

正確用藥 五大核心能力

一、清楚表達自己身體的狀況(說明白)

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



1. 哪裡不舒服

包括身體不舒服的部位、情形及大約何時開始不舒服等

2. 是否有特殊體質或飲食習慣

含使用藥物會不會過敏、曾經吃什麼食物發生過敏現象、有沒有特殊飲食習慣(例如素食、低糖、低鹽等)

3. 我生過的病

包括開刀、住院、醫學檢驗報告結果、糖尿病、高血壓、肝病、腎臟病及家族性遺傳疾病等

4. 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、賀爾蒙、減肥藥、保健食品、菸酒等。

5. 最近有沒有考試、平時有沒有開車、工作性質有沒有需要操作機械

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。若您的工作需要很小心(比如開車)，一定要告訴醫師。

6. 女性需告知是否懷孕、正準備懷孕或正在餵食母乳



每日服藥時間建議事項

| 每日服藥時間 一般可分為 | 飯前與飯後服藥時間標準 |
|----------------------|-------------------------|
| 一天四次： 於早、中、晚三餐及睡前 | 飯前（空腹）： 吃飯前一小時或飯後二小時 |
| 一天三次： 於早、中、晚三餐時間 | |
| 一天二次： 於早餐及晚餐時間 | |
| 一天一次： 每日的固定一個時間 | |

二、看清楚藥品標示(看清楚)

1. 姓名

領到藥品時，先核對藥袋上的名字、年齡是不是自己的，這樣才能保障自己和別人的用藥安全

2. 藥品怎麼使用

每次使用藥之前，都要先看一下藥袋上面的說明，確認使用的時間、使用的量及方法對不對

3. 此藥品可以治療我這次看的病

拿到藥品的時候要再檢查一下，藥品的用途跟您看的疾病是不是符合

4. 藥品名稱和外觀對不對

檢查藥品的名稱及外觀看起來跟藥袋上描述的是不是一樣

5. 副作用或不舒服

要知道藥品使用之後可能產生的副作用

6. 注意事項

要看清楚藥袋上面的注意事項

7. 使用多久

要知道自己的藥應該吃多久，並核對藥品數量對不對

8. 藥品保存期限與方法

要清楚藥品的有效期限跟保存方法

9. 如果是自己買成藥，要檢查包裝上有沒有衛生署核准藥品許可證字號

找值得信賴藥師推薦合法藥品



三、清楚用藥方法、時間(吃正確)

服藥應依藥袋標示的時間，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、咖啡等飲料配合服用）

*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）

*兩種以上眼藥水，請間隔 5-10 分鐘使用

*外用藥膏不得吞服或塗抹於眼睛

四、做身體的主人(愛自己)

為了自己的健康，不在不當場合購買藥品，如攤販、地下電台、遊覽車休息站等，購買藥品時要請教醫師或藥師，凡廣告內容太過神奇的產品，都要特別提高警覺，有病看醫生，用藥找藥師。堅持不聽、不信、不買、不吃、不推薦五大原則。

五、跟醫師、藥師做朋友(做朋友)

將你常看病或領藥的醫師、藥師諮詢電話列入通訊錄。

將你認識的醫師或藥師的聯絡電話記在緊急電話簿內，作為您健康諮詢電話，用藥上有任何問題，都可以請教您的醫師、藥師好朋友，或直接找藥袋上的藥師電話做諮詢。