藥到病除

正確用藥五大核心能力

- 說　清　楚
- 對　明　白
- 用　正　確
- 愛　自　己
- 交　朋　友

2009年編制
2010年增修
2011年增修

故事要從
心寶的用藥經驗
說起……

故事是這樣開始的…

這是個連續陰雨難得放晴的日子，心寶卻起床就感覺不舒服。

「好像感冒了，多喝水、多休息，過幾天就會好吧！」心寶自己安慰的說著，也不以為意。

起床後…

心寶想起之前逛街的時候，有人向他推銷一罐保健食品，說是可以增加免疫力。

「年輕人，這產品我吃三年了，這幾年都不曾生過病唷！」那個推銷員當時是這樣說的。

因為效果神奇，材料又是純天然的，他記得自己立刻買了一罐呢！

心寶開始東翻西找…

他在廚房的櫃子裡，找到那罐保健食品，照著瓶身上的說明，配著開水吞了兩顆。

「這樣就會沒事了吧！」
他安慰著自己。

就這樣一個禮拜後…

心寶開始覺得身體虛弱，不得已，他到診所去看病。

醫師簡短問了他幾個問題，他也只用「有、沒有」兩種回答應付過去，不想多說！

領了藥之後…

心寶把藥從一大疊藥袋中倒出來，把藥袋丟進垃圾桶時，心裡還嘀咕著：

「明明就只有一點點，幹嘛裝了一大袋？」

最近…

為了考試，心寶常常廢寢忘食。他的藥被書本擠到包包的深處。

「吃飯都忘了，誰還記得吃藥呢！？」他想著。把藥從書包裡拿出來，每天只有出門前與回家後吃藥。

又過了一個禮拜後…

最近心寶咳嗽不止，還有痰，心寶的母親擔心他得了新型流感，帶著他到診所去看診。

醫師用聽診器邊聽胸音邊皺眉著說：「再不治就要變成肺炎了！」

醫師加開了另一種藥，
叮嚀他要按時服用。

領藥囉…

由於趕著去補習，心寶拿了藥，等不及藥師說完話就匆匆忙忙離開。

「等下去補習班，坐車要20分鐘，沒時間吃飯了，就喝珍珠奶茶吧！」他心裡盤算著。

到了補習班…

心寶一面感動自己的勤學，一面打開珍珠奶茶。突然瞥見書包裡剛領的藥，想起剛剛匆忙間聽見媽媽叮嚀要按時吃藥。

「都這麼嚴重了，還是乖乖吃藥吧！」新寶拿了藥，就混著手中的珍珠奶茶吞下去。

又一個禮拜過去了…

心寶病情沒有好轉，醫師將他轉診到醫院。

心寶照了胸部X光，
醫師邊看X光邊搖頭說：
「再拖下去就要住院治療了。」

心寶與母親面面相覷，
不知道到底哪裡出了問題？
明明按時吃藥了呀？

心寶到底作錯了什麼？

從頭看起

正確用藥五大核心能力

一要 說清楚

- *看病時，要瞭解自己身體狀況並能清楚向醫師說明下列事項：*
  - 哪裡不舒服
  - 是否有特殊體質或飲食習慣
  - 我生過的病：開刀、住院、檢查異常、家族病史
  - 目前正在使用的藥品：包括醫師開的西藥或中藥、自己買的藥、維他命、避孕藥、減肥藥、保健食品、菸酒等。
  - 最近有沒有考試：有些藥品吃了之後會想睡覺，可能會降低您的注意力及應變反應。

正確用藥五大核心能力

二要 對明白

- *領到藥品時要核對*
- 名稱
  - 藥袋上的姓名
  - 藥品名稱與外觀
  - 病名與藥的用途
- 怎麼使用
  - 怎麼用、何時用
  - 用多少、用多久

- 其他重要事項
  - 副作用
  - 注意事項
  - 怎麼保存

這些訊息通常會條列在藥袋上，所以藥袋最好保留到藥品用完，方便查詢。

藥品保存

- ***藥品保存要參考藥袋上的標示，通常包括：***
  - 冷藏：放在冰箱的冷藏區，而非冷凍區
  - 常溫：放在家中陰暗、乾燥、避開日照的地方
  - 使用前再拆封：錫箔或塑膠包裝使用前再拆開
  - 放在小孩拿不到的地方
  - 藥品不宜儲存在浴室、廚房等溼度太高的地方

