个最困扰你的副作用。用不同表情的脸给每个症状打分。问问你的医疗人员应该多久这样做一次（比如每周一次）。每次和医疗人员见面的时候带上这个表。

当前的药物名称和剂量:			
副作用1:			
日期	变糟	没变化	好转
			
			
			
			
副作用2:			
日期	变糟	没变化	好转
			
			
			
			
副作用3:			
日期	变糟	没变化	好转
			
			
			
			
副作用4:			
日期	变糟	没变化	好转
			
			
			
			
副作用5:			
日期	变糟	没变化	好转
			
			
			
			

# 副作用追踪表

写下5个最困扰你的副作用。用不同表情的脸给每个症状打分。问问你的医疗人员应该多久这样做一次（比如每周一次）。每次和医疗人员见面的时候带上这个表。

当前的药物名称和剂量:			
副作用1:			
日期	变糟	没变化	好转
			
			
			
			
副作用2:			
日期	变糟	没变化	好转
			
			
			
			
副作用3:			
日期	变糟	没变化	好转
			
			
			
			
副作用4:			
日期	变糟	没变化	好转
			
			
			
			
副作用5:			
日期	变糟	没变化	好转
			
			
			
			

# 副作用追踪表

写下5个最困扰你的副作用。用不同表情的脸给每个症状打分。问问你的医疗人员应该多久这样做一次（比如每周一次）。每次和医疗人员见面的时候带上这个表。

当前的药物名称和剂量:			
副作用1:			
日期	变糟	没变化	好转
			
			
			
			
副作用2:			
日期	变糟	没变化	好转
			
			
			
			
副作用3:			
日期	变糟	没变化	好转
			
			
			
			
副作用4:			
日期	变糟	没变化	好转
			
			
			
			
副作用5:			
日期	变糟	没变化	好转
			
			
			
			

# 副作用追踪表

写下5个最困扰你的副作用。用不同表情的脸给每个症状打分。问问你的医疗人员应该多久这样做一次（比如每周一次）。每次和医疗人员见面的时候带上这个表。

当前的药物名称和剂量:			
副作用1:			
日期	变糟	没变化	好转
			
			
			
			
副作用2:			
日期	变糟	没变化	好转
			
			
			
			
副作用3:			
日期	变糟	没变化	好转
			
			
			
			
副作用4:			
日期	变糟	没变化	好转
			
			
			
			
副作用5:			
日期	变糟	没变化	好转
			
			
			
			























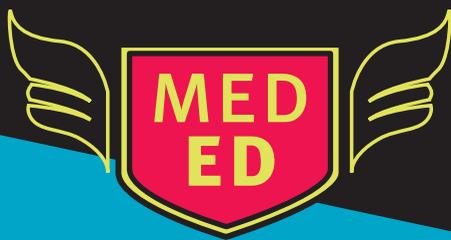








A sheet of white lined paper with horizontal ruling lines, set against a background of black and teal geometric shapes.



# 词汇表

这个词汇表中的信息简短并且泛泛，如果你想了解词汇表里任何术语的更多信息，请咨询你的医疗人员。

词或者短语:	也被称作:	页数:
<b>C</b>		
<b>处方</b> 通常写在一张纸上。药的处方上有像名字、剂量、如何服用、续药的次数、及数量这些信息。处方上还会有病人及开处方者的名字。	Rx	8, 11 , 12, 15 , 18, 19 , 32, 37
<b>D</b>		
<b>调查研究</b> 在寻求一种疾病的最佳治疗方案时，研究者检验一种药在病人身上的（好的和坏的）效果。	研究，临床试验，试验	6, 7
<b>F</b>		
<b>非处方药</b> 通常可以在药店买到不需要处方的药。	OCT, 柜台药	11
<b>负面的反应</b> 见副作用。	副作用	9

词或者短语	也被称作:	页数:
<p>副作用</p> <p>一种药物所不被需要的效果。这些效果可以发生在身体或者精神上。</p>	不良反应	1, 4, 6, 11, 13, 14, 17, 18, 25-40, 53-58
<b>G</b>		
<p>柜台药</p> <p>见非处方药</p>	OCT	11, 12
<b>H</b>		
<p>护理人</p> <p>这些人照顾那些身体或者精神生了病的人。那些照顾未成年人的人可以有许多不同的职业称谓，这些称谓在各个地方也许不一样。</p>	家庭成员，监护人，青少年工作者，养父母	1, 7



词或者短语	也被称作:	页数:
<p>幻觉</p> <p>一个人可以看见、听见、感到、尝到、或者闻到并不存在的东西，一个通常的例子是幻听。</p>	幻听	7, 29
J		
<p>剂量</p> <p>一个人一次服用的药量是一个人的剂量。一种药通常有一个数值（比如10），还有一个单位（比如毫克）。数值和单位帮你了解一种药的强度，它们因药而异。比如，如果一个人服用A药1毫克，B药100毫克，这并不意味着B药比A药药力强100倍。</p>		17, 18, 34, 39
<p>进食障碍</p> <p>一个人对自己的体重和形象的认知出现了障碍。人可以对食物、体重、和自己的形象出现不健康的想法。</p>	神经性厌食症、神经性贪食症、厌食症、贪食症	27
<p>精神病</p> <p>这个词用来指一个人有臆想和幻觉。</p>		29
<p>精神分裂症</p> <p>一种影响一个人的想法（他们如何想以及想什么）、感觉、及行为的疾病。患有精神分裂症的人经常出现臆想和幻觉，并且有社交困难。</p>	精神病	7, 17, 29

