

105學年度健康促進學校計畫師資專業研習

學校推動正確用藥生活技能 及結合家長參與策略



國立台灣師範大學健康促進與衛生教育學系
張鳳琴教授

致謝

- 衛生福利部食品藥物管理署
- 教育部國民及學前教育署
- 縣市教育局處與衛生局
- 正確用藥教育中心及協力學校
- 正確用藥資源中心
- 縣市藥師公會與社區藥局
- 全國縣市抽樣學校師生



縣市正確用藥競賽活動



台南市正確用藥教育教學模組競賽



桃園神農小學堂用藥教育競賽



臺中市健康小學堂益智搶答競賽



花蓮正確用藥教育藝文競賽頒獎

「我家藥健康」親子劇徵選獲獎影片



彰化縣大竹國小



宜蘭縣頭城國中



宜蘭縣國華國中



新北市山佳國小



臺北市東門國小



花蓮縣鶴岡國小

背景

- 世界衛生組織 (World Health Organization, 2004) 指出在有些國家藥物不良反應 (adverse drug reaction) 已列入十大死因，**多重藥物使用帶來藥物交互作用的健康風險**。
- 我國民眾2015年每人門診**15.2次**(衛生福利部，2016)，為經濟合作與發展組織國家 (OECD, 2015) 2013年6.6次2.3倍。
- **臺灣2013年藥品支出為2500億元，佔國民醫療保健支出的26%** (衛生福利部，2015)，藥品支出逐年增加，且高於OECD國家，凸顯我國民眾的**高用藥量問題**。
- 臺灣地下電台販賣不明藥物問題嚴重，一項調查顯示雲林縣有**15%老人**每個月向地下電台買藥 (李蜚鴻，2010)。
- **多重用藥問題與腎衰竭有顯著相關**，臺灣民眾的腎臟疾病罹患率與死亡率高，**腎臟疾病**為國人十大死因之一。

104年全國學童用藥知能調查

學童用藥素養需加強

- 104年全國學生調查：學生共計6510人，國小2124人、國中1845人、高中職2541人。
- 74%學生看不懂藥盒上「醫師藥師藥劑生指示藥品」標示意涵，答錯為「成藥」。
- 41%學生有「所有未吃完的藥品，都應放在冰箱內保存，以免變質」錯誤觀念。



學童對綜合感冒藥迷思

- 56%學生有「吃綜合感冒藥可預防感冒」錯誤觀念。
- 43%學生有「吃綜合感冒藥能治癒感冒」錯誤觀念。
- 23%學生有「增加綜合感冒藥用量，感冒會好得較快」錯誤觀念。
- 24%學生不知道「緩解鼻塞及流鼻水症狀綜合感冒藥服用後會引起想睡覺」。



學童對止痛藥迷思

- **51%**學生不知道「使用含乙醯胺酚解熱鎮痛藥（如普拿疼），成人每天不可以超過4000毫克」。
- **38%**學生不知道「有飲酒習慣或肝炎的人，吃解熱鎮痛藥會增加肝損傷風險」。
- **22%**學生有「服用大量解熱鎮痛藥（如普拿疼）不會產生肝臟毒性，非常安全」錯誤觀念。



花蓮鶴岡國小 我的Ina（媽媽）吃錯藥了

104年全國學童用藥知能調查

學童對制酸劑迷思

- 30%學生有「吃藥一定要搭配制酸劑（胃藥）才不會傷胃」錯誤觀念。
- 29%學生不知道「制酸劑（胃藥）與其他藥品一起服用，可能會影響其他藥品療效」。
- 27%學生不知道「長期大量服用制酸劑（胃藥）會造成胃酸不足，影響營養吸收，導致胃腸細菌過度生長而增加感染等風險」。



宜蘭縣立國華國中 胃了健康，藥你做主

學生購買與服用綜合感冒藥風險行為

- 約二成學生過去一年曾至藥局購買綜合感冒藥，其中三成不會詢問藥師，一成不會看藥盒上適應症
- 二成孩童過去一年曾服用從藥局購買綜合感冒藥，其中三成未依藥師或說明書指示劑量服用感冒糖漿，二成有同時服用二種以上綜合感冒藥。



用藥素養低愈易有購藥與使用風險行為

- 用藥素養低學生愈易買藥時不看標示、看廣告買藥、從國外攜回藥品、較少詢問醫師或藥師。
- 用藥素養低學生易未遵照醫生或藥袋指示自行調整藥量、未依藥師或說明書指示服藥、同時服用兩種以上感冒藥。