三要 用正確

- 口服藥品應以足量的開水服用
  - 不要以葡萄柚汁、牛奶、茶、果汁、咖啡等飲料配服藥品
  - 有些交互作用可能使藥品吸收變差，影響療效

三要 用正確

- 服藥應依規定時間

	早餐	午餐	晚餐	睡前
一天四次	●	●	●	●
一天三次	●	●	●	
一天二次	●		●	
一天一次	每天固定一個時間			

（如有三餐時間不正常的狀況，請諮詢藥師）

飯前與飯後

- 飯前（空腹）
  - 時間：飯前一小時或飯後二小時
  - 哪種藥物須空腹：易被食物影響吸收、胃腸刺激性小的藥物
- 飯後
  - 時間：飯後一小時內或與食物 一起服用
  - 哪種藥物須飯後服用：可藉食物協助吸收、減少腸胃刺激的藥物

正確用藥五大核心能力

四要 愛自己

- 拒絕來路不明的藥品
  - 凡是廣告內容太過神奇的產品，都要特別提高警覺

不聽
別人推薦的藥

不信
神奇療效的藥

不買
地攤、夜市、網路、遊覽車上賣的藥

不吃
別人贈送的藥

不推薦
藥品給別人

正確用藥五大核心能力

五要 交朋友

- 與醫師、藥師作朋友

  將你常看病或領藥的藥師諮詢電話列入通訊錄

  - 不知道怎麼用藥時
  - 服藥後不舒服時
  - 幫忙家人領慢性病連續處方箋時
  - 買成藥時
  - 有人推銷藥品時

（藥袋上通常也會有藥物諮詢電話唷！）

找一家值得信賴的藥局

- 健保特約藥局的標示
- 藥師識別證
- 掛在牆上的藥師執照
- 照片核對
- *將藥師電話加入家庭聯絡電話*

用藥五要 我最重要

- 一要　說清楚
- 二要　對明白
- 三要　用正確
- 四要　愛自己
- 五要　交朋友

複習

結束

正確用藥~五大核心能力~

青少年教案設計

2009年編制
2010年增修
2011年增修

藥物簡史/背景

- 詢問同學，**誰沒有吃過藥？**
- 相信大家一定都有過吃藥經驗。有誰可說一說自己的經驗

- 大家認為發明藥的人一定非常偉大囉！

例如：盤尼西林發明者

亞歷山大. 弗萊明

盤尼西林發明者：亞歷山大. 弗萊明 Alexander Fleming (1881~1955)

- 弗萊明是蘇格蘭的生物學以及藥理學家,1928年中,弗萊明不小心忘了將一盤細菌培養皿覆蓋,幾天之後發現,這個培養皿被環境汙染嚴重,甚至於長出了一團團的黴菌來,奇怪的事發生了,在這些黴菌的周邊,原先培養的細菌,居然大量的溶解`死亡.科學家們後續的研究,將這些黴菌,提煉出了純化的物質,具有更強的細菌抑制功能,稱之為青黴素,又叫作盤尼西林Penicillin有了這個發現,人類的醫學,從此進入一個新紀元,而盤尼西林直到今天,仍舊是醫學上極為有效的細菌抑制藥物.

Fleming (centre) receiving the Nobel prize from King Gustaf V of Sweden (right),

Born	6 August 1881Lochfield, Scotland
Died	11 March 1955 (aged 73) London, England
Citizenship	United Kingdom
Nationality	Scottish
Fields	Bacteriology, immunology
Alma mater	Royal Polytechnic Institution; St Mary's Hospital, London
Known for	Discovery of penicillin
Notable awards	Nobel Prize in Physiology or Medicine (1945)

【正確用藥】青少年教案設計

- 教學對象：青少年（國中～高中）
- 適用場所：視聽教室
- 使用時間：120分鐘
- 教學資源：教學投影片、電腦、螢幕、單槍投影機、sample藥品藥袋、問卷調查表、獎品

【正確用藥】青少年教案設計

- 設計理念
  - 藥物之不當使用為目前用藥常見的問題之一。本教案之設計理念，乃教導青少年正確用藥知識，以加強其用藥觀念，達到正確購買藥物、使用藥物之目的，避免藥物不當使用所造成的不良影響，另經由教學活動的執行，使其加深正確用藥知識，並學習正確用藥所須具備之認知能力。

【正確用藥】青少年教案設計

- 使用說明
  - 本教材以投影片播放、遊戲教學方式，每段活動後面都有學習重點整理，教師可視課程連結使用，就學習重點進行講解或討論，可藉由學員分組討論後分享之結果及問卷調查表作為評量。
- 教學目標
  - 培養用藥五大核心能力，並能實踐於生活中。

