

用藥安全推廣公版教材

5年級~8年級適用



衛生福利部
食品藥物管理署
Food and Drug Administration

宣導大綱

能力一

愛自己

做自己身體的主人

能力二

說清楚

表達自己身體狀況

能力三

對明白

看明白藥品標示

能力四

用正確

清楚用藥時間及方法

能力五

做朋友

與藥師、醫師做朋友

預防勝於治療，健康資訊多留意

- 養成良好的生活習慣就是預防疾病最佳良方。
- 多留意健康及正確用藥訊息，如食品藥物管理署網站、醫藥雜誌...等。
- 身體若有不適，主動向醫師、藥師或社區藥局諮詢。



藥博士 正藥說



Download on the App Store



GET IT ON Google Play



冠狀病毒在抵達肺部前會喉嚨停四天？
要用鹽水或醋漱口？

說明：

冠狀病毒是透過**呼吸道黏膜**感染。帶有病毒的飛沫、分泌物，接觸眼耳口鼻等黏膜，就感染到呼吸道細胞。不是「經喉嚨進到肺部」，「停四天」的說法**沒有科學根據**。

正解：

用鹽水或醋漱口，對已經侵入呼吸道細胞的病毒，**完全沒有清除作用**。

有症狀
勿受偏方耽誤
請儘速就醫

榮總主委的貼文：
新冠肺炎在還沒有來到肺部之前，它會在喉嚨部位存活4天。在這個時候，人們會開始咳嗽及喉痛。如果他儘量喝多溫開水及鹽巴或醋，就能消滅病菌。儘快把此訊息轉達一下，因為你會救他人一命！請轉發給身邊的親朋好友，祝福大家！

台灣事實查核中心
Taiwan FactCheck Center



愛自己
做自己身體的主人

認識並愛護自己的身體

- 認識自己的身體部位，如：牙齒、眼睛、皮膚...等，並且注意日常保健。
- 尊重自己的身體
 - 不吃來路不明的藥品
 - 不自己亂吃藥
 - 依照醫師、藥師指示服藥



