

目 錄

第 一 章	藥是什麼	06
第 二 章	生病時 如何自我健康用藥照護	07
第 三 章	認識藥袋標示	10
第 四 章	看病時 如何向醫師說清楚	12
第 五 章	領藥時 如何向藥師問明白	13
第 六 章	藥怎麼吃	14
第 七 章	藥品的保存與廢藥回收	18
第 八 章	善用慢性病連續處方箋	19
第 九 章	女性用藥—避孕藥的使用.....	20
第 十 章	你的好厝邊—社區藥師藥局	22
第 十 一 章	藥袋和藥品的標示	23
第 十 二 章	家庭常備藥	24
第 十 三 章	小兒用藥安全	26
第 十 四 章	老人用藥安全	28
第 十 五 章	中藥用藥安全	30
第 十 六 章	用藥迷思	32
第 十 七 章	不法藥物	34
第 十 八 章	孕婦用藥安全	36
第 十 九 章	青少年性教育.....	39
第 二 十 章	認識愛滋	41
第 二 十 一 章	藥事照護	43
第 二 十 二 章	保健食品	45
第 二 十 三 章	認識菸害	46
第 二 十 四 章	認識前列腺肥大（BPH）.....	49





第二十五章	認識尿失禁.....	51
第二十六章	認識高血壓	53
第二十七章	認識高血脂	55
第二十八章	認識糖尿病	57
第二十九章	認識毒品	59
第三十章	藥師談藥	61



第一章 藥是什麼

凡能預防、減輕或消除人體疾病症狀之發作，以恢復正常生理機能或增強體內機能，或用以協助疾病之診斷的物質或混合物稱為藥物。

藥不分中藥、西藥，因為『藥即是毒』。藥被吃到肚子裏面，無法分辨是中藥還是西藥，所以『藥可以治病，亦可以致病』，是一體的兩面，必須要有藥師調劑或指示才可使用。

藥品分類

- 1.依藥物之外型：分為注射劑、口服藥、外用藥、醫療器材。
- 2.我國藥品之分級：藥品分【成藥】、【指示藥】、【處方藥】三級。

處方藥：需持有醫師處方箋，請專業藥師調劑給藥；藥師依照醫師處方的藥品給藥，並指導用藥方法。

指示藥：不需醫師處方箋，可於社區藥局內購買；由藥師指導依藥品說明書指示的方法使用。

成藥：可於一般超市或藥房購買到乙類成藥，或於社區藥局購買到甲、乙類成藥；民眾可自由選購並依藥品說明書上指示的方法使用。



第二章 生病時 如何自我健康用藥照護

生病了該怎麼辦呢？很多人都會看醫師。但有些常見小病，可以先到社區藥局購買藥師指示藥，照顧您自己。

感冒

主要是由病毒造成的疾病，對身體的主要影響於呼吸系統，出現的症狀，如鼻涕、鼻塞和喉嚨痛、咳嗽甚至會發燒等，這時應該多喝水、多休息，也可以就近於社區藥局向藥師購買感冒藥使用。

感冒無特效藥，大部分的感冒藥都是指示藥，只要藥師指示就可以服用。

若有全身性的症狀，可能是流行性感冒或季節性流行感冒，就必須去找醫師診療、檢查、用藥。

疼痛

疼痛是人一生或多或少會經歷的，從頭痛、牙痛、肚子痛、胃痛、生理痛、肌肉疼痛等。

當疼痛是由於身體受到傷害造成的「急性疼痛」，只要把引起疼痛的疾病或傷害處理好，疼痛就會失當您發生頭痛、經痛、牙痛時，可以到社區藥局疼痛的不適感，若發生頻率高，如嚴重胸痛、頭痛、胃痛等，就要找醫師診療、檢查、用藥。



