

正確用藥五大核心能力口語化宣導教材

~~正確使用指示藥與成藥~~

藥品標示要看清，詢問藥師最安心

(初稿)

能力一 做身體的主人

一般民眾在身體有輕微不適時(一般感冒、腸胃不適、疼痛等)，這些常見小病症，可以先到社區藥局購買指示藥或成藥來緩解症狀，同時在使用藥品方面更應謹慎，且在醫師或藥師指示下使用才安全。

一、預防勝於治療 健康資訊多留意

養成良好的生活習慣，平日能均衡營養飲食、規律作息、適當運動且保持良好心情就是預防疾病最佳良方。利用比較正確的資訊管道多留意健康及正確用藥訊息，透過書籍、圖書館、網路、醫師、藥師及專業的醫藥團體，學習正確的健康知識，一般而言，來自電視、報紙的健康資訊錯誤率較高，需特別小心；來自專業醫學團體或醫院的資料較科學，但並不是百分之百沒有問題，最好能主動向專業醫療人員(如醫師、藥師)或社區藥局諮詢。

二、謹慎判斷再決定 來路不明不亂買

對於獲得的健康及用藥資訊不能盡信，要謹慎判斷再決定。應知道藥品其副作用或使用的風險性，購買藥品應至有藥師執業之藥局購買才安心。切記不買來路不明的藥品，遵守「不聽、不信、不買、不吃、不推薦」原則。

三、嚴重症狀應就醫 長期使用要評估

使用藥品後要注意症狀是否有好轉，如果症狀變得更為嚴重，發生副作用或不良反應，如藥品過敏等症狀(如:皮膚紅疹、眼睛紅腫或灼熱感等不適症狀、嘴唇腫、喉嚨痛、口腔潰爛、發

燒等)，應儘速就醫。使用藥品時，無論是醫生開的或社區藥局購買的藥品都不建議長期自行使用，應有專業的醫師或藥師定期評估才安全。

四、 詢問醫師或藥師 安全用藥有保障

每個人的症狀、體質都有所不同，不要使用別人的藥品（醫療資源充裕、藥品非禮品不可以亂送）。在就醫或購買藥品時應針對自身症狀向醫師、藥師詢問及討論，選擇適合目前需要的藥品來使用，並詢問藥品使用的注意事項。購買藥品應依照「看懂藥品標示五問」詢問藥師及檢視自己是否清楚藥品標示。

能力二 清楚表達自己的身體狀況

看病或到社區藥局購買藥品時，要向醫師或藥師說清楚自己的身體狀況：

- 一、 目前不舒服症狀、何時開始？
- 二、 有沒有對藥品或食物過敏，是否有喝酒或特殊飲食習慣？
- 三、 有沒有其他疾病，例如心血管、腸胃道、肝臟、腎臟或家族遺傳疾病。
- 四、 從事開車或操作機械等需要專心的工作。
- 五、 女性需告知是否懷孕、正準備懷孕或正在哺餵母乳。
- 六、 若已經服用其他藥品（西藥、中藥、成藥）或保健食品，應主動告知，以避免重複用藥。

能力三 看清楚藥品標示

購買及使用藥品前，應先看清藥品外盒說明、說明書（仿單）及注意下列事項，有任何不清楚一定要再主動詢問：

- 一、 **認識藥品分級制度：**為了您的用藥安全，一般市面上的藥品是依照藥品的安全性高低分成三級即「處方藥、指示藥、成藥」，

了解藥品分級制度讓我們在使用上更安心。

(一)「處方藥」：須由醫師診斷，需要醫師處方、藥師調劑後而使用的藥品

使用的安全性須特別注意，必須經由醫師診斷後，開立處方箋，由藥師調劑給藥，並指導用藥方法及注意事項。例如心臟病、高血壓、糖尿病與抗生素等用藥。

(二)「指示藥」：不需要醫師處方箋，但須由醫師、藥師指導使用
使用上比處方藥安全，不需要醫師處方，可在社區藥局購買，但是須有醫師或藥師指示，並依照藥品說明書的方法用藥。例如某些止痛藥、胃腸用藥與綜合感冒藥等。

(三)「成藥」：民眾可以自行購買使用，使用前應閱讀藥品說明書
使用上比指示藥安全，藥理作用緩和，不需要醫藥專業人員指示，但民眾使用前仍需閱讀藥品說明書與標示。例如某些昆蟲咬傷、一般外傷、止癢的皮膚軟膏與外用液劑等。

二、 名稱及外觀：確認藥品的外觀形狀、顏色等，是否與外盒或藥品說明書（仿單）描述的一樣，外包裝是否完整。

三、 藥品用途（適應症）：藥品的用途是否與自己的疾病或症狀相符。

四、 使用方法：服藥前應按照醫師或藥師指示，或印在藥品外盒、藥品說明書（仿單）的使用方法，包括服藥時間、每次劑量與服用方法。建議再次向藥師說出自己認為的使用方法，確認是否正確。

五、 注意事項、副作用或警語：看清楚外盒、藥品說明書上寫的注意事項，了解藥品使用後可能產生的副作用或警語。應保留藥

品外盒及說明書，或服用前可先請教醫師或藥師。建議再次向藥師說出自己認為的注意事項、副作用處理方式，確認是否正確。

- (一)不要服用超過醫師、藥師指示或藥品標示的使用劑量，服藥後有不適症狀或過敏反應（例如皮膚紅疹、嘴唇或眼皮水腫、呼吸困難等）應立即停藥就醫。
- (二)患有肝、腎疾病或其他重大疾病之患者，服用藥品前，應先請教醫師或藥師。
- (三)同時使用多種藥品會增加產生副作用及交互作用的風險，尤其是合併使用同類或同成分的藥品。
- (四)除非有醫師指示或藥師建議，3歲以下兒童（綜合感冒藥則是6歲以下），不建議自行使用藥品。
- (五)抗生素類藥品是處方藥，切勿自行至社區藥局購買，需有醫師專業診斷後，選擇針對病症最適當的抗生素治療，且一定要依照醫師、藥師用藥指示按時服藥，並服用完整個抗生素的療程，切勿因症狀有所改善而自行停藥。
- (六)若持續使用指示藥及成藥3天以上，症狀仍未改善，應儘速就醫。