謹慎判斷再決定，來路不明不亂買

不聽

別人推薦
的藥品

不信

有神奇療
效的藥品

不買

地攤、夜
市、網路、
遊覽車上
所販賣的
藥品

不吃

別人贈送
的藥品

不推薦

藥品給其
他人

健康行為

- 拒絕菸、酒、檳榔
 - 菸品及檳榔是第一級致癌物質
 - 過量酒精會引起慢性肝炎、酒精中毒及神經損傷
- 均衡飲食



資料來源:國民健康署

拒絕物質濫用

濫用K他 命的危害

- 刺激膀胱壁纖維化，容量變少
- 噁心、嘔吐
- 記憶力及智力衰退
- 產生幻覺、視力模糊
- 背部及後頸長出毒瘡

- 手麻、腳麻、走路無力
- 末梢神經病變

- 血液疾病
- 精神異常

濫用笑氣 的風險

公共衛生與預防保健

● 打造防疫網

- 傳染病三大要素：病原體、適當的傳染途徑及抵抗力弱的人。
- 防疫策略：消除病原體、阻斷傳染鏈、增強抵抗力

新冠疫情大流行

病原體：SARS-CoV-2 新型冠狀病毒，以及其他變種病毒。

傳染途徑：飛沫傳染

解決方式：戴口罩、勤洗手，
保持社交安全距離

高風險族群：慢性病人、年長者、
免疫低下的人

注射疫苗、保持運動與良好健康習慣

訓練免疫大軍！作戰演習！



- 施打疫苗，就像是身體的作戰演習
 - 讓身體預先了解敵人長什麼樣子
 - 抵抗特殊疾病



說清楚
表達自己身體狀況



要向醫師或藥師說清楚自己的身體狀況

- 說明需要看病或吃藥的對象是誰？
- 不適症狀：目前不舒服症狀、何時開始？



要向醫師或藥師說清楚自己的身體狀況

過敏

有沒有食物或藥物過敏

我之前有吃藥過敏，不知道這次有沒有我可能過敏的藥？

疾病

本身已經有的疾病

我有氣喘，有沒有我需要注意的地方？

生活

需要考試專心念書、特殊飲食習慣

我明天要籃球比賽，吃這些藥不知道會不會影響？

用藥

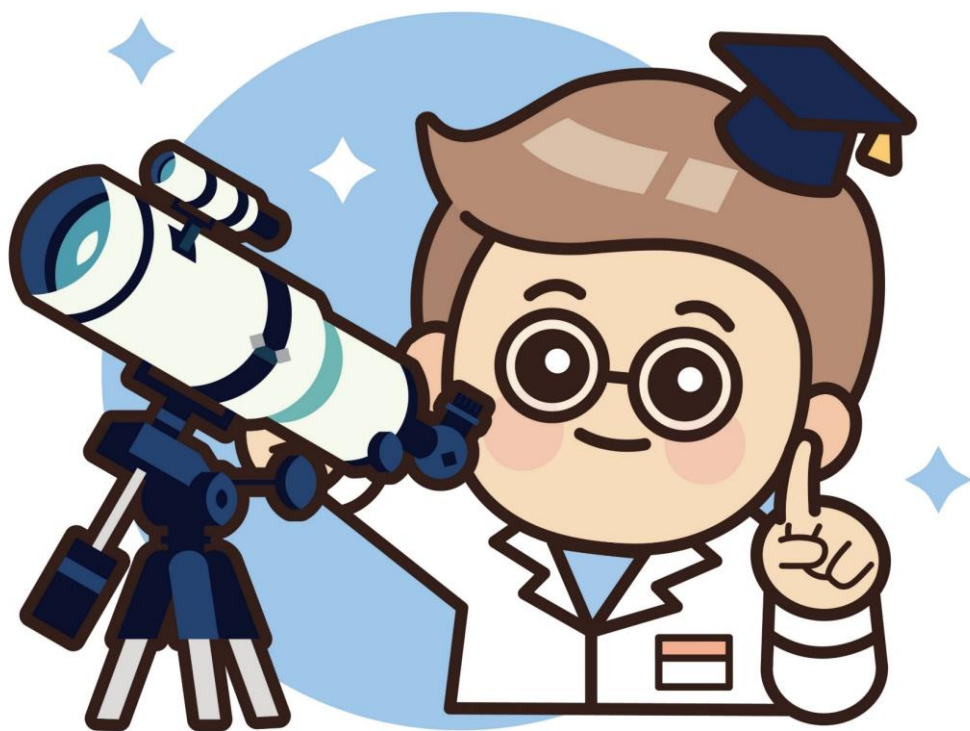
目前使用其他藥物情形

我有在吃長高的中藥，需要跟這次的藥隔開吃嗎？

食品藥品交互作用

- 藥物和藥物會有交互作用
- 中藥跟西藥也有交互作用
- 食物也會引起交互作用
 - 柚子、葡萄柚和降膽固醇藥
某些降血壓藥、安眠藥等
 - 牛奶、鈣片和喹諾酮、四環
黴素(抗生素)、甲狀腺素等
 - 含咖啡因飲料如咖啡、可樂
可能會增加支氣管擴張劑作
用、降低安眠藥效果





能力三

對明白

看明白藥品標示

藥品分三級

限制級

處方藥

醫師依據個人狀況所開立，
不能自行購買



輔導級

指示藥

經醫師藥師指示下
使用的藥品



普遍級

成藥

安全性較高，但使用
前仍需閱讀說明書



藥品食品怎麼辨別呢？

- 我們吃的到底是藥還是保健食品呢？
 - 請認明許可證字號
 - 藥品許可證字號就像是藥品的身分證字號

- 醫師藥師藥劑生指示藥品
- 使用前請詳閱說明書
- 衛署藥輸字第023554號



看懂藥袋標示



好健康醫院

P o p e y e H o s p i t a l

地址：菠菜市奧莉薇路87巷

姓名：郝帥男 78歲 病歷號：98765

用法用量：每日3餐後 每次 1 粒

用法用量：口服 每日3餐後 每次 1 粒

藥名：布魯托 長效膜衣錠 200毫克

外觀標記：淺橙、長圓柱形、CG、HC

用藥須知：
本藥為持續釋放型，可撥半但不可嚼碎。可能引起嗜睡或視覺模糊，應避免開車、操作機械等警覺性的工作。勿飲酒。極少數個案可能發生嚴重過敏，應立即回診。
可能副作用及發生率：(副作用是否發生因人而異)
>10%：頭暈、嗜睡、白血球減少、低血鈉等。
1-10%：頭痛、視覺模糊等。
<1%：史蒂芬強生症候群(嚴重皮膚過敏、喉痛、口腔/黏膜潰瘍、眼睛癢等)、突發性疼痛等。
本單未載全部資訊，若仍有用藥疑問，請諮詢醫療人員

就診科別：神經

調劑藥師：曾厲害藥師

日期時間：2019/05/10

藥師：呂好棒醫師

效期，未標示者為一個月

藥局或醫療機構
地點、名稱

病人姓名、性別

藥品名稱、劑量
數量、用法

臨床用途(作用或適應症)