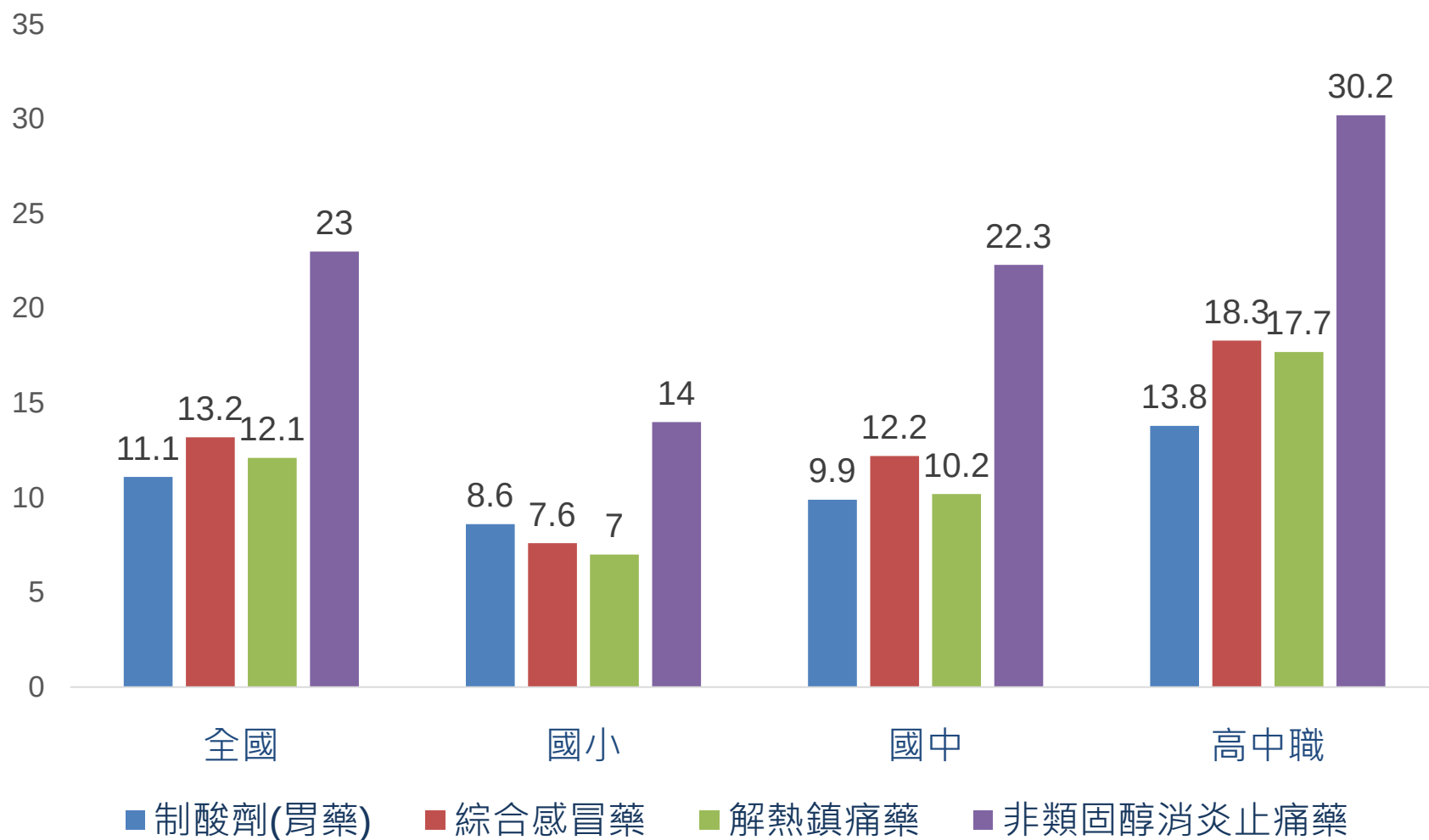


屏東縣東港國中 厚功傳奇



臺北市三興國小 我們這一家

學童過去一年使用至藥局購買藥品的情形



正確用藥五大核心能力

- ❑能力一 做身體的主人
- ❑能力二 清楚表達自己的身體狀況
- ❑能力三 看清楚藥品標示
- ❑能力四 清楚用藥方法、時間
- ❑能力五 與醫師、藥師作朋友



學童正確用藥五大核心能力顯著進步

能力一 做身體的主人

- ✓ 學童對於我國藥品依使用風險區分處方藥、指示藥及成藥三級的認知由104年的3成進步為105年的7成
- ✓ 學童對於有未吃完的藥品不贈送給親友把握程度由102年4.27分(把握)進步到105年4.50分(非常有把握)

◆ 2成學生誤認為指示藥或成藥是安全可以長期自行使用，3成學生誤認吃藥一定要搭配制酸劑才不傷胃

➤ 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。藥品除了有療效以外都存在使用風險。

學童正確用藥五大核心能力顯著進步

能力二 清楚表達自己的身體狀況

- ✓ 9成6學童看醫師時會清楚表達自己身體狀況
- ✓ 9成學童在購買藥品時會告訴藥師自己的症狀
- ✓ 學童購藥時能向藥師詢問藥品使用方法、時間、保存方法等把握程度由103年4.04分進步到105年的4.30分

◆ 5成學生不知道有飲酒習慣或患肝炎者，服用含乙醯胺酚的解熱鎮痛藥會增加肝損傷風險

➤ 要問藥師：購買藥品前，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。

學童正確用藥五大核心能力顯著進步

能力三 看清楚藥品標示

- ✓ 9成學生用藥前會看藥品外盒或說明書，會閱讀藥品重要資訊前三名依序為藥品名稱、用法用量、用途
- ✓ 學童對於能夠依照藥袋標示的使用方法按時服用藥品的把握程度由103年的4.22分進步到105年的4.37分

◆ 3成3的學生在藥品尚未用完前已丟棄藥品外盒及說明書；5成學生誤認藥品都應儲存在冰箱中

➤ **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，是否符合目前症狀，再依照建議的用法、劑量使用，注意藥品副作用、注意事項、有效期限及保存狀況。

學童正確用藥五大核心能力顯著進步

能力四 清楚用藥方法、時間

- ✓ 9成5學生吃藥前會看藥袋上說明使用時間
- ✓ 學童對於能不自行調整指示藥或成藥的使用劑量及次數的把握程度由102年的3.99分進步到105年的4.15分
- ✓ 學童105年勸阻家人好友不買來路不明藥總計上萬次