發燒

當體溫超過 38°C 以上，就可稱為發燒。發燒是因為身體在消滅傷害身體的感染病菌、毒素，並同時修補那些傷害所產生的現象。

發燒的原因可能是感冒、細菌、病毒感染的疾病，但也可能因為運動、天氣熱造成的短暫體溫升高，後者可稍作休息就會好。

因為疾病造成的發燒，就須用退燒藥，並多休息、多補充水份，可將冰枕置於額頭或腦後、適度減少覆蓋的衣服，以讓體熱散去。

若服用退燒藥過後 4-6 小時，身體又發燒，表示疾病未排除，應該找醫師，讓醫師針對疾病治療。

噁心、嘔吐

噁心、嘔吐是很常發生的身體不適症狀。通常不會很嚴重，可居家自我用藥照顧，要多休息，避免脫水。

若是胃酸分泌過多造成的噁心、嘔吐，可服用制酸劑，但要避免服用牛奶、茶、咖啡、酸性飲料等刺激性飲料。

若是搭車、搭船或坐飛機容易頭暈造成噁心、嘔吐的，可在搭車前半小時先服用暈車藥。

若是因懷孕造成的噁心、嘔吐，除非影響到孕婦的生活作息、營養狀態及胎兒發育，才需要在醫師指示下用藥，不可自行用藥。

便秘

便秘是現代人常見的文明病，由於工作、精神、生活壓

力大，缺乏運動、飲食不均衡所造成的，也可能是因疾病或用藥所造成的。

若是生活飲食習慣、心理壓力造成的便秘，以改變生活飲食習慣為主，如多吃蔬菜、增加飲水量、養成運動習慣等來刺激腸胃蠕動。

養成良好的排便習慣。

若因疾病或用藥所造成的，可到社區藥局購買軟便劑服用。但勿濫用及過度依賴軟便劑，避免影響腸胃蠕動功能、或忽略便秘的原因而延誤就醫。

腹瀉

腹瀉的原因可能是細菌、病毒、藥物、食物中毒、腸胃吸收不良等引起。

輕微的腹瀉可自行到社區藥局購買止瀉劑或整腸劑服用，並多喝水以避免脫水，飲食要清淡。

持續性腹瀉、或伴有發燒、嚴重嘔吐、解血便，應立即就醫，在醫師指示下查明原因，並服用止瀉劑及其他藥物。

若腹瀉減輕，就可以停用止瀉劑，但仍須多喝水補充電解質，食用流質性食物，讓腸胃休息。

在生活中身體常見小病症及不適感，輕微而短暫的症狀可以到社區藥局找藥師購買指示藥或成藥自我照顧；但若病情並未因藥物而得到緩解時，甚至有更嚴重的症狀，應立即就醫，由醫師診斷及用藥。





第三章 認識藥袋標示

病人向藥師領藥時，藥師會告訴用藥方法及指示如何用藥。若因時間急迫無法清楚說明或忘記說明，則藥袋上有相關用藥說明，確保安全用藥。有些醫院的藥袋上也有用藥時間圖示，方便正確用藥。

健康綜合醫院
地址：雲林縣斗六市幸福街168號
藥物諮詢電話：05-6543210-2130

領藥號碼 No.

姓名： (Name) 金大風	生日：1955/09/09 (Date of Birth)	性別：男 (Sex)	調劑日期： (Dispense Date) 2010/02/22
病歷號碼：123456	年齡：54 (Age)	體重： (Body Weight)	藥師 張淳淳 (Pharmacist)
科別：胃腸科 (Department)	醫師：許來發 (Doctor)	代號：157 (Dr. Code)	

【藥名】 A.M.D tab--Al(OH)3 gel 334mg+MgO 42 PC
77247#5 166mg+Dimethicone 36.7mg/tab
商品名：A.M.D 愛姆得
廠牌：溫士頓

【使用方法】內服藥，口服 2-5
每天3次，三餐飯後服用 每次1粒，14天份

【臨床用途】1 緩解胃部不適或灼熱感 2 胃酸過多 3 消化不良 4 解除脹氣、
解除脹氣，緩解氣脹相關症狀

【注意事項】請嚼碎後吞服

【副作用】便秘；腹瀉；噁心；嘔吐

【藥品外觀】白/綠色，圓形，雙層錠，一面有刻痕，另一面有310,WINST
ON字樣

本品建議在 2010/03/29 前用完

請詳閱背面注意事項，如需注射請將藥交給注射室醫護人員。

早上 	中午 	晚上 	睡前 	飯前 	飯後 
---	---	---	---	---	---

注意事項(或警語)：

- 請核對姓名，保留藥袋至藥品用完。
- 請當面點清藥品種類及數量。
- 請依照醫師指示用藥，切勿過量，請以白開水配藥服用。
- 藥品應置乾燥及小孩不易取得之處。
- 誤食或服用過量，請立即與醫院聯絡。
- 用藥後，若有任何不適，請盡快回診或電話告知醫師或藥師。

用藥指示：

飯前：飯前1小時服用
2飯後：飯後1小時服用
3睡前：睡前半小時服用
4每天4次：早上、中午、晚上及睡前服用
5每天3次：早上、中午、晚上服(使)用
6每天2次：早上、晚上服(使)用