【正確用藥】青少年教案設計

- 教學活動(所需時間)
  - 準備活動
  - 開場 (5分鐘)
  - 活動一：導入”心寶的故事“ (45分鐘)
  - 活動二：不”藥”這樣做 (20分鐘)
  - 活動三：藥袋大解秘 (20分鐘)
  - 活動四 ：Q&A時間、課程總結 (20分鐘)

【正確用藥】青少年教案設計

- 準備活動
  - 請學生事前準備家中的藥袋；課前分組。
  - 教師準備相關教具（如教學資源所列）。
- 開場
  - 發放問卷調查表，完成課前部份及基本資料。
  - 開放式問答，讓學生憑目前的概念，認為有那些錯誤用藥觀念？

【正確用藥】青少年教案設計

- 活動一：”心寶的故事“
  - 有獎徵答：請問心寶做錯了什麼呢？
  - 藉由故事導入，引起教學對象之興趣，並請其指出故事主角看診及用藥錯誤之處。

找對醫生
說清楚、講明白
病情不延誤

你看對科別嗎？

資料來源：公共電視台

可使用原來心寶之故事

故事要從
心寶的用藥經驗
說起……

以下共有七點用藥不正確的事件，
老師可以先分組，請學生邊看故事邊找錯誤，
看完故事後，再分組討論正確的做法！

起床後…

心寶想起之前逛街的時候，有人向他推銷一罐保健食品，說是可以增加免疫力。

「年輕人，這產品我吃三年了，這幾年都不曾生過病唷！」那個推銷員當時是這樣說的。

因為效果神奇，材料又是純天然的，他記得自己立刻買了一罐呢！

直銷產品
『藥』看清楚

純中藥不純
摻雜類固醇

資料來源：中天電視台
東森電視台

非法藥品
購買率

假藥含禁藥
傷身又致命

資料來源：中華電視台
台灣電視台

學習重點整理：
正確用藥五大核心能力

一、說清楚

看病時，要了解自己的身體狀況，並清楚向醫師說明下列事項

(1) 不舒服的地方

(2) 是否有特殊體質、藥物過敏，及特殊飲食習慣

(3) 自身及家族病史

(4) 目前正在使用的藥品或營養品

(5) 最近有沒有在準備考試

二、對明白

領到藥品後，要核對下列事項

(1) 藥袋上的姓名　　(2) 藥品名稱、外觀

(3) 病名及藥物用途　　(4) 使用方式

(5) 藥物副作用　　(6) 保存方法

(7) 注意事項

學習重點整理：
正確用藥五大核心能力

三、用正確

(1)詢問醫師藥物的服用方式

(2)藥物應依於規定時間內服用

四、愛自己

不聽信坊間流傳之秘方或電台成藥

五、交朋友

與醫師、藥師作朋友。在獲得他們許可後，將諮詢電話列入通訊錄。日後若有相關問題，即可請教你的藥師、醫師朋友。

吃藥+開水
最速配!!

正確服藥

資料來源：中華電視台
台灣電視台

同樣是 3次，差很大！

用藥時間對
藥效才發揮

資料來源：台灣電視台

【正確用藥】青少年教案設計

- 活動二：不”藥”這樣做
  - 播放青少年有可能使用藥物之不實廣告資料，請學生發表影片中廣告不實之處、錯誤的用藥方式，每組派人分享生活中用藥的經驗，在上完五核心課程後，所應有的正確觀念為何?

成長密技
cti 中天新聞
畫面翻攝網路
3月3日週四
145.20
▲1.90
增高產品誇大療效8人遭起訴 中醫師喊冤
12:17:49
·18日預訂·
即時 九旬翁找104歲姊·

