

一百零三年度「正確用藥教育模式校園推廣計畫」

2014『校園正確用藥小主播』比賽實施辦法

一、 背景說明

為落實校園正確用藥教育，鼓勵藥師與各縣市學校緊密合作，提升學生用藥安全的生活技能、營造校園及鄰近社區用藥安全之氛圍，培訓學生擔任正確用藥教育廣播的小主播，平時在校內透過廣播系統宣導正確用藥之觀念，並運用社區或全國性廣播媒體來宣導正確的用藥行為。

二、 計畫目的

- (一) 結合教學與媒體的應用，建立校園與社區永續的正確用藥教育推廣。
- (二) 展現活力與創意的正確用藥教學教育，提供學生才藝之發展平台。
- (三) 鼓勵學校運用現有的傳播設備與通路，充分發揮小主播的教育效果。

三、 辦理單位

- (一) 指導單位：衛生福利部食品藥物管理署、教育部
- (二) 承辦單位：國立臺灣師範大學
- (三) 協辦單位：各縣市教育局（處）、中華民國藥師公會全國聯合會、中華民國藥劑生公會全國聯合會、社團法人臺灣臨床藥學會

四、 辦理模式

由國立臺灣師範大學與各正確用藥中心學校共同辦理，其分工及權責如下：

- (一) 國立臺灣師範大學：提供『校園正確用藥小主播』總決賽網路票選平臺，安排專業人員擔任評審委員，提供相關諮詢。
- (二) 正確用藥中心學校：統籌各區甄選及培訓活動事宜，安排 103 年度『校園正確用藥小主播』錄音、校內廣播與新聞播報等競賽事宜。

五、 甄選方式

第一階段：縣市初賽

- (一) 參加對象：國小（4-5 年級）、國中（1-2 年級）及高中職（1-2 年級）學生，男女不拘。對廣播有興趣者、具有校園廣播、講演經驗者，或擔任校園廣播教育之成員。

備註：屆時將依參賽隊數，依學制來分組評審。

- (二) 報名方式：由每縣市中心學校統一辦理全縣市初賽。
- (三) 甄選內容

1. 參賽作品應以「止痛藥」或「胃藥-制酸劑」為主題，並以校園正確用

藥教育五大核心能力為主軸，自行發揮並撰稿準備。撰稿內容均請各校教育人員（含護理師）與藥師協同準備。

2. 時間長度：每隊以 3 至 5 分鐘為限，不足或超過均酌予扣分。

3. 服裝儀容力求自然整潔，肢體動作僅為輔助，不列入評分。

(四) 初賽評分標準（各縣市可依需求自行修訂）

評分項目	比重	項目內容
1. 口齒及語音表現	35%	發音及咬字清晰標準，不限使用國語。
2. 創新及組織表現	35%	配合主題、內容豐富（創新活潑）、結構完整。
3. 表達及反應	20%	表達自然、不做作，隨機應變。
4. 時間控制	10%	3-5 分鐘為限，超過或不足酌予扣分。

第二階段：全國總決賽

(一) 作品規格：

時間以 3-5 分鐘為限，檔案類型可為*.avi；*.wmv；*.mpg；*.mov。

(二) 比賽辦法

1. **決賽報名：**①各縣市擇優提報 2 至 3 件縣市初賽獲獎作品參加決賽，於 **103 年 9 月 30 日** 前將比賽繳件資料一併以掛號郵寄（以郵戳為憑）或逕送至本計畫中心。②請於 **103 年 9 月 25 日至 103 年 9 月 30 日期間**，由各縣市中心學校承辦人將參與決賽的影片上傳至 youtube，並來信（ckck3939@hotmail.com）通知本計畫中心影片上傳網址，完成決賽報名。

(1) 繳件明細：(1) 參賽作品光碟（內含影片檔、小主播講稿及參賽報名表電子檔，報名資料必須填寫完整）、(2) 個人及團體著作財產授權使用同意書、(3) 報名表。

(2) 收件地址：106 臺北市大安區和平東路一段 162 號 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系 張鳳琴老師辦公室。

