

4 能力四 清楚用藥方法、時間

(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。

5 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。

102年度正確用藥教育資源中心

區域	縣市	資源中心
台北區	台北市	台北市立萬芳醫院
	新北市	署立雙和醫院
		亞東紀念醫院
北區	宜蘭	羅東聖母醫院
		羅東博愛醫院
	桃園	癩新醫院
	新竹	馬偕紀念醫院新竹分院
		台大醫院新竹分院
	苗栗	為恭紀念醫院
中區	台中	中國醫藥大學附設醫院
		台中榮民總醫院
	彰化	彰化基督教醫院
	南投	署立南投醫院
南區	嘉義	嘉義基督教醫院
	台南	柳營奇美醫院
		奇美醫院
高屏區	高雄	高雄長庚紀念醫院
	屏東	屏東基督教醫院
		安泰醫院
東區	澎湖	三軍總醫院澎湖分院
	花蓮	慈濟綜合醫院
	台東	馬偕紀念醫院台東分院
共計		22 家

102年度正確用藥教育資源中心合作醫院

區域	縣市	合作醫院
台北區	台北市	臺北醫學大學附設醫院
		臺北市立聯合醫院陽明院區
		三軍總醫院
中區	台中	大里仁愛醫院
	彰化	署立彰化醫院
		彰濱秀傳醫院
	南投	竹山秀傳醫院
南區	嘉義	埔里基督教醫院
		慈濟綜合醫院大林院區
	台南	國立成功大學醫學院附設醫院
高屏區	高雄	高雄榮民總醫院
	屏東	高雄榮民總醫院屏東分院
共計		12 家

用藥多費心
健康才安心



正確用藥五大核心能力宣導用語



1 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。

2 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。

用藥多費心
健康才安心



3 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>

4 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。