用藥須知(警語或副作用)

調劑者姓名、
調劑年、月、日

看懂藥盒標示

○○綜合感冒錠

衛部藥製字第000000號

○○製藥股份有限公司

地址 台北市中正路1000號
網址 <http://www.drug.com.tw>
電話 諮詢電話：02-12345678

Exp 20220831

品名及許可證

廠商名稱及地址

批號

製造日期及有效期間或保存期限

有效成分及含量 / 其他成分(賦形劑)

用途(適應症)

不得使用族群

用法用量

類別

諮詢專線(如:0800xxxxxx)

QR code

【藥物資訊】

【成分】 Each Capsule Contains :

有效成分及含量：Acetaminophen..... 300mg
Potassium Guaiacol Sulfonate..... 60mg
Chlorpheniramine Maleate..... 2.5mg Caffeine Anhydrous..... 30mg
Dextromethorphan Hydrobromide...15mg Thiamine Hydrochloride... 8mg
DL-Methylephedrine Hydrochloride...10mg Riboflavin..... 4mg

其他成分(賦形劑)：Silicon Dioxide, Sodium Lauryl Sulfate, Hydrophobic

Silicon Dioxide, Champagne(Flavor), Magnesium Stearate, Malic Acid, Capsule(Gelatin, Sodium Lauryl Sulfate, Titanium Dioxide, Water Purified, Glycerine, New Cocchine, Brilliant Blue FCF, Tartrazine, Sunset Yellow FCF).

【用途(適應症)】 感冒諸症狀(流鼻涕、鼻塞、打噴嚏、咽喉痛、咳嗽、咯痰、發熱、頭痛)之緩解。

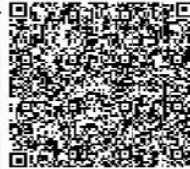
【不得使用族群】 1. 曾因本藥成分引起過敏的人。

2. 服用單胺氧化酶抑制劑(MAOI)或血清素回收抑制劑型的抗憂鬱劑(SSRI)的人。

【用法用量】 15歲以上一日三次，一次一粒，飯後30分鐘內服用。

【類別】 醫師藥師藥劑生指示藥品。

【諮詢專線】 04-.....



開口處

標示在藥盒最大面

要看使用說明書

使用藥物前我應該要知道...



【成分】有效成分及含量 & 其他成分(賦形劑)

【用途(適應症)】

【使用上注意事項】

- 有下列情形者，請勿使用
- 有下列情形者，使用前請洽醫師診治
- 有下列情形者，使用前請先諮詢醫師藥師藥劑生
- 其他使用上注意事項

【用法用量】

怎麼使用?



【警語】

- 一、服用本藥後，若有發生以下副作用，請立即停止使用，並持此說明書諮詢醫師藥師藥劑生。
- 二、服用本藥後，若有發生以下症狀時，請立即停止使用，並接受醫師診治。

用藥以後... 我有新發現!?



藥品保存期限與方法

- 尚未拆封的藥品

- 西藥藥品製造日期或保存期限標示年、月、日者：會依 **YYYY/MM/DD** 之順序，由左而右排列。
- 如 **EXP 2022/08/31**
- 如果保存期限僅標示 **年、月** 者：**可用到當月最後一天**。



藥品拆封後怎麼辦？

藥品保存或是有效期限辨認，應該諮詢藥師

- 醫師開立的藥物
 - － 應該照醫師處方服用完畢，剩餘的應該丟棄
- 指示藥或成藥
 - － 開封太久、超過有效期限或**外觀有變化**應丟棄。
 - － 藥品外包裝標示的有效期限是「未開封」狀態的保存期限，一旦**開封後，藥品的有效期限就會縮短**。
- 藥品開封後，在正確的保存下
 - － 口服藥或藥膏**最多保存3-6個月**
 - － 眼藥水或口服液劑**最多保存1個月**

如何正確的保存

- 應詳閱藥品仿單或詢問藥師，瞭解如何保存藥品。
- 藥品變質原因：**熱源、濕氣及光線**。
 - 藥品若未特別說明保存方式，宜存放在室內陰涼乾燥處。
 - 藥罐所附的棉花和乾燥劑，**開封後應立刻丟棄**，避免吸附水氣。



為什麼不是每個藥都要冰冰箱？

- 飲料從冰箱拿出來，空氣中的水蒸氣會遇冷在飲料表面「凝結」成小水珠。
- 如果不用冰的藥物，冰在冰箱拿出後，也容易因此受潮！
- **只有藥品說明書或藥袋註明需要冷藏的藥物，才需要依照說明書的建議方式冷藏！**





過期、廢棄藥品處