2. **決賽評審：**

(1) 本計畫中心將統一於 **103 年 10 月 1 日** 公告各縣市參賽網址於 正確用藥數位資訊學習網及臺灣健康促進學校網站 供民眾點閱，影片點閱期間：**103 年 9 月 25 日至 103 年 10 月 20 日**。

(2) 於 **103 年 10 月 20 日** 統計各參賽影片之影片點閱率，影片點閱率將列入決賽評分。決賽評分將由主辦單位聘請相關領域專家學者、教師組成評審團進行評分審查。

(三) 決賽評分標準

評分項目	比重	項目內容
1. 口齒及語音表現	30%	發音及咬字清晰標準，不限使用國語。
2. 創新及組織表現	30%	配合主題、內容豐富(創新活潑)、結構完整。
3. 表達及反應	20%	表達自然、不做作，隨機應變。
4. 時間控制	10%	3-5 分鐘為限，超過或不足酌予扣分。
5. 影片點閱率	10%	以所上傳影片點閱率計算。

(四) 公布得獎作品：以公文及電話通知得獎者，預計於 103 年 11 月公告於正確用藥數位資訊學習網及臺灣健康促進學校網站。

六、 獎勵方式

(一) 依決賽成績擇優錄取：第一名至第五名各一件作品，佳作 4-6 件作品。

(二) 獎勵：

- 第一名，乙名，獎金 6,000 元，團隊成員獎狀乙紙。
- 第二名，乙名，獎金 4,000 元，團隊成員獎狀乙紙。
- 第三名，乙名，獎金 3,000 元，團隊成員獎狀乙紙。
- 第四名，乙名，獎金 2,000 元，團隊成員獎狀乙紙。
- 第五名，乙名，獎金 1,000 元，團隊成員獎狀乙紙。
- 佳作，4-6 名，團隊成員獎狀乙紙。

(三) 所有參加決賽之作品，頒發團隊成員感謝狀。

(四) 得獎作品之指導老師，將請循行政程序予以敘獎。

七、 活動注意事項

(一) 得獎者須配合主辦單位後續作業。

(二) 主辦單位對於得獎作品之著作權享有無償使用權，得公開播放、公開推廣、重製、編輯和其他合作方式利用本作品內容，以及行使其他法定著作財產權所包括之權利，不另提供稿費並視需要得請參賽者無償配合修改。

(三) 全部參賽作品均不予退件，並同意將作品著作權轉交主辦單位使用於媒宣素材、宣導品、公開展覽或其他用途權利。

(四) 參賽作品請自行留存原稿備用，交付之參賽作品不予退件。評審前若遇不可抗力之任何災變、意外等事故所造成之毀損，由主辦單位另行通知交付備份作品，對毀損之作品恕不負賠償之責。

(五) 參賽之作品須未經公開發表(含作者本身相雷同作品及網路上發表之作品)，違者主辦單位得取消得獎資格，並追回所有獎項、獎金。

- (六) 若參賽作品經人檢舉或告發涉及侵害著作權或專利權，經有關機關處罰確定者，將取消其得獎資格，並追回所有獎項、獎金。參賽作品若涉及違法，由參賽者自行負責，主辦單位概不負責。
- (七) 參賽作品若有使用他人之圖案、文稿、肖像或音樂，並涉及相關著作財產權時，需自行取得著作財產權授權同意等證明文件。若抵觸任何有關著作權之法令，一切法律責任由參賽者自行承擔，主辦單位概不負責。
- (八) 參賽作品及附件資料請以掛號方式郵寄，報名以郵戳日期為憑。郵寄過程、費用及寄件後確認事項由參賽者自行負擔與處理。參賽作品若因郵寄過程遭毀損，參賽者自行負責。
- (九) 參賽者應尊重評審委員公平、公正、公開之決定，對評審結果不得有異議。
- (十) 得獎獎項主辦單位有權視參加作品表現與評選結果以「從缺」或「增加得獎名額」辦理，獎金隨實際情況彈性調整，以不超過原獎金總額為限。
- (十一) 凡報名參賽者視為認同本辦法的內容與規定，指導單位與主辦單位保有修改之權利。
- (十二) 本辦法如有未盡事宜，主辦單位得隨時修訂並於活動網站公布之。

