

## 正確用藥五大核心能力口語化宣導教材

### ~~止痛藥篇~~

#### 能力一 做身體的主人

疼痛是身體保護防衛的本能反應，也是很多人就醫的原因。積極排除產生疼痛的原因，減少疼痛的程度和時間，可以增加生活品質。

- (一) 突然發生急性疼痛時應尋求診治。若無法立即就醫、或經醫師確認可自行用藥如經痛等，可至合法社區藥局，諮詢藥師後，依照藥師建議購買成藥或指示藥服用，以減緩疼痛；若疼痛持續未緩解則必須就醫。
- (二) 一旦疼痛緩解，與醫療專業人員討論後停止止痛藥服用。養成健康的生活習慣如適當的飲食及運動、充足的睡眠及壓力的調適，預防並避免過度依賴藥品
- (三) 遵守五不原則：來路不明或未經許可的西藥或中草藥，可能傷財又傷身。為了自己的健康，不要聽、信神奇療效藥品廣告，不要購買地攤、夜市、網路、遊覽車上所販賣的藥品，不要吃別人贈送的藥品，也不要推薦藥品給其他人。

#### 能力二 清楚表達自己的身體狀況

因疼痛看病時先瞭解自己身體狀況，並向醫師說清楚下列事項：

- (一) 哪裡痛，大約何時開始，每次持續多久，是否重複疼痛，何種情況會痛，何種情況下覺得比較舒緩，以及其他身體不適症狀等。
- (二) 有無對藥品或食物過敏，喝酒或特殊飲食習慣。
- (三) 曾經發生過的疾病，例如：心血管、胃腸道、肝腎疾病或家族性遺傳疾病。
- (四) 目前正在服用的藥品，包含中西藥或保健食品。
- (五) 是否需要開車或從事操作機械等需要專注力的工作，以及近期是否要考試等。
- (六) 女性需告知是否懷孕、正準備懷孕或正在哺餵母乳。
- (七) 為避免重複服用止痛藥，若同時看兩科以上門診，應主動告知醫師。

#### 能力三 看清楚藥品標示

領藥或拿到藥品時，應核對下列事項：

- (一) **姓名**：領到藥品時，核對藥袋的姓名是否正確。避免拿到別人的藥品，保障自己及他人的用藥安全。

- (二) **藥品用法**：服藥前先確認用藥途徑、方法、用藥時間及每次劑量，才能在正確時間點服用正確劑量，使藥品發揮最佳療效。
- (三) **藥品適應症**：藥品的用途與自己的疾病或症狀是否相符。
- (四) **藥品名稱和外觀**：藥品的形狀、顏色等是否有藥袋上的描述相符。
- (五) **注意事項、副作用或警語**：請看清楚藥袋上註明的注意事項，瞭解藥品服用後可能產生的副作用或重要警訊。
- (六) **服用天數**：藥品應服用多久，並核對藥品總量對不對。
- (七) **藥品保存期限和方法**：須要知道藥品的有效期限，若已過期、變質、變色的藥品勿再服用；也要注意保存條件，例如保存溫度、防潮濕、避光等條件，如此才能確保藥品品質。
- (八) **如果購買成藥或指示藥時，應檢視外包裝有無衛生署核准字號**，及詳細閱讀瞭解藥品仿單(說明書)之相關禁忌警語及注意事項。  
為確保核准字號的真實性，可上行政院衛生署首頁西藥醫療器材、含藥化妝品許可證查詢系統查詢。  
<http://www.fda.gov.tw/licnquery/DO8180.asp>

#### 能力四 清楚用藥方法、時間

服用藥品應遵醫囑並依藥袋標示的時間服用。口服藥品應以適量的開水服用（不要以葡萄柚汁、牛奶、茶、果汁、咖啡等飲料搭配服用）。

需了解藥品特性與服用的時間與方法，如下：

##### (一) 服用時間：

(1)每日服藥時間，一般可分為

一天四次：早、中、晚三餐及睡前，共四次

一天三次：早、中、晚三餐，共三次

一天二次：早餐及晚餐，共二次

一天一次：每日固定同一時間

(2)飯前與飯後服藥時間標準

飯前（或空腹）：飯前一小時或飯後二小時

飯後：飯後立即服用或飯後一小時內皆可服用

(3)若藥品標示為「**需要時服用**」應詢問醫療專業人員

若有特殊情形應遵照醫師或藥師指導服用。

##### (二) 服用前應注意用藥注意事項：

止痛藥有多種成份，主要包括中樞止痛藥（例如：乙醯胺酚）與非類固醇抗炎止痛藥兩類：

**(1) 乙醯胺酚 (Acetaminophen)**

1. 服用大劑量時會造成肝臟損傷，成人每 24 小時內不得超過 4000 毫克，且需分成多次，至少間隔四小時服用。
2. 有飲酒習慣或 B 型、C 型肝炎者，服用此藥會增加乙醯胺酚中毒的危險，有嚴重肝病或肝硬化者，應事前告知醫師或藥師，並依照醫師或藥師指示服用藥品。

**(2) 非類固醇抗炎止痛藥**

1. 較易出現腸胃、肝及腎副作用，有胃潰瘍或十二指腸潰瘍病史、嚴重肝、腎功能障礙患者，需在醫師嚴格監督下方可服用。
2. 未成年者(18 歲以下兒童及青少年)請勿自行服用阿斯匹靈或含有阿斯匹靈成份的藥品，因其可能引發罕見但嚴重的雷氏症候群(Reye's Syndrome)。

**(三) 服藥劑量：**不能因為過於疼痛或是急於消除疼痛而自行增加劑量服用，或自行同時服用兩種以上止痛藥，以避免增加副作用及毒性。

**(四) 停藥時機：**如服用止痛藥後，病情不見好轉，有過敏反應等現象時，則應立即停止服藥儘快就醫。

**能力五 與醫師、藥師作朋友****生病找醫師，用藥找藥師。**

- (一) 將認識的醫師或藥師的聯絡電話記在緊急電話簿內，以作為健康諮詢之用。有關用藥的任何問題，都可以請教醫師或藥師，或直接撥打藥袋上的藥師電話諮詢請教。
- (二) 尋找值得信賴的藥師當家庭藥師，一起為家人用藥安全把關。
- (三) 服用止痛藥前後請與醫師或藥師討論諮詢且確實依照醫囑服用。
- (四) 因疼痛自行購買成藥或指示藥時，請務必向醫師或藥師詳述症狀，再依建議服用。
- (五) 未成年者(18 歲以下兒童及青少年)服用含水楊酸類之製劑請務必請教醫師或藥師，並依照專業醫療人員的指示服用。