◆ 2成學生會自行增加藥品使用劑量或是使用次數超過外盒或說明書的建議，因為認為可以好得比較快

➤ **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。

學童正確用藥五大核心能力顯著進步

能力五 與醫師、藥師作朋友

- ✓ 學童對於在醫院拿藥品有用藥疑問時，可打電話回醫院或藥局藥師詢問認知自102年72.8%進步105年92%
- ✓ 學童對於能主動向藥師或醫師詢問用藥方式的把握程度由102年的3.96分進步到105年的4.28分

◆ 4成學生不會留意居家附近診所、藥局位置及電話，過去一年未曾詢問醫師或藥師藥品相關問題

➤ 不輕忽：藥品除了有療效以外都存在使用風險，應至有藥師執業的合法藥局購買，才有保障。使用指示藥與成藥3天以上，症狀仍未改善，應儘速就醫



藥品依風險高低分為三級

藥物分級	說明	注意事項
成藥	1. 所含成分藥理作用緩和，不須醫藥專業人員指示，即可自行依藥品標示之適應症及用法用量使用，如綠油精、白花油等。 2. 請仔細閱讀產品所附的藥品標示、說明書等相關資訊，適時適量的使用是很重要的。	1. 外包裝上會標示成藥字樣且一定要標示衛部成製字第〇〇〇〇〇〇號。 2. 標示字樣「甲類成藥」或「乙類成藥」
指示藥	1. 不需醫師處方，只要在使用前請教藥師、藥劑生或醫師，即可自行購買，例如部份之胃腸用藥、綜合感冒藥。 2. 請仔細閱讀產品所附的藥品標示、說明書等相關資訊，請遵照醫師、藥師、藥劑生指示用藥，若病情未改善或加重時，應即刻就診。	1. 外包裝會標示衛部藥製字第〇〇〇〇〇〇號、衛部藥輸字第〇〇〇〇〇〇號。 2. 標示字樣「指示藥品」，「醫師、藥師(藥劑生)指示藥」。
處方藥	必須由 醫師處方 才能由經藥事人員調劑供應。例如克流感、安眠藥中的使蒂諾斯、抗生素...等。	1. 外包裝會標示衛部藥製字第〇〇〇〇〇〇號、衛部藥輸字第〇〇〇〇〇〇號字樣。 2. 標示字樣「本藥須由醫師處方使用或限由醫師使用」。



指示藥與成藥

- 指示藥：藥性溫和，安全性較「處方藥」高，由醫師或藥事人員推薦，並指示用法之藥品。例如：胃藥、暈車暈船藥、綜合感冒藥、皮膚外用藥膏、保力達、維士比等。
- 成藥：藥性弱，作用緩和，無蓄積性，能耐久儲存，不需經醫師或藥事人員指示使用之藥品。例如：綠油精、萬金油、曼秀雷敦、撒隆巴斯等。





不當使用指示藥與成藥的結果

- 服用過量含乙醯胺酚的解熱鎮痛劑會導致嚴重的**肝損傷**

(U.S. Food and Drug Administration, U.S. FDA , 2009) 。



- 非類固醇消炎止痛藥(NSAIDs)使用時易發生**腸胃道不適**

(Ambegaonkar, Livengood, Craig, & Day, 2004) 。

- 服用含抗組織胺的綜合感冒藥**易造成嗜睡** (U.S. FDA, 2014) 。



- 長期使用制酸劑 (胃藥) 會**影響營養吸收，導致胃腸細菌過度生長而增加感染**等風險 (HealthNOW Medical Center,

2011) 。



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，也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。
 2. 「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**。
 3. 「成藥」：藥性弱，作用緩和，民眾**可以自行購買**使用。



能力一 做身體的主人

(一) 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。

(二) 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。



能力一 做身體的主人

（三）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。

（四）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，同時看兩科以上門診，應主動與醫師。





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：

（一）藥品分級：

藥品依風險分為三級。處方藥必須由醫師處方才可使用，指示藥或成藥則是可以在藥局購買。

（二）名稱及外觀：

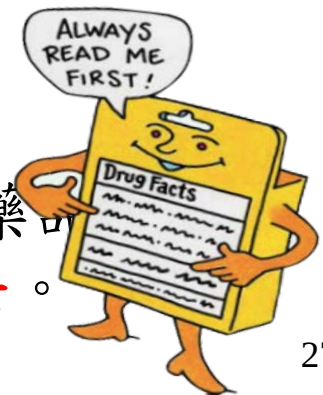
確認藥品的外觀形狀、顏色等，是否與外盒或藥品說明書描述的一樣，外包裝是否完整。

（三）用途（適應症）：

藥品的用途與自己的疾病或症狀是否相符。

（四）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**。





能力三 看清楚藥品標示

(五) 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。

(六) 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。

(七) 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。





能力三 看清楚藥品標示

廢藥處理流程：

1 把藥水倒進來  [步驟一] 將剩餘的藥水倒入夾鏈袋中。	2 沖洗罐子 沖完後的水倒進來  [步驟二] 將藥水罐用水沖一下。 注意唷！沖過藥水罐的水也要倒入夾鏈袋中。	3 將藥丸集中  [步驟三] 將剩餘的藥丸從包裝(如鋁箔包裝、藥袋等)中取出 並全部藥丸集中在夾鏈袋裡。
4 將泡過的茶葉 咖啡渣 用過的擦手紙 全部混合  [步驟四] 可以用泡過的茶葉、咖啡渣或用過的擦手紙等， 把它們和藥水藥丸混合在一起。	5 將夾鏈袋密封起來 丟到垃圾桶  [步驟五] 將夾鏈袋密封起來，就可隨一般垃圾清除。	6 回收乾淨的藥袋和藥罐  [步驟六] 乾淨的藥袋和藥水罐就可以回收囉！