資料來源：中天電視台

這些……
你一定分的清楚

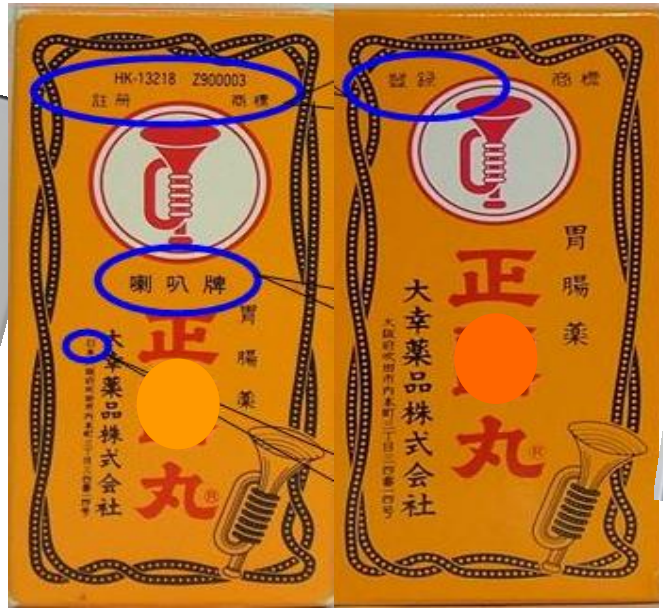
V.S

GlaxoWellcome
Zantac 150mg
GlaxoSmithKline

真藥－內外包裝批號相同
偽藥－內外包裝批號不同
台中縣
台北
18-24
黑心偽藥 仿冒維骨力普拿疼
12:52

那這些呢 ????

優 錠
5公絲
Pfizer


HK-13218 Z900003
喇叭牌
胃腸藥
正丸
大幸薬品株式会社

Pfizer
威鋼
100公絲
4錠裝

今日要聞
頭版新聞
焦點新聞
政治新聞
社會新聞
國際新聞
自由評論
自由廣場
愛心暖流
財經焦點
證券理財
生活新聞
體育新聞
健康醫療
暑假樂活
地方新聞
影視名人
服務專區

字型： | 我要看推薦 | 對本新聞發言 | 友善列印 | 新聞轉寄

破4.5噸偽劣藥 「小護士」也淪陷

中機組破獲大批偽劣藥，琳琅滿目都是熱門常備藥，連知名的「面速力達母」也在列。（記者詹朝陽攝）

偽造常用藥疑含毒品

〔記者楊政郡、田瑞華／綜合報導〕調查局中部機動組昨天兵分七路，在嘉義縣、市、台中縣等處查獲由家族經營的兩座偽藥工廠及包裝、銷售據點，查扣知名的常用藥品「新露露-A」、「綠油精」、「面速力達母」、「強胃散」等疑含毒品成份的偽劣藥高達4.5公噸，逮捕黃昱昭等8人，全案依法送辦。

台灣區製藥工業同業公會OTC（指示用藥和成藥）主任委員林銅祿昨表示，較常聽到偽藥集團仿冒暢銷的明星處方藥（例如減肥藥），在成藥和指示用藥這方面較少注意到偽藥，除非消費者主動通報、或從通路的進貨量變化觀察，才會警覺有偽藥滲入。

大家族經營地下工廠

中機組破獲家族經營的「昱榮行」、「長億行」偽藥工廠，該集團設在梧棲鎮臨港路的「昱榮行」，經常有停靠台中港的國際商船船員慕名而來採購低價家庭用藥。

二〇〇八年十月二十日 星期一 農曆戊子年九月二十二日

蘋果副刊 LifeStyle E7 健康密碼

台灣偽藥率10% 大陸30%

購藥須認中英文標示 防偽貼紙

近日安眠藥「使蒂諾斯」推出新包裝，目的是為了防堵偽藥氾濫。台北市藥師公會常務董事沈采穎表示，根據世界衛生組織WHO統計，台灣的偽藥率高達10%，比例並不低，其中最常見的包括使蒂諾斯、治療落髮的柔沛、治療性功能障礙的威而鋼和減肥藥羅氏鮮等。提醒民眾買藥時，除了到專業藥局購買，也要仔細查看藥盒上的中英文藥名標示、衛署核准字號、條碼編號和防偽辨識，以免買到偽藥，吃下肚反而對身體造成後遺症。

報導／余孟芬 攝影／外朝安

根據世界衛生組織WHO的統計，在台灣流通的藥品約有10%是偽藥，而大陸的偽藥率則約30%。其中又以減肥藥、壯陽藥和安眠藥的偽藥率較高，沈采穎藥師提醒，如果不小心吃下偽藥，可能會有成癮、頭昏噁睡、肌肉無力、精神恍惚或肝腎衰竭等後遺症，嚴重恐怕還得面臨洗腎的命運，所以購買藥品時一定要到合格的藥局，並仔細觀察藥盒上的標示，避免購買散裝或網路上來路不明的藥品。