八、 其他

如有相關問題，請逕洽聯絡人：潘映君小姐，電話：(02)7734-1710 或 E-mail：
ckck3939@hotmail.com。

2014『校園正確用藥小主播』決賽報名表

收件編號（主辦單位填寫）：			
學校名稱	_____縣市 學校：_____		
作品主題名稱			
參賽類別	<input type="checkbox"/> 國小高年級 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中（職）	作品長度	_____分鐘
參賽者姓名			
指導老師 （聯絡人）	姓名： 日： 手機： E-mail：		
指導藥師	姓名： 日： 手機：		
聯絡地址 （聯絡人）	1. □□□-□□（請填寫至少三碼郵遞區號） 2. 學校地址：□□□-□□		
作品創意及 設計理念 （300字內為原則）			
備註	<p>※請各校參賽者，分開填寫並準備上述各項資料。</p> <p>※請將多媒體資料燒錄成光碟乙份，並於光碟正面註明參賽組別、題目、參賽學校名稱。</p> <p>※繳交內容：1.報名表、2.授權書、3.光碟（內含影片檔、小主播講稿等）。</p> <p>※凡報名參賽者視為認同本辦法的內容與規定，主辦單位保有修改之權利。</p>		

2014『校園正確用藥小主播』比賽

【個人及團體著作財產權授權使用同意書】

作品名稱：

參賽人 _____ (代表人) (以下簡稱甲方)

衛生福利部食品藥物管理署 (以下簡稱乙方)

茲因甲方參加乙方主辦之 2014『校園正確用藥小主播』比賽，同意於獲獎後，甲方將其得獎作品之著作財產權全數讓與乙方，且不對乙方及其轉授權之第三人行使著作人格權。如未依此辦理，同意取消獲獎資格，並歸回所領之全數獎金和獎狀，且不得對乙方主張任何權利。

甲方同意並保證遵從下列條款：

1. 甲方擁有完全履行並簽署本同意書之權利與權限。
2. 甲方授權之著作內容與圖片皆為自行拍攝與創作。
3. 著作財產權同意由乙方完全取得，並供公布、刊登、重製、公開傳輸、公開播送，或授權第三人使用等，及為其他一切著作權財產權利用行為之權利。
4. 授權之著作絕無侵害任何第三者之著作權、商標權或其他智慧財產權之情形，並，經查明屬實者，主辦單位除取消得獎資格並追繳獎品或贈品外，其違反著作權之法律責任由參加者自行負責，並承擔主辦單位之一切損失，主辦單位不負任何法律責任。
5. 甲方保證本著作是未曾公開與得獎的原創作品。
6. 本人願意負起法律責任。
7. 因製作之需要，乙方可在不違背原創理念之前提下修改本人之著作。

立書人：

(代表人) (簽名蓋章)

身份證字號：

通訊地址：

戶籍地址：

電話：

中華民國 年 月 日

正確用藥五大核心能力口語化宣導教材

~~止痛藥篇~~

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。

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。

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>

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。

(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。

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。

正確使用止痛藥：五要、五不

2013年4月16日TFDA定稿

五要

1. 要知風險

要知道使用止痛藥種類，過量使用止痛藥會有傷肝臟、腸胃、腎臟等風險。

(1) 含乙醯胺酚解熱鎮痛藥：用於減輕疼痛和退燒治療，過量使用會有肝損傷風險。

(2) 非類固醇類消炎止痛藥：用於減輕疼痛和發炎，易有腸胃與腎臟損傷風險。

2. 要看標示

要看藥品的藥盒或仿單(說明書)的「成分」欄位上有無“乙醯胺酚 Acetaminophen”及注意事項，並按藥袋、仿單(說明書)或藥盒的指示服用藥品。

3. 要告病況

要告知醫生，是否曾對此類藥物過敏、是否有肝臟、腸胃、心臟、腎臟等疾病，及有無喝酒、或同時併用其他藥品。

4. 要遵醫囑

要依照醫生、藥師所給予資訊用藥。

5. 要問專業

服用止痛藥後，如有任何不適症狀，像是：過敏反應、尿量減少、四肢腫脹等，請與您的醫師、藥師聯絡並儘快就醫。

五不

1. 不過量

不過量使用乙醯胺酚解熱鎮痛藥指示藥品，成人24小時內不要服用超過4000毫克，12歲以上適用成人劑量。6歲以上未滿12歲，適用成人劑量之1/2。3歲以上未滿6歲，適用成人劑量1/4。3歲以下嬰幼兒，請洽醫師診治，不宜自行服用。