看清楚藥品標示-藥盒(新)

衛福部核准DEET有效成分

【藥物資訊】

有效成分及含量：Diethyltoluamide 120mg/ml

其他成分(賦形劑)：Cyclomethicone、Rosemary Essence、Citronella Essence、Lavender Essence、Alcohol(95%)

用途(適應症)：驅逐蚊、蟬(壁蝨)、蚤。

不得使用族群：未滿6個月的嬰兒。

用法用量：

年 齡	每日使用次數
6個月～未滿2歲	1次。
2歲～未滿12歲	1-3次。
12歲以上	依需要適量使用。

本品需補充時間約4小時，惟本品的效果易受汗水影響，當發現蚊子開始在身邊盤旋聚集時，即應補充。

類別：醫師藥師藥劑生指示藥品

諮詢專線：04-7524166

【注意事項】請詳閱說明書後使用。

衛署藥製字第055535號 G.M.P. G-11146



彰化市彰鹿路106號 諮詢專線：04-7524166
<http://www.chungmei.com.tw>



成分

不得使用族群

用途(適應症)

用法與用量

類別

衛生福利部許可字號



能力三 看清楚藥品標示

(八) 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。

- 官網：<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。



影片名稱：用藥安全宣導短片

影片來源：行政院消費者保護委員會

<https://www.youtube.com/watch?v=RX2fVmhZyNE>





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。

一. 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）。

二. 服用時間，例如：



(1) 一天三次：三餐飯後。

(2) 一天四次：三餐飯後與睡前。

(3) 如有特殊使用方法及劑量請詢問醫師或藥師。

三. 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。

- 一. 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。
- 二. 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。





正確使用指示藥、成藥-三要原則

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。
- 藥品除了有療效以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。**

2.要問藥師

- 購買藥品前，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。**

3.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。



正確使用指示藥、成藥-二不原則

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。**



2.不輕忽

使用指示藥與成藥3天以上，**症狀仍未改善，應儘速就醫。**



吃藥配胃藥 藥效降低且傷身

【聯合新聞網】 2013.6.10

- 案例故事：34歲的上班族Cindy，只要工作壓力一大，就會胃痛。有一陣子她發現，只要蛋糕等甜食入口，不一會兒胃就不舒服；偶爾吃消夜，只要量稍多，胃就難過到徹夜難眠。工作忙加上不愛上醫院，她習慣吞胃藥解決，一片胃錠似乎就能搞定一切.....
- 台北市立聯合醫院消化內科主治醫師陳冠仰說，**含鎂制酸劑的副作用是腹瀉，含鋁制酸劑則相反，可能導致便秘，況且長期吃制酸劑還會造成消化不良。**馬偕醫院藥師陳智芳說，**長期抑制胃酸、胃酸酸度過低，也可能造成腸胃道細菌孳生。**陳智芳說，真正刺激胃腸黏膜的藥並不多，較常見的就是阿斯匹靈、非類固醇消炎止痛藥（NSAIDs）和類固醇等，患者可以在服藥前兩小時先吃胃藥，但更重要的是，千萬別空腹吃這些可能傷胃的藥。至於空腹吃的藥，則不會傷胃。
- **吃藥併服胃藥，最擔心的還是交互作用，甚至影響藥效。**陳智芳說，胃藥和四環類抗生素、鐵劑及癲癇等藥一塊吃，會影響藥物吸收，建議間隔兩小時再吃。至於坊間傳聞，胃藥吃多了胃壁會變薄？陳冠仰說，一般胃藥不會，倒是幽門螺旋桿菌比較可能導致胃壁上分泌胃酸的腺體萎縮，才會讓胃黏膜變薄，以內視鏡來看，可以見到平常黏膜下看不到的血管。

購買綜合感冒藥前，看清標示、諮詢藥師

【自由時報「天冷頻哈啾 成藥購用有原則」2015.1.19】

用於鼻塞的「甲基鹽酸麻黃鹼（**dl-methylephedrine**）」，可能影響心血管及中樞神經系統。

「中樞性鎮咳劑」吃了會昏昏欲睡，長期過量服用可能成癮。

市售成藥多以主要症狀來命名，例如：止咳膠囊、抗敏膠囊、感冒膠囊，若單純就名字來購用，有可能會因此重複吃到相同的成分，因為這些藥物多含有**2種**以上藥物成分。

購買前，除了要看清楚標示，最好也要向藥師諮詢，按照指示使用才安心，畢竟感冒液不是飲料，千萬不要「乎乾啦」！

至於國外藥妝店買回來的綜合感冒藥，因看不懂外來文的用藥指示及注意事項，反而會添增用藥錯誤的風險。

服藥前，看清藥盒標示

【聯合晚報「1瓶感冒糖漿=2顆普拿疼」2014.11.15】

不少老人家一發燒、頭痛就喝感冒糖漿，也沒仔細看用量標示，有些甚至一次喝下一整瓶，雖然症狀獲得舒緩，但也慢慢對感冒糖漿產生心理依賴，只要身體不舒服但有工作要做時，就喝上一瓶，濫用的結果很容易傷身。

