

## 正確用藥五大核心能力口語化宣導教材

## ~~綜合感冒藥篇~~

## 能力一 做身體的主人

感冒由病毒引起，鼻塞、流鼻水、喉嚨痛、咳嗽、發燒、頭痛和疲倦是常見症狀。綜合感冒藥含有多種成分，可能有止痛退燒、抗組織胺（用來治療鼻塞、流鼻水）、止咳、化痰等。綜合感冒藥只能**緩解症狀，不能預防感冒**。

民眾可以至藥局購買綜合感冒藥，但應該**在醫師或藥師指示下使用才安全**。

使用綜合感冒藥應該知道：

(一)**感冒會自行痊癒**。成人在充分休息、補充水分或電解質後，感冒會在一到二個禮拜內痊癒，綜合感冒藥可以緩解症狀，但不能殺死病毒。

(二)**多吃藥不會比較好**。自行增加綜合感冒藥劑量，症狀不會減輕得比較快，還會增加副作用。

(三)**嚴重症狀應就醫**。不要因為使用綜合感冒藥而延誤就醫，下列情況應儘速就醫：

(1)發燒而且有其他症狀（例如吃不下東西、喘不過氣、體溫高但覺得冷或發抖）；(2)服藥後，感冒症狀沒有減輕，甚至更不舒服；(3)咳嗽時胸痛或咳嗽有血。

(四)**要問醫師或藥師**。綜合感冒藥成份不同，每個人感冒症狀也不同，應該向醫師、藥師詢問，挑選最適合的綜合感冒藥。

(五)**感冒不一定要用抗生素**。抗生素對病毒引起的感冒無效，使用抗生素要經由醫師處方並遵醫囑服用。

## 能力二 清楚表達自己的身體狀況

看病或到藥局購買藥品時，要清楚表達自己的身體狀況，並向醫師或藥師說清楚這些事情：

(一) 目前不舒服症狀、何時開始？

(二) 有沒有對藥品或食物過敏，有喝酒或特殊飲食習慣。

(三) 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。

(四) 目前正在使用的藥品，包括西藥、中草藥、成藥及保健食品等。

(五) 需不需要開車或操作機械等需要專心的工作。

(六) 女性需告知是否懷孕、正準備懷孕或正在哺餵母乳。

(七) 為避免重複用藥，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

使用綜合感冒藥前，應注意下列事項：

(一) **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。個人感冒症狀不同，而綜合感冒藥的成分通常不是單一成分而是含多種成分的複方，服用前可先請教醫師或藥師，市售綜合感冒藥，可能有：

(1) 乙醯胺酚(Acetaminophen)和非類固醇消炎止痛藥都可做為退燒止痛，不宜長期服用，且服用後不宜飲酒，恐造成肝損害；不可自行同時使用退燒藥和綜合感冒藥，應在醫師或藥師指示下才能同時使用，以免發生重複用藥。

(2) 含有抗組織胺(Antihistamine)成分用於舒緩鼻塞、流鼻水及打噴嚏等症狀，但可能引起嗜睡作用，如從事開車或操作機械等工作者要小心服用。服用後不要使用安眠藥、鎮靜劑等之藥品。

(3) 含咖啡因(Caffeine)成分之綜合感冒藥具成癮性，不可長期服用，且服用後不可飲用咖啡、茶等含咖啡因之飲品。

1. 不要服用超過醫師或藥師指示或產品標示的劑量，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，如持續服用綜合感冒藥三天以上，症狀仍未改善也應儘速就醫。
2. 患有肝、腎疾病或其他重大疾病之患者，服用綜合感冒藥前，應先請教醫師或藥師。
3. 除非有醫師指示或藥師建議，6歲以下兒童不建議自行使用綜合感冒藥。

(二) **名稱外觀**：確認藥品的外觀形狀、顏色等，是否與外盒或藥品說明書(仿單)描述的一樣，外包裝是否完整。

(三) **藥品適應症**：緩解感冒症狀(流鼻水、鼻塞、打噴嚏、咳嗽...等)的藥品是否與自己的症狀相符。

(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(仿單)的使用方法，包括服藥時間、每次劑量與服用方法。

(五) **保存期限和保存方法**：要知道藥品的有效期限，若已過期、變質或變色的藥品不要使用。請注意保存方法，綜合感冒藥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。