有些醫院有貼心提供英文藥袋，以便供外籍人士了解用藥資訊。



健康綜合醫院
地址：雲林縣斗六市幸福街168號
藥物諮詢電話：05-6543210-2130

領藥號碼 No. 10102

姓名：王友志 (Name)	生日：1976/05/10 (Date of Birth)	性別：M (Sex)	調劑日期：2010/03/04 (Dispense Date)
病歷號碼：123456 (Chart No.)	年齡：33 (Age)	體重：25502 (Body Weight)	
科別：胃腸科 (Department)	醫師：許來發 (Doctor)	代號：25502 (Dr. Code)	藥師：張淳淳 (Pharmacist)

(Drug Name) B4: Cimetidine 200mg/tab.
81598#1 Trade Name: Gastrodin
Manufacturer: 優良化學

(Usage) medicine · oral use 2-1
three times a day, after meals, 1 piece each time, 7 day(s)

(Indication) 1 Gastric ulcer 2 "Duodenal ulcer, Gastric hypersecretion"

(Notice) Continue medication for full time of treatment.

(Appearance) pale yellow-green · round · Tablet · graved with UL and 024

早上 	中午 	晚上 	睡前 	飯前 	飯後
--------	--------	--------	--------	--------	--------

請詳閱背面注意事項，如需注射請將藥交給注射室醫護人員。

注意事項(或警語)： 1. 請核對姓名，保留藥袋至藥品用完。 2. 請當面點清藥品種類及數量。 3. 請依照醫師指示用藥，切勿過量，請以白開水配藥服用。 4. 藥品應置乾燥及小孩不易取得之處。 5. 誤食或服用過量，請立即與醫院聯絡。 6. 用藥後，若有任何不適，請儘快回診或電話告知醫師或藥師。	用藥指示： 飯前：飯前1小時服用 2飯後：飯後1小時服用 3睡前：睡前半小時服用 4每天4次：早上、中午、晚上及睡前服用 5每天3次：早上、中午、晚上服(使)用 6每天2次：早上、晚上服(使)用
---	--

依行政院衛生署規定，藥袋應有12項標示及諮詢項目：

- | | | |
|-----------|-----------|----------|
| 1. 病人姓名 | 2. 病人性別 | 3. 藥品名稱 |
| 4. 藥品劑量 | 5. 藥品數量 | 6. 用法用量 |
| 7. 作用或適應症 | 8. 警語或副作用 | 9. 藥局地點 |
| 10. 藥局名稱 | 11. 調劑者姓名 | 12. 調劑日期 |

諮詢項目：

1. 藥物諮詢 2. 用藥指示 3. 注意事項 4. 機構電話

第四章 看病時 如何向醫師說清楚

看病時應向醫師說明清楚下列事項：

1. 陳述自己的症狀：不舒服的部位、情況、發生的時間…等。
2. 個人疾病史：包括開刀、住院、醫學檢驗結果、有無糖尿病、高血壓、肝病、腎臟病及家族性疾病。
3. 你是否對某些藥品曾經發生異常反應或是過敏現象或有特殊飲食習慣。
4. 目前正在使用的藥品：包括慢性病用藥、中藥、維他命、避孕藥、減肥藥、健康食品、特殊食品。
5. 你是否在過去數週內服過其他藥品：由於有些藥物在體內的作用會持續很久而影響到你現在要服用的藥品。
6. 你是否有其他疾病：因為某些疾病會影響藥品在體內的作用，例如肝腎功能不良時，會延長藥品自體內排出的時間或加強藥品的毒性。
7. 你是否餵母乳：因為有些藥品會分泌至乳汁。
8. 你是否已安排手術或其他醫療計劃：因為有些藥物會影響凝血功能或檢查結果。
9. 你是否要考試、操作機械或開車：因為有些藥品吃了之後會想睡覺，可能會降低病人的注意力及反應能力。



第五章 領藥時 如何向藥師問明白

領藥時對於藥品使用有任何疑問要向藥師問明白，要看清楚藥袋之說明，並且要注意以下事項：

1. 看清楚藥袋，確認病人姓名
2. 問明白藥品名稱、數量
3. 問清楚用藥方法、時間、劑量
4. 問清楚藥品適應症
5. 問明白藥品要服用多久
6. 問清楚服藥後要注意的事項
7. 必要時，請藥師做藥物諮詢
8. 確認藥物外觀沒有變質
9. 要健康，要知道藥怎麼吃

藥師要你做身體的主人

1. 不聽電視電台的藥品廣告
2. 不信不實的藥品食品廣告
3. 不買來路不明藥品
4. 不吃來路不明藥品
5. 不推薦來源不明的藥品食品