有的感冒糖漿含糖量甚至高達**85%**，糖的主要功能是防腐、便於保存，對孩童來說，甜味也比較好入口，不過喝多了恐會讓體重增加，糖尿病患也會影響血糖控制。

2.感冒糖漿含糖量高，糖尿病患或孩童服用應注意。



諮詢專家：原隆安藥局藥師翁青聖
採訪整理：陳麗婷

此外，感冒糖漿含的普拿疼成分高，一瓶感冒糖漿通常大約**60cc**，內含相近兩顆普拿疼的量，如果一天喝超過四瓶，會造成肝腎負擔，超過八瓶恐使肝腎功能受損，千萬不能過量使用，應依照瓶身上的指示、用量服用，除非有標示上有特殊指示，建議在三餐飯後服用。

普拿疼含乙醯胺酚 過量恐致肝損傷

【華視新聞 2014.1.17】

常吃止痛藥的民眾要注意了，美國食品藥物管理局說，止痛藥裡頭有一種成分，乙醯胺酚，如果吃多了，容易傷肝，醫生提醒一天不要吃超過八顆，如果喝酒了，也千萬不要吃。

這個時候，就是非要它不可嗎，普拿疼拿掉疼痛，小心吃多了也要了你的肝，美國食品藥物管理局說，**普拿疼裡有一種成分叫做乙醯胺酚，過量攝取會導致肝衰竭，甚至死亡**，食藥署藥品組簡任技正戴雪詠說**人體每天能忍受的乙醯胺酚上限是四千毫克**，以普拿疼來說，一天吃超過八顆才會過量，但就怕你是吃了醫師開的藥，覺得不夠，又到藥房自己買藥。



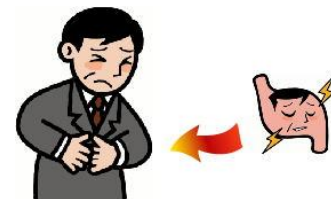
相關影片：止痛藥含乙醯胺酚 1天8顆就傷肝

<https://www.youtube.com/watch?v=RWxOrgrdXr8>

沒事吃胃藥 真的會有事？

【2016-0-22蘋果即時新聞】

- 台北市聯合醫院仁愛院區消化內科主治醫師王璞說：藥局販售的非處方胃藥大多是含鋁、鎂離子成分的制酸劑，其適用胃酸分泌過多導致胃食道逆流的患者，服用後可抑制胃酸分泌，但制酸劑不能當保健食品使用，否則恐金屬中毒，尤其腎功能不佳者，會因無法代謝金屬離子，導致電解質不平衡。
- 另一種常見的處方胃藥為「氫離子幫浦阻斷劑」，用於胃潰瘍或胃幽門桿菌感染者，可迅速將胃酸的酸鹼值提高到4（正常值約2），緩解胃酸對潰瘍處的刺激，前提是患者須聽從醫囑服用，若胃部不適擅自預防性投藥，長期恐致骨質疏鬆、腸胃道細菌感染等。
- 提醒有胃部不適患者，應先就醫找出病因，切勿擅自買胃藥服用，此舉不僅不會健胃整腸，還可能賠掉健康。