(六) **要看外包裝有沒有衛生福利部核准的藥品許可證字號**：如對藥品有疑

慮，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>

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。

(七) 家中過期及不需使用的藥物，請依照以下方式處理：

1. 將剩餘藥水倒入夾鏈袋中。
2. 將藥水罐用水沖一下，沖過藥水罐的水也要倒入夾鏈袋中。
3. 將剩餘的藥丸從包裝（如鋁箔包裝、藥袋等）中取出，全部藥丸集中在夾鏈袋裡。
4. 把泡過的茶葉、咖啡渣或用過的擦手紙，把他們和藥水藥丸混在一起。
5. 將夾鏈袋密封起來，就可以隨一般垃圾清除。
6. 乾淨的藥袋和藥水罐，依垃圾分類回收。

#### 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包裝、藥品說明書（仿單）標示的服用方式、用量、用法及服用時間

(一) 服用方法及時間：

1. 服用綜合感冒藥時，應了解藥品適應症，以及服用方法及時間，例如藥品各項劑型的使用方法：

- (1) 發泡劑：需溶水後服用。
- (2) 液劑：服用前先振搖均勻，應使用所附量器取藥量。
- (3) 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。

2. 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) 依據醫師指示或藥師建議，或產品外包裝及藥品說明書(仿單)標示按時服用。如有特殊使用方法及劑量請詢問醫師或藥師。

#### 能力五 與醫師、藥師作朋友

**生病找醫師，用藥找藥師。**

- (一) 至藥局自行購買感冒藥時，應至有藥師執業之合法藥局購買，並向藥師諮詢，說明自身症狀及目前使用的藥品，並確實遵照藥師建議服用，可主動向藥師索取聯絡電話以方便日後諮詢。
- (二) 綜合感冒藥可能與其他藥品有交互作用，例如併用預防血栓藥物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藥局或藥袋上電話諮詢。
- (三) 不買來路不明的藥品，遵守「不聽、不信、不買、不吃、不推薦」原則。

## 五要

### 1. 要知道

感冒大部份是由病毒入侵所致，綜合感冒藥主要的作用是緩解症狀，不能預防感冒。一般健康成人在充分休息、補充水分或電解質後，感冒症狀會在一到二週內痊癒，因此，有感冒不一定要服用藥物。

### 2. 要問藥師

感冒常出現頭痛、咳嗽、鼻塞、流鼻水、發燒等症狀，不是每一種綜合感冒藥都對這些症狀有效，要看成分才知道，所以購買使用前應告知藥師目前的症狀，選擇合適的藥品使用，以免造成身體不必要的負擔。

### 3. 要告知

看病或至藥局購買藥品時要清楚表達有無對藥品或食物過敏、曾經發生過的疾病、目前正在服用的藥品、是否需要開車或從事操作機械等需要專注的工作、女性需告知是否懷孕或預備懷孕或哺乳等。

### 4. 要看標示

要看藥品的藥盒或說明書(仿單)的成分、適應症(用途)、使用劑量、使用方法、注意事項、副作用、有效期限與保存方式，按指示服用藥品，並保留藥品包裝外盒及說明書(仿單)。

### 5. 要遵醫囑

要依照醫師、藥師所給予的資訊用藥，不分享綜合感冒藥給別人。而6歲以下幼童，不建議自行使用綜合感冒藥，應就醫治療。

## 五不

### 1. 不過量

感冒症狀不會因為增加綜合感冒藥的服用劑量就會好得比較快，反而還會增加副作用的風險。綜合感冒藥通常含多種複方成分，例如含有乙醯胺酚的成分(用於退燒止痛)，若過量會導致肝損傷；含有抗組織胺成分(用於舒緩鼻塞、流鼻水)，服用可能引起嗜睡作用。

### 2. 不併用

綜合感冒藥含有多種藥品成分，當服用綜合感冒藥時，不建議再與其他的感冒藥品合併服用，以免過量服用同類的藥品。如需要合併服用其他藥品時，應主動告知醫師或藥師正在使用的藥品，聽從醫師與藥師的建議服藥，以免產生不良反應。

### 3. 不輕忽

感冒若有嚴重症狀要立即就醫，不要依賴自行購買的綜合感冒藥而延誤就醫。如持續服用綜合感冒藥三天以上症狀仍未改善，請與醫師或藥師聯絡並儘快就醫。

### 4. 不飲酒

使用綜合感冒藥期間應避免飲酒，綜合感冒藥部份成分與酒精會產生交互作用，可能加重嗜睡情形，甚至造成肝臟損傷。

### 5. 不亂買

如需購藥，應至有藥師執業之合法藥局購買，並檢視外包裝有無衛生福利部核准的藥品許可證字號，不買來路不明的藥品，遵守「不聽、不信、不買、不吃、不推薦」原則。