2. 不喝酒

使用止痛藥應避免飲酒，因可能造成肝損害。

3. 不併用

不要同時服用二種以上含乙醯胺酚藥品，以避免過量使用會造成肝損害。

4. 不空腹

長期使用非類固醇消炎止痛藥可能出現腸胃不適，胃腸出血，宜與食物一起服用或在飯後服用。

5. 不亂買

不聽、不信、不買、不吃、不推薦。不買來路不明藥品。如需購藥應至有藥師執業之合法藥局購買。

正確用藥互動數位資訊學習網 <http://doh.gov.whatis.com.tw>

衛生署食品藥物管理局網 <http://www.fda.gov.tw/TC/index.aspx>

正確用藥五大核心能力口語化宣導教材

~~制酸劑篇~~

能力一 做身體的主人

許多民眾求診時，總不忘告訴醫師要加胃藥，或自行到藥局購買胃藥使用；因為聽說吃西藥會傷害腸胃。這裡俗稱的胃藥（或胃乳片），正確來說就是“制酸劑”。

(一) 市售制酸劑成藥相當普遍，通常不是單一成分而是含多種成分的複方，部分制酸劑含有「碳酸氫鈉（俗稱小蘇打 NaHCO_3 ）」或「鎂」或「鈣」等成分。含有碳酸氫鈉的制酸劑，服用後可迅速中和胃酸，但是所產生的二氧化碳可能導致脹氣不適，更可能引發反彈性胃酸分泌。鈉含量高的制酸劑，心臟病、高血壓及腎臟病病患不適合使用。含鋁的制酸劑，可能會造成便秘；含鎂的制酸劑，可能會造成腹瀉、高鎂血症。胃酸是體內殺死細菌的第一道防線，長期服用制酸劑，胃內酸鹼值持續升高，胃酸太少，反而造成胃腸細菌過度生長。

(二) 吃藥不一定要加制酸劑，有些藥品的藥效會因為併用制酸劑而降低，甚至失效，而且，不是所有的藥品都會引發腸胃不適，即使有，大部分是輕微的，或在停藥後自行改善。部分藥品如解熱鎮痛劑、阿斯匹靈、鐵劑及部分抗生素等，服用後可能導致腸胃不適，可以在飯後服用或以其他方式來緩和腸胃不適的副作用，並非一定要服用制酸劑。

(三) 制酸劑不能防止藥品引起的胃腸潰瘍，有些藥品會有導致胃腸潰瘍的副作用，但並非單純因胃酸刺激所導致，併用制酸劑並不能預防這種情形，醫師及藥師會衡量病人的整體用藥，並評估是否須併用制酸劑或其他藥品。若有因藥品引起的腸胃不適，應告知醫師或藥師，由專業醫療人員為您判斷。

(四) 遵守五不原則：來路不明或未經許可的藥品，可能傷財又傷身。為了自己的健康，不要聽信誇大療效的藥品廣告，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。自行購買制酸劑跟其他藥品一起吃，可能會影響疾病治療效果或反而增加藥品副作用（例如，使腸溶錠提早釋出，刺激胃腸道等）。

能力二 清楚表達自己的身體狀況

看病時要清楚表達自己的身體狀況，並向醫師說清楚下列事項：

- (一) 吃了哪一種藥品引起腸胃不適？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、成藥如止痛藥或保健食品等**。
- (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) 為避免重複使用藥品，**同時看兩科以上門診，應主動告知醫師**。