一、學校健康政策~正確用藥教育結盟



台南縣正確用藥教育共識會議



桃園市正確用藥教育共識會議



屏東縣正確用藥教育共識會議



宜蘭縣正確用藥教育共識會議

二、健康教學活動~正確用藥課程



台南市仁光國小正確用藥課程與教學活動



新北市海山國小親子學習



台南市正確用藥親子繪本電子書



雲林縣正確用藥海報與繪畫競賽



二、健康教學活動~藥局參訪活動



花蓮高工參訪社區藥局



屏東縣南州國小至醫院藥劑部參訪



澎湖縣學生藥局參訪活動



苗栗縣建國國中至醫院藥劑部參訪

三、學校物質環境~正確用藥創作展示



桃園市田心國小-正確用藥漫畫展



嘉義縣貴林國小-樓梯張貼標語



台北市中正國中-跑馬燈刊播



雲林縣鎮東國小-正確用藥宣導水杯

四、學校社會環境~正確用藥活動



嘉義縣過溝國小正確用藥書法比賽



新竹市三民國中校慶正確用藥活動



雲林縣大成國中正確用藥教室佈置比賽



苗栗縣建國中國中校慶正確用藥活動

五、社區關係~正確用藥親職教育推廣



高雄市福誠高中用藥親職教育宣導



新竹縣文山國小我家藥健康親子劇表演



新竹市三民國中家長正確用藥增能



金門金鼎國小正確用藥親職教育宣導

六、健康服務~社區正確用藥宣導



台南市教育局與衛生局合作推動社區正確用藥行銷推廣活動



台北市中正國中結合馬偕醫院宣導



南投縣水里國小正確用藥校刊等行銷

全國學童用藥調查暨績優人員頒獎成果發表會活動照片



花蓮縣與新竹縣正確用藥成果展示



桃園縣正確用藥成果展示



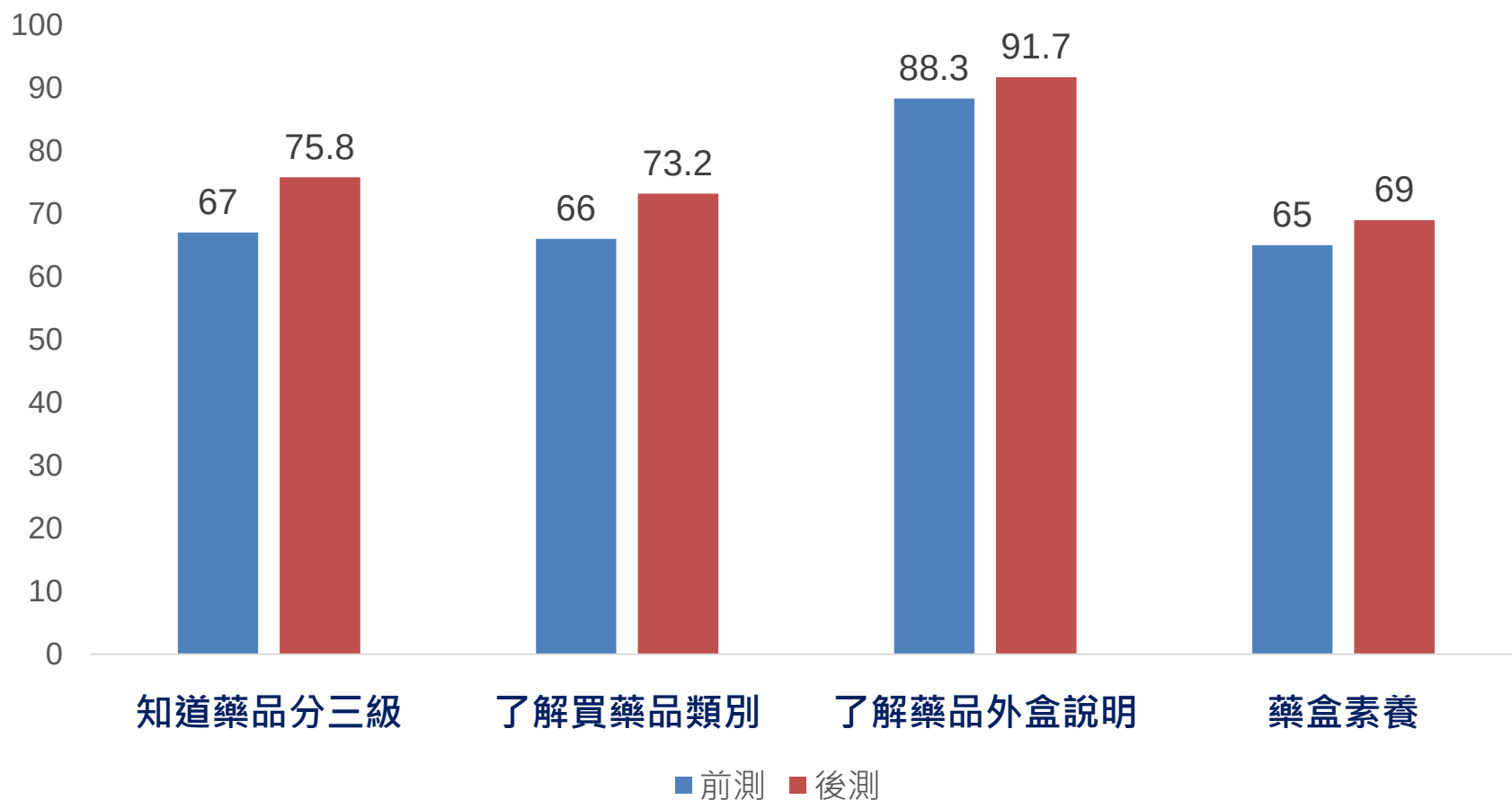
臺南市與臺中市正確用藥成果展示



基隆市與金門縣正確用藥成果展示

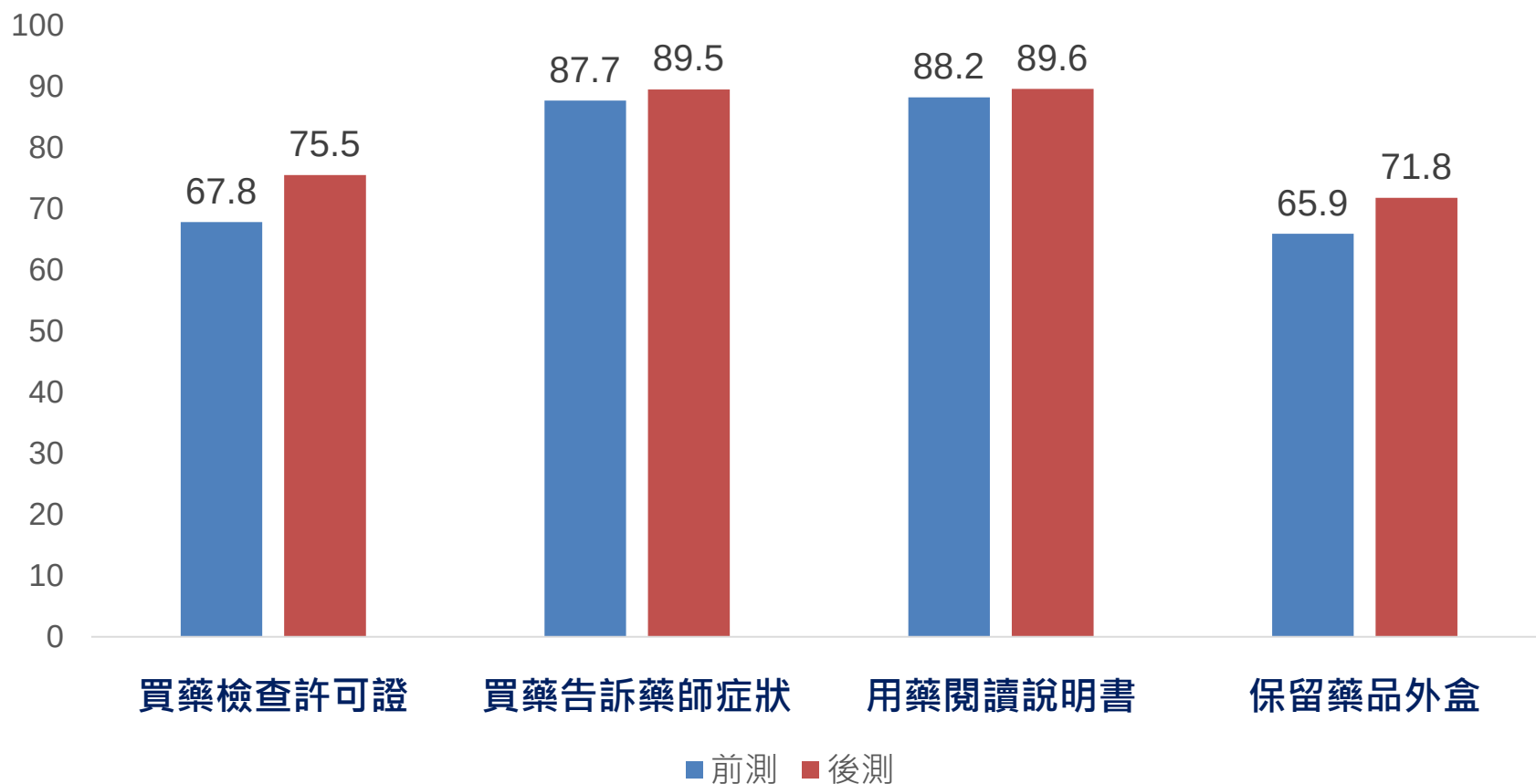
105年校群正確用藥教育成效

學生了解藥品分級與藥盒素養顯著提升



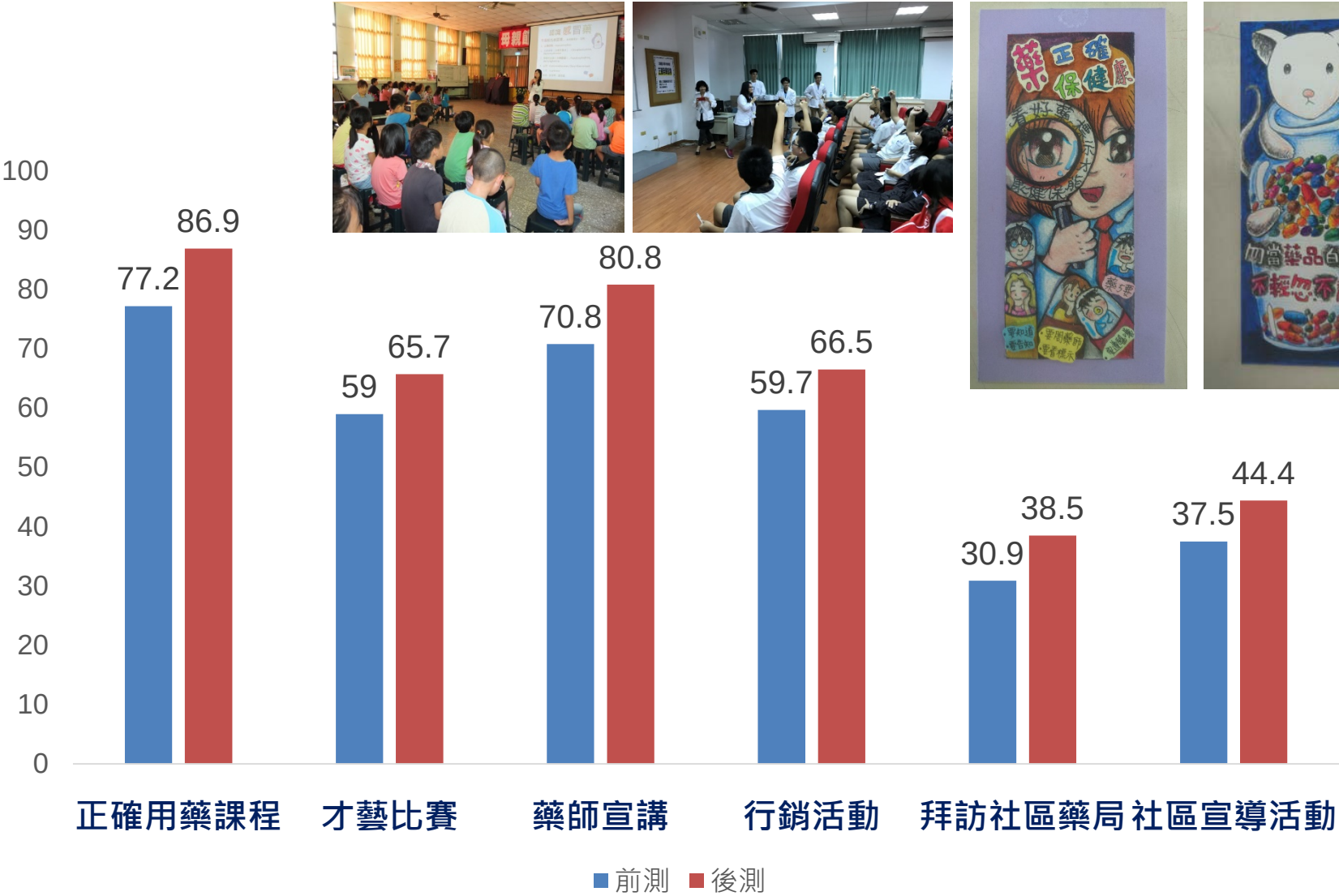
105年校群正確用藥教育成效

學生買藥用藥看標示與保留藥品外盒比率上升



105年校群正確用藥教育成效

學生接受過正確用藥教育比率提升



偏鄉用藥教育 增進健康平等

自由電子報報導台東縣賓朗國小「藥你知道」行動研究獲獎

