**「正確使用指示藥及成藥」3要2不(草稿)**

1. 要知風險

我國藥品依使用風險性區分為三級，依序為處方藥、醫師藥師藥劑生指示藥品及成藥。藥品除了有療效外都存在使用的風險，如需要購買指示藥或成藥，應至有藥師執業的合法藥局購買，才有保障。

1. 要問藥師

購買藥品時，應先清楚表達自己的症狀或需求，與藥師討論再購買適合的藥品，並主動諮詢藥師如何正確使用，以及應該注意的事項。

1. 要看標示

應保留藥品的包裝外盒、說明書，每次使用藥品前應看清楚外盒或說明書上的適應症(用途)，是否符合目前症狀，再依照建議的用法、劑量使用，注意藥品的副作用、注意事項、有效期限及保存狀況。

1. 不過量

不要自己調整藥品的使用次數或劑量，藥品過量使用會造成嚴重的傷害，應依照藥品外盒或說明書上建議的劑量及次數使用。

1. 不長期

不建議長期自行使用藥局購買的藥品，應有專業的醫師或藥師定期評估才安全，如果用藥期間發生任何身體不適的情形或症狀一直沒有改善應就醫治療。

**正確用藥五大核心能力口語化宣導教材**

**~~正確使用指示藥與成藥~~**

**(草稿)**

**藥品分三級 用藥看標示**

**聰明買 正確吃**

|  |
| --- |
| **能力一　做身體的主人** |
| 一般民眾在身體有輕微不適時（一般感冒、腸胃不適、疼痛等），常先以藥局購買的指示藥或成藥來緩解症狀。WHO（世界衛生組織）提倡自我照護（Self-Care），個人應對於自己的健康負起責任，而在使用藥品方面更應謹慎，要在醫師或藥師指示下使用才安全。我國藥品分級制度是依照使用風險性高低分成三級即「處方藥、醫師藥師藥劑生指示藥（以下簡稱指示藥）、成藥」，了解藥品分級制度讓我們在使用上更安心，更是方便政府藥品管理。1. **「處方藥」：需由醫師診斷、需要醫師處方可使用**

使用的風險性相對較高，必須經由醫師診斷及處方，才能由藥事人員調劑供應。例如高血壓、糖尿病用藥與抗生素等。1. **「指示藥」：藥性溫和，不需藥醫師處方，但須由醫師、藥師指示使用**

使用的風險性較處方藥低，不需要醫師處方，但是須有醫師或藥師等依症狀評估及指示後才可購買使用。例如多數的胃腸用藥與綜合感冒藥等。1. **「成藥」：藥性弱，作用緩和，民眾可以自行購買使用**

使用的風險性較指示藥低，藥理作用緩和，不需要醫藥專業人員指示，但民眾使用前需閱讀藥品說明書與標示。1. **預防勝於治療　健康資訊多留意**

養成良好的生活習慣，平日能均衡營養飲食、規律作息、適當運動且保持良好心情就是預防疾病最佳良方。且多留意健康及正確用藥訊息，如健康講座、醫藥雜誌、衛生福利部、食品藥物管理署網站…等，最好能主動向專業醫療人員（如醫師、藥師）諮詢。1. **謹慎判斷再決定　來路不明不亂買**

對於獲得的健康及用藥資訊不能盡信，要謹慎判斷再決定。應知道藥品都存在副作用或使用的風險性，購買藥品應至有藥師執業之藥局購買才安心。務必不買來路不明的藥品，遵守「不聽、不信、不買、不吃、不推薦」原則。1. **嚴重症狀應就醫　長期使用要評估**

使用藥品後要注意症狀是否有好轉，如果症狀變得更為嚴重，發生副作用或不良反應，如藥品過敏等症狀，應儘速就醫。使用藥品時，無論是醫生開的或藥局購買的藥品都不建議長期自行使用，應有專業的醫師或藥師定期評估才安全。1. **詢問醫師或藥師　安全用藥有保障**