應辨認

要有中英文標示

藥盒側邊應有中文名稱和說明，並有衛生署核可字號，擺為治療落髮的柔沛，上為真藥；下為偽藥。

衛生署規定藥品的外包裝上一定同時要有藥品的中、英文標示，以使蒂諾斯來說，要同時有「Stilnox」和「使蒂諾斯」2個中、英文標示，若只有中文名或只有英文名，並不符合規定，可先從藥品標示來分辨真偽。

看產品條碼編號

包括使蒂諾斯、威而鋼、諾美婷和犀利士等藥廠為了防範偽藥，都有在藥盒的外包裝上貼有防偽貼紙或產品出廠時的條碼編號、原廠序號或保存期限標示等，購買時可以觀察藥盒上是否有貼產品條碼編號，或是特有的防偽貼紙，要有才可能是真藥。

應有衛生署核准字號

國外製造輸入的藥品，一定要有衛生署合格字號，會以「衛署藥輸字第○○○號」來表現(如圖紅框處)，購買時要先查看外包裝上是否有註明。另外，有些藥品屬於管制藥，藥盒上會有「管」字的標示，每一盒藥都必須向藥廠和衛生署申報，若能在坊間自由購買，偽藥的比例就很高。

檢查藥丸上藥名字樣

許多藥廠會在每顆藥丸上頭印有藥品名的字樣，沈采穎藥師表示，在藥局買藥時可以先把內包裝拿出來，仔細檢查看看藥丸上是否有藥品字樣，若沒有印藥品名，或是字樣模糊、扭曲、歪斜或不整齊，就可能不是真藥。

有撇步

憑處方箋到藥局取藥

若有服藥或買藥的需求，一定要經由醫師診斷，取得醫師開立的處方箋後，再到醫院附設藥局或社區藥局領取藥品，應避免為了貪小便宜而購買水貨，也不要聽信他人推薦購買來路不明的藥。目前網路流傳許多暢銷藥品廣告，買到偽藥的比例相當高，提醒消費者提高警覺，不要輕易嘗試。

不買散裝或拆盒藥品

沈采穎藥師提醒，有些藥局會以「藥盒換現金」的方式騙取民眾購買散裝藥品，不過散裝藥品的偽藥比例相當高，且藥師也不應該拆開外盒分散銷售，所以若藥師給予散裝的藥品，可以要求更換有藥盒的藥品。

有疑問向衛生署檢舉

若懷疑自己買到偽藥，建議趕緊保留購買藥品的收據，並記住購買藥品的藥局、地點或網站，並立即撥電話向衛生署、法務部或刑事局等相關單位檢舉，立即回收，不要再繼續服用。

檢舉查詢偽藥單位

衛生署檢舉電話0800-625-748

法務部調查局檢舉專線(02)2918-8888

刑事局檢舉專線(02)2766-1919

專家說 向熟識藥局購買

藥廠會以更換包裝、加防偽序號或貼紙的方式達到防堵偽藥的目的，但在新舊外盒換裝的過渡期，在藥局仍會買到舊藥，所以消費者最好向固定藥局詢問、購買，或是上藥廠網站查看是否有更換包裝的訊息。

◀台北市藥師公會常務董事 沈采穎

資料來源：頻果日報

【正確用藥】青少年教案設計

- 活動三 ： 藥袋大解秘
  - 在「對明白」單元中，詳加介紹藥袋資訊後，由各組推派代表上台示範自備藥袋上所需了解資訊，並能正確使用藥品。
  - 教師準備sample藥品、藥袋，隨機抽取學員，將sample藥品裝回正確藥袋，並告知藥袋標示，正確用法，順利完成贈予獎品。

【正確用藥】青少年教案設計

- 活動四 ： Q&A時間、課程總結
  - 請學生提問課程中或用藥上問題並發表所學到的用藥常識或心得。
  - 教師總結：有用藥問題，要詢問藥師。
  - 回收問卷調查表

用藥五要 我最重要

- 一要　說清楚
- 二要　對明白
- 三要　用正確
- 四要　愛自己
- 五要　交朋友

感謝

- 教材製作
  - 台北醫學大學附設醫院藥劑部
  - 馬偕紀念醫院藥劑部
  - 中華景康藥學基金會
  - 振興醫療財團法人振興醫院藥劑科
  - 阮綜合醫院藥劑科
  - 財團法人彰化基督教醫院藥劑部
  - 長庚醫療財團法人嘉義長庚紀念醫院藥劑科
  - 國立成功大學醫學院附設醫院藥劑部
  - 奇美醫療財團法人柳營奇美醫院藥劑科
  - 長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院

祝您健康~

謝謝聆聽
敬請指教