2016-06-23 15:14

〔記者張存薇／台東報導〕偏鄉學童用藥觀念不正確，台東縣賓朗國小護理師蔡慧美花了一年的時間推動「藥你知道」課程，請藥師進校園講解，也把學童帶去藥局參觀，希望小朋友學得正確用藥觀念，進一步影響家長，蔡慧美也因此獲教育部健康促進行動研究獎全國第2名殊榮。

台東縣賓朗國小學生參觀馬偕醫院



小朋友與老師一起開心學習用藥知識。（記者張存薇攝）



蔡慧美與五年級合作，推出參訪藥局、自

製行動劇，甚至還與社區日托站結合，請社區爺爺奶奶帶著藥袋到場，由藥師一一解說，讓小朋友們也了解家中長輩的健康狀況。

種種努力讓小朋友用藥常識大進步，她說，雖然很辛苦，但很值得。



正確用藥教育網站資源



- 正確用藥互動數位資訊學習網 <http://doh.gov.whatis.com.tw/>
- 衛生福利部食品藥物管理署 <http://www.fda.gov.tw/TC/index.aspx>
- 臺灣健康促進學校輔導網絡 <http://hps.giee.ntnu.edu.tw/>
- 臺灣健康促進學校 <http://hpshome.giee.ntnu.edu.tw/>
- 國民健康署健康九九網站 <http://health99.hpa.gov.tw/default.aspx>

2016/03/28 星期一
臺灣健康促進學校
Health Promoting School

網站地圖 | HPS主網 | 網站使用手冊 |
今日瀏覽人數: 63 總瀏覽人數: 5097447

視力保健 菸害防制 健康體位 用藥安全 性教育(含愛滋病防治) 口腔衛生 積極防制 全民健保 其他綜合

Home > 議題資源專區 > 正確用藥

正確用藥

推動策略 (5)

- 104桃園市田心國小-正確用藥...
- 104高雄市府誠高中-正確用藥...
- 104新竹市三民國中-正確用藥...

More

表單及問卷 (9)

- 最新_104年度正確用藥問卷1...
- 最新_104年度正確用藥教育問...
- 新龍半_102年度正確用藥問卷...

More

圖檔 (24)

- 正確使用綜合感冒藥海報-5要5...
- 正確使用綜合感冒藥單張-5要5...
- 正確使用止咳藥海報-5平...

More