每個人的症狀、體質都有所不同，不要使用別人的藥品。在就醫或購買藥品時應針對症狀向醫師、藥師詢問及討論，選擇適合目前需求的藥品來使用，並詢問藥品使用的注意事項。 |
| **能力二　清楚表達自己的身體狀況** |
| 到藥局購買藥品或看病時，要向藥師或醫師說清楚自己的身體狀況：1. 目前不舒服症狀、何時開始？
2. 有沒有對藥品或食物過敏，是否有喝酒或特殊飲食習慣?
3. 有沒有其他疾病，例如心血管、腸胃道、肝臟、腎臟或家族遺傳疾病。
4. 目前正在使用的藥品，包括西藥、中藥及保健食品等。
5. 從事開車或操作機械等需要專心的工作。
6. 女性需告知是否懷孕、正準備懷孕或正在哺餵母乳。
7. 為避免重複用藥，若已經有先行服用其他藥品，應主動告知。
 |
| **能力三　看清楚藥品標示** |
| 購買及使用藥品前，應先看清藥品外盒說明、說明書及注意下列事項：1. **藥品分級：**確認藥品是屬於指示藥或成藥，而處方藥必須由醫師處方才可使用。
2. **名稱及外觀：**確認藥品的外觀形狀、顏色等，是否與外盒或藥品說明書描述的一樣，外包裝是否完整。
3. **用途（適應症）：**藥品的用途與自己的疾病或症狀是否相符。
4. **使用方法：**服藥前應按照醫師或藥師指示，或印在外盒、藥品說明書的使用方法，包括服藥時間、每次劑量與服用方法。
5. **注意事項、副作用或警語：**看清楚外盒、藥品說明書上寫的注意事項，了解藥品使用後可能產生的副作用或警語。在藥品使用完之前，應保留藥品外盒及說明書以方便查閱使用。
6. 不要服用超過醫師、藥師指示或藥品標示的使用劑量，服藥後有不適症狀或過敏反應（例如皮膚紅疹、嘴唇或眼皮水腫、呼吸困難等）應立即停藥就醫。
7. 患有肝、腎疾病或其他重大疾病之患者，服用藥品前，應先請教醫師或藥師。
8. 同時使用多種藥品會增加產生副作用及交互作用的風險，尤其是合併使用同類或同成分的藥品。
9. 除非有醫師指示或藥師建議，3歲以下兒童（感冒藥則是6歲以下），不建議自行使用藥品。
10. 若持續使用指示藥及成藥3天症狀都未好轉，則應儘速就醫。
11. **保存期限和方法：**請注意保存方法，不要隨意將外盒丟棄，一般建議保存於乾燥通風陰涼處，不要放在陽光下，或是放在浴室、廚房等濕熱的地方。
12. **家中過期、不需使用的藥品處理：**若已過期、變質或變色的藥品不要使用，應以廢藥處理流程處理。
13. **除留意外盒上的用藥注意事項外，並記得索取醫療院所或藥局名片，以利諮詢。為確保核准字號的真實性，可上衛生福利部食品藥物管理署建置之「西藥、醫療器材、含藥化粧品許可證查詢系統」，查詢藥品核准字號。**

網址：http://www.fda.gov.tw/MLMS/H0001.aspx路徑：首頁→業務專區→藥品→右方「資訊查詢」→藥物許可證暨相關資料查詢作業→西藥、醫療器材、含藥化粧品許可證查詢。 |
| **能力四　清楚用藥方法、時間** |
| 服用藥品應**按醫師或藥師指示並詳讀外盒、藥品說明書標示的用法、用量及服用時間。**1. 服用藥品時，應了解藥品適應症，以及服用方法及時間，如有特殊服用方法，請向醫師、藥師確認清楚。口服藥品應以適量的溫開水服用（不要以葡萄柚汁、牛奶、茶、果汁、咖啡等飲料搭配服用）。藥品各項劑型的使用方法：
2. 發泡劑：需溶水後服用。
3. 懸液劑：服用前先振搖均勻，應使用所附量器取藥量，並依說明書之用法用量服用，勿將整瓶藥水一次飲用完畢。
4. 散劑及粒狀：成人應配溫開水並依指示服用；兒童服用藥粉則需倒入溫開水攪拌均勻、完全溶解後再依指示服用。
5. 服用時間，如：
6. 一天三次：三餐飯後。
7. 一天四次：三餐飯後與睡前。
8. 如有特殊使用方法及劑量請詢問醫師或藥師。
9. 外用皮膚製劑：請均勻塗抹於患部，勿大面積塗抹。
 |
| **能力五　與醫師、藥師作朋友** |
| **生病找醫師，用藥找藥師**。1. 平日多留意生活圈附近可以使用的醫療資源（如醫院、診所、藥局等）位置、聯絡方式及如何運用，最好能找尋適合自己的家庭醫師、家庭藥師做為健康顧問，可將醫師或藥師（醫院或藥局）諮詢電話紀錄在自己的電話簿，以方便日後諮詢。
2. 同時服用多種藥品（含中藥、保健食品）可能會發生交互作用的風險，例如綜合感冒藥併用預防血栓藥品和非類固醇消炎止痛藥，可能會增加出血的風險，因此用藥前諮詢醫師或藥師是最好的辦法，有任何醫藥疑難問題也可撥打前述諮詢電話。
 |