

臺中市西區忠孝國民小學 衛生組 關心您

本文由馬偕院訊新竹分院藥劑科主任林育成提供

正確用藥的五大核心能力

「用藥安全」議題一直是媒體及消費者團體注目焦點，民眾對「知藥」的權益亦日益高漲，因此為了讓國人修正不良用藥習慣，避免醫療資源的浪費和傷害身體，衛生署於 97 年北、中、南、東設置了「正確用藥資源中心」。新竹分院亦於民國 98 年 5 月加入衛生署辦理的正確用藥教育與成果擴散計畫，即成為全國「正確用藥資源中心」十三個醫院據點之一。因此新竹分院藥劑科將配合正確用藥五大核心能力，推動正確用藥教育活動。

所謂正確用藥教育五大核心能力說明如下：

看病時應向醫師說清楚

1. 清楚陳述自己的症狀：

包括自覺不舒服的部位、情況及發生的時間等。有些民眾往往在看完診後，才懊惱忘了向醫師陳述某些重點。為了預防這些情況發生，可以事先將要詢問醫師的問題寫下來以避免遺忘，以方便醫師做正確的診斷。

2. 個人特殊狀況：

含藥物過敏、飲食特殊情形(例如素食、低糖、低鹽等)。若民眾曾

對某種藥物過敏，應將藥物的名稱向醫師、藥師問清楚，並將藥名寫下來連同健保卡放在一起。如此，醫師在處方藥物時，也可避免掉這類藥物。

3. 病史：

包括開刀、住院、醫學檢驗之結果、有無糖尿病、高血壓、肝病、腎臟病及家族性疾病等。若是病人固定在一家醫院或診所看病，上述的資料醫院當然都有記載，但民眾仍然有至其它醫療院所看病的時候，這時就需要將上述資料告訴醫師。例如有些糖尿病的病人有糖尿病護照，這些小冊子上會有血糖、血壓、血脂等等的欄位可供記錄，民眾可以自行記載，提供醫師參考。提供例如有關肝病、腎臟病的病史及家族性疾病等，對於醫師的診斷及治療都有幫助。若是民眾無法記住許多資料，向原本的醫院要求複印病歷也是一項方法，民眾都有向醫院要求複印病歷的權利，當然會有些許費用要付。

4. 目前正在使用藥品：

包括中藥、維他命、避孕藥、減肥藥、健康食品、酒類、特殊食品等。若服用了上述的藥品及食品，有些會與醫師開立的藥物彼此間產生交互作用，所以一般會建議服用藥物時儘可能避開同時服用。例如避孕藥有可能與某些藥物例如 phenytoin、phenobarbital、rifampin 產生交互作用，導致避孕效果不佳，此時就需要使用兩種

以上的方式避孕。

5. 有無考試、操作機械或開車：

有些藥品吃了之後會產生嗜睡的副作用，可能會降低病人的注意力及緊急應變能力。因此若民眾需參加考試、操作機式、開車等活動，最好向醫師表明您的需求，並討論能否以其它的藥物取代。

6. 女性病人需告知有無懷孕或準備懷孕，以及有無哺乳：

以往有些藥物曾造成婦女懷孕時胎兒的異常或流產的記錄，例如二十世紀時有名的沙利竇邁（Thalidomide）事件，造成全球許多胎兒產生海豹肢的案例。也因為這些案例，造成有些孕婦懷孕時，在未徵詢醫師或藥師的情況下，就因擔心藥物副作用而將一些慢性病用藥停用，這樣反而造成的胎兒及孕婦的危害。此外，懷孕時長青春痘，須注意禁用 Vita 衍生物(Isotretinoin)的藥物，因這類的藥物在懷孕時使用，可能造成胎兒的異常。母乳對嬰兒是相當有益的，許多母親選擇親自哺乳，但在生病需服藥時，往往擔心藥物透過母乳而影響嬰兒而顯得不知所措。其實，這些問題可以向醫師或藥師詢問，他們可以藉由專業的知識，權衡用藥與否的利弊得失，給予婦女適當的建議及應變的方法。