簡報 (12)

- 105正確使用綜合感冒藥公開p...
- 104正確使用止咳藥公開ppt
- 103正確使用止咳藥公開ppt

More

動畫 (1)

- 健康促進學校動畫——H1N1特...

相關網站 (1)

- 正確用藥互動數位資訊學習網

教學 (29)

- 正確使用綜合感冒藥_五大核心能...
- 生活技能為導向，正確用藥綜合...
- 正確使用制菌劑(胃藥)_五大核...

影音資源 (0)

More

資源推薦搜尋
Resources Advanced Search

會員登入

身份: 請選擇
帳號
密碼
忘記密碼
註冊/更換承辦人

健康促進學校計畫
Health Promoting School Project

行動研究專區
Action Research

社區組織間行動聯盟專區
Community Coalition Action Theory

學校單位
School

縣市政府
Government

高中專區
Senior high school

大學專區
University

你和其他 2,195 個人都說這個讚。

正確用藥核心能力 | 資源中心 | 中心學校 | 下載中心 | 最新消息 | 用藥小百科 | 中醫資源 | 反毒資源

正確用藥互動數位資訊學習

守護層邊頭尾安全用藥
阿公阿嬤逛藥局活動

活動辦法

最新消息

2015-12-03 感冒藥對症，健康五點靈！有獎徵答得獎名單出爐！
2015-12-03 守護層邊頭尾安全用藥海報、海報、藥師卡，歡迎下
載！
2015-12-10 「我家藥健康」行動劇全國決賽獲獎名單出爐！...more

您是第 5 3 1 6 5 的訪客

衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

衛生福利部地址：11558台北市南港區忠孝東路6段488號 | 衛生福利部位置圖 | 總機電話(02)8590-6666 / 傳真號碼(02)8590-6666
衛生福利部食品藥物管理署地址：11561台北市南港區長陽街161-2號 | 交通位置圖 | 電話(02)2787-8000 / (02)2787-8099

2011 COPYRIGHT RESERVED BY 行政院衛生福利部

感謝師長與藥師 正確用藥從小紮根