词或者短语	也被称作:	页数:
精神和心理障碍 可以影响一个人的感觉、日常活动、兴趣、行为方式、想法和思考方式的精神状态或者障碍。		1, 3-5, 8, 11, 13-15, 17, 22
精神和心理障碍的症状 感觉、情绪、想法、或者行为方面的问题。		1, 3-5, 7-8, 11, 14, 17, 22
惊恐 一个人重复在某些情况下出现突然且强烈的害怕或者严重的焦虑。症状可以包括心跳加快、出汗、呼吸困难和感觉恐慌	惊恐发作	14, 25, 27
<b>K</b>		
开处方者 一个可以合法开药物处方的医疗人员。这个人通常是医生，但有的时候也可以是护士或者药剂师。	医生，精神科医生（有时候是护士或者药剂师）	3-7, 10-15, 17-23, 25, 27-36, 39
<b>Q</b>		

词或者短语	也被称作:	页数:
<p>强迫症</p> <p>这种障碍让人不停的有一种想法或者担心，为了控制或者驱赶这些想法，这个人不停地做一些事情。比如一些人害怕病菌，为此一遍一遍地洗手直至头疼为止。</p>	OCD	27
<b>S</b>		
<p>使人上瘾的</p> <p>这个词经常用来指一药物让人习惯性地使用它，或者说让人“上钩”、让人依赖它。一个人精神上觉得离不开一种药物（心理依赖）和身体已经习惯一种药物（身体依赖）是不一样的。一个人可以没有依赖、有一种或者两种依赖，这取决于所使用的药和用药的人。当身体已经习惯某一种药时，退缩反应会发生，但这并不意味着这个人对这个药上瘾了。</p>	上瘾的	22
<p>双相障碍</p> <p>一种影响情绪的障碍。患者会有极端的情绪，包括阶段性的抑郁和狂躁。</p>	躁郁症，躁狂症	17, 31
<b>T</b>		

词或者短语	也被称作:	页数:
<p>糖尿病</p> <p>一种血液中有太多糖的疾病。这是因为这个人的身体失去了制造胰岛素的能力或者不再对胰岛素反应。儿童和成年人都可能得糖尿病，治疗方式是胰岛素注射或者口服药物。</p>	<p>一型糖尿病，二型糖尿病，糖尿病，胰岛素依赖性糖尿病，非胰岛素依赖性糖尿病</p>	<p>30</p>
<p>天然健康产品</p> <p>通常来自植物或者动物的产品或者化学制品，用来治疗或者预防疾病。它们通常是售于柜台的非处方药。</p>	<p>草药疗法，草药，植物制剂，顺势疗法，中草药，维生素，矿物质</p>	<p>11, 23</p>
<p>图雷特氏综合症</p> <p>一种让人有频繁、快速抽动的障碍。抽动可以是动作或者习惯，比如频繁的眨眼、咳嗽、清嗓子、或者傻笑这样的面部动作。抽动可以是嘟哝声，或者不停的重复一些词。</p>	<p>TS，抽动，图雷特氏</p>	<p>29</p>
<p>退缩反应</p> <p>这种反应发生一个人突然停止长期使用的一些药的时候。这种反应可以非常微小，也可以非常严重。当退缩反应发生时，一个人会感到不适。一种引起退缩反应的药并不意味着是让人上瘾的药。</p>	<p>停药综合症</p>	<p>13, 14, 25, 26, 28, 34</p>

词或者短语	也被称作:	页数:
<b>W</b>		
<p>妄想 相信不真实或者非基于现实的事情。通常的例子包括因为觉得某人要伤害自己而害怕，或者觉得自己有特殊的能力。</p>	空想、所信非基于事实	29
<b>X</b>		
<p>心境障碍 心理障碍有好几种。最常见的是抑郁症和躁郁症。这些障碍影响一个人的感觉和情感。</p>	抑郁症，双相抑郁症，躁狂症，双相情感障碍	3
<p>心理咨询 一种咨询师和一组或者一个人谈话的治疗形式，目的是为了治疗这些人的个人问题、精神和心理障碍的症状，或者精神和心理障碍。</p>	谈话治疗，心理治疗	3
<p>性生活问题 与男女性器官的刺激有关的问题。男性可能会有勃起、保持勃起、或者性高潮的问题。女性可能会有阴蒂刺激、阴道润湿、及性高潮的问题。</p>		8, 28, 30

词或者短语	也被称作:	页数:
Y		
<p>药/药物</p> <p>用来描述让你更加健康的药品的通称。</p>		所有页
<p>药物之间的交互作用</p> <p>药物之间可以相互作用或是影响, 这意味着一种药可以增强或是减弱另一种药的效果。有一些药还可以被你的饮食所影响, 这被称作药物食物相互作用。</p>	相互作用	18, 32
<p>医疗人员</p> <p>那些在医疗系统工作的人, 他们的工作是照顾精神或者身体出现问题的人。</p>	医生、护士、职业治疗师、药剂师、理疗师、心理医生、社会工作者, 等等	1, 3, 4, 7-9, 12=26, 18, 22, 25-35
<p>抑郁症</p> <p>一个人长期感到忧伤、空虚、孤独、恼火、愤怒、易怒、自责、自我价值低, 而且精力不足。通常这个人不再喜欢做他/她过去经常做的事, 并且伴随睡眠和饮食问题。</p>		5, 7, 27, 31
Z		

词或者短语	也被称作:	页数:
注意力缺乏多动障碍 一种始于童年的障碍，症状包括像难以集中和保持注意力、坐立不安或焦躁。	ADHD, ADD	33