領到藥品時應核對清楚

1. 姓名：

領到藥品時，核對藥袋的姓名是否正確。因為有許多人的姓名相似，即使是同一個醫院的病人，都曾有姓名、年齡相同的狀況。所以領藥時最好，核對藥袋上的病歷號及姓名是否為自己的。目前許多醫院的藥局在發藥時皆會要求核對健保卡或身份證明文件就是這個道理。所以下次若領藥時藥師要求核對健保卡或身份證時，可別誤以為藥師為難您喔！這可是貼心的服務，保障您的用藥安全。

2. 用法：

服藥前先確認用藥途徑、方法、用藥時間及每次劑量。才能在正確時間點使用正確劑量，使藥品發揮最佳療效。

3. 用途：

藥袋上標示的用途是否與您的疾病相符合，若不符合時，應向藥師及醫師詢問清楚。

4. 藥名：

核對藥品實體及藥袋上所標示的藥名是否正確。

5. 藥物外觀描述：

可查看藥物外觀與藥袋上對藥物外觀的描述是否相符。

6. 療程：

應知道藥品的療程要使用多久，並核對應領到藥品的總數量。若數量短少，應即刻向藥師反應。

7. 副作用：

注意藥袋上所標示的藥品副作用，萬一發生副作用時的處理方式。有一些嚴重的藥物不良反應是屬於病人特殊的基因及體質所造成，例如有一些抗癲癇的藥物可能造成史蒂芬強生症候群(Steven-Johnson Syndrome, SJS)及毒性上皮溶解(Toxic Epidermal necrolysis, TEN)，這類狀況雖屬於罕見，但萬一發生時需立即處理，嚴重時可能導致住院、危及生命等狀況。民眾若曾對某類的藥物發生過敏，最好將藥名記下，並於看病時告知醫師。

8. 警語及注意事項：

要知道藥物的警語及特別注意事項。

9. 效期與儲存條件：

藥品有效期限，若已過期、變質、變色的藥品勿再使用；另也要注意保存條件，例如常溫、冷藏、冷凍、防潮濕、避光等條件，如此才能確保藥物品質。例如有些民眾習慣將藥物放在車子的駕駛座前，這樣很容易在炎熱的夏天造成藥物的變質，服用的效果就大打折扣。

10. 如果購買成藥應檢視外包裝有無衛生署核准字號。

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。其網址為

(<http://203.65.100.151/D08180.asp>)或向社區藥局詢問。

正確時間服藥

清楚用藥方法、時間，服藥應依規定時間、口服藥品應以開水服用（勿以茶、果汁、牛奶、咖啡等飲料配服藥品）：

1. 每日服藥時間，一般可分為：

一天四次 每天三餐和睡前時間

一天三次 每天三餐時間

一天二次 每天早餐及晚餐時間

一天一次 每日固定一個時間

藥物的服用時間是依據藥物達到血中的有效濃度及排除的速度而定，通常在藥廠研發藥物時就已定好。

2. 飯前與飯後服藥時間標準：

飯前（一般指空腹）

有些藥物空腹吸收效果較好，時間為飯前一小時或飯後二小時，因易被食物影響吸收，屬於胃腸刺激性小的藥物。

飯後（與食物一起服用）

時間為飯後一小時內或與食物一起服用，因可藉食物協助藥物吸收並減少腸胃刺激。

記得，有特殊情形應遵醫囑或藥師指導服用（例如利尿劑最好不要在睡前服用），因為有可能造成頻尿，而使民眾於夜間上廁所，易

造成跌倒的機率。

做身體的主人

拒絕購買誇大不實的產品，凡是廣告內容太過神奇的產品，都要特別提高警覺，堅持不聽、不信、不買、不吃、不推薦五大原則。

與藥師、醫師做朋友

當您購買成藥時、服藥時、領慢性病連續處方箋或服藥後不舒服，都可請教居家附近的社區藥局藥師。醫院的藥袋上通常都有藥局的諮詢電話，多一分詢問則多一份保障。