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，是否與藥袋上的描述相符。
- (五) **注意事項、副作用或警語**：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**：需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，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福利部核准字號**，並留意外包裝上的用藥注意事項，並記得索取診所或藥局名片。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網站**首頁西藥醫療器材、含藥化粧品許可證查詢系統查詢。

官網：<http://www.fda.gov.tw>

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上述標示應仔細看清楚，如有疑慮或服用後有不適感，請即時諮詢醫師、藥師或藥劑生。

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**，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）。

服用制酸劑時，需了解藥品特性與服用的時間與方法，如下：

（一）服用時間：

(1) 制酸劑的服用時間：指示用藥請依藥師指示用藥。

懸浮劑或液體狀的胃乳，可直達胃部中和胃酸，效果最迅速，常用於胃痛發作時。

(2) 通常是**飯後半小時到一小時服用**效果最好，一般藥效通常可以維持一至三小時。

(3) 領藥時，應確認藥袋上是否有清楚標示用藥方法及服藥時間。

(4) 如服用制酸劑3天後，腸胃不適症狀不見好轉，請盡速就醫。

（二）服用制酸劑前應注意事項：

(1) 懸浮劑 - 搖勻後直接服用 ***懸浮劑不需放冰箱***

(2) 散劑需要用開水泡開後吞服。

(3) 粒狀的錠劑效果較慢，大部份需要嚼碎來增加藥品與胃酸接觸的表面積，增加中和胃酸的效果。

能力五 與醫師、藥師作朋友

生病找醫師，用藥找藥師。

（一）有關用藥的任何問題，都可以直接請教醫師或藥師，或撥打藥袋上的電話諮詢、購買成藥或指示用藥時，也應主動索取聯絡電話以方便日後諮詢藥師。

（二）自行購買成藥或指示藥制酸劑時，請務必向藥師說明自身症狀及目前在服用哪些藥品，再依建議服用並且確實遵照醫囑服用。部分制酸劑可能與其他藥品有交互作用，影響藥效，為確保用藥安全，**諮詢醫師或藥師是最好的辦法**。

正確使用制酸劑：五要、五不

2014年3月12日 TFDA 核定

五要

1. 要知風險

要知道長期使用制酸劑（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。含碳酸氫鈉的制酸劑，可能會造成腹脹；含鋁的制酸劑，可能會造成便秘；含鎂的制酸劑，可能會造成腹瀉。

2. 要看標示

要看藥品的藥盒或仿單（說明書）的使用方法及注意事項，並按藥袋、仿單（說明書）或藥盒的指示服用藥品。

3. 要告病況

要告知醫師，是否曾對藥品過敏、是否有胃腸潰瘍、高血壓、腎臟疾病、骨質疏鬆、失智等疾病，及是否有同時併用其他藥品。

4. 要遵醫囑

要依照醫師、藥師所給予的相關指示用藥。

5. 要問專業

服用制酸劑（胃藥）後，如有任何不適症狀（例如過敏），或服用制酸劑3天後腸胃不適的症狀未改善，請與您的醫師、藥師聯絡並儘快就醫。

五不

1. 不要求

不主動要求醫師開立制酸劑（胃藥），絕大部分的藥品不會引起腸胃不適，是否需使用制酸劑（胃藥）應由醫師判斷。

2. 不併用

不擅自併用制酸劑（胃藥），以免影響其他藥品的療效，服用前應聽從醫師與藥師建議。

3. 不長期

腸胃不適時，可以短期服用制酸劑（胃藥），是否需長期使用應由專業醫師評估，因為長期使用制酸劑（胃藥）可能會影響心血管系統、腎臟功能及增加感染風險。

4. 不刺激

不食（使）用刺激性的物質（咖啡、菸、酒、檳榔、辛辣食物等）、少吃甜食、不暴飲暴食，應養成良好的日常生活作息、飲食習慣以及紓解壓力等，可避免胃酸過度分泌。

5. 不亂買

對於來路不明藥品，應遵守「不聽、不信、不買、不吃、不推薦」之用藥五不原則。如有輕微的胃部不適，可先諮詢醫師或藥師，如需購藥應至有藥師執業之合法藥局購買。

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>