六、 保存期限和方法：

- (一)一般建議保存於乾燥通風陰涼處，不要放在陽光下，或是放在浴室、廚房等濕熱的地方，除非藥袋或容器上有特別標示要冷藏的藥品，例如：糖尿病患者需施打的胰島素、少數的眼藥水或肛門栓劑等，須置於冰箱冷藏室中。
- (二)藥品應存放於兒童不容易取得地方，以免兒童當糖果誤食。

(三) 藥品應盡量保持原包裝完整，否則容易受潮，最好不要分裝，才能確保藥品的品質以免影響效用，同時要保留藥品完整包裝容器、藥袋或藥品說明書，並注意藥品的保存期限。

七、 家中過期、不需使用的藥品處理：若已過期、變質或變色的藥品不要使用，切記遵守勿隨意亂丟、勿倒入水槽、勿沖入馬桶等原則，應以廢舊藥處理步驟處理。

(一) 將剩餘藥水倒入夾鏈袋中（或用過的塑膠袋綁緊）。

(二) 用水沖洗藥水罐，沖過藥水罐的水也要倒入夾鏈袋中。

(三) 將剩餘的藥丸從包裝（如鋁箔包裝、藥袋等）中取出，讓藥丸集中在夾鏈袋裡。

(四) 將家中泡過的茶葉、咖啡渣或用過的擦手紙，和藥水藥丸混合在一起。

(五) 將夾鏈袋密封起來，就可以隨一般垃圾清除。

(六) 將乾淨的藥袋和藥水罐依垃圾分類回收。

八、 除留意外盒上的用藥注意事項外，要看外包裝有沒有衛生福利部核准的藥品許可證字號：如對藥品有疑慮，可上衛生福利部食品藥物管理署建置之「西藥、醫療器材、含藥化粧品許可證查詢系統」，查詢藥品核准字號。

網址：<http://www.fda.gov.tw/MLMS/H0001.aspx>

路徑：首頁→業務專區→藥品→右方「資訊查詢」→藥物許可證暨相關資料查詢作業→西藥、醫療器材、含藥化粧品許可證查詢。

能力四 清楚用藥方法、時間

一、 服用藥品應按醫師或藥師指示並詳讀外盒說明、藥品說明書(仿單)標示的用法、用量及服用時間，建議再次向藥師說出自己

認為的使用方法，確認是否正確。

二、服用藥品時，應了解藥品適應症，以及服用方法及時間，如有特殊服用方法，請向醫師、藥師確認清楚。口服藥品應以適量的溫開水服用（不要以葡萄柚汁、牛奶、茶、果汁、咖啡等飲料搭配服用）。藥品各項劑型的使用方法：

（一）發泡劑：需溶於水後服用。

（二）懸液劑：服用前先振搖均勻，應使用所附量器取藥量，並依說明書之用法用量服用，勿將整瓶藥水一次飲用完畢。

（三）散劑及粒狀：成人應配溫開水並依指示服用；兒童服用藥粉則需倒入溫開水攪拌均勻、完全溶解後再依指示服用。餵食老人或兒童時注意其不被噎到，須於清醒狀態下餵食，並確認藥品確實服下。

（四）外用皮膚製劑：請均勻塗抹於清潔後患部，勿大面積塗抹。

三、服用時間，如：

（一）一天三次：三餐飯後。

（二）一天四次：三餐飯後與睡前。

（三）如有特殊使用方法及劑量請詢問醫師或藥師。

（四）忘記服藥：

1. 如果很快想起就立刻補服。

2. 如果已經接近下次服藥時間才想起，於下次服藥時服用 1 次的藥量就可以，勿服用 2 倍藥量。

四、服用期間（期限）

（一）醫師所開立的處方藥，請依照醫師、藥師及藥袋的說明服用完所有藥品，除非醫師、藥師有特別指示停止服藥的時機。

（二）社區藥局所購買的指示藥或成藥，請特別詢問藥師何時可以

停藥及是否有使用天數的限制（可以使用多久）。

能力五 與醫師、藥師作朋友

生病找醫師，用藥找藥師。

- 一、 有任何醫療或用藥的問題，一定要積極主動詢問醫師或藥師，為自己的健康及用藥的安全把關。
- 二、 平日多留意生活圈附近可以使用的醫療資源（如醫院、診所、社區藥局等）位置、聯絡方式及如何運用，最好能找尋適合自己的家庭醫師、家庭藥師做為健康顧問。
- 三、 至社區藥局自行購買藥品時，應至有藥師執業之合法藥局購買，並向藥師諮詢，主動將醫師或藥師諮詢電話記錄在自己的電話簿，以方便日後諮詢。
- 四、 同時服用多種藥品（含中藥、保健食品）可能會發生交互作用的風險，例如綜合感冒藥併用預防血栓藥品和非類固醇消炎止痛藥，可能會增加出血的風險，因此用藥前諮詢醫師或藥師是最好的辦法，有任何醫藥疑難問題也可撥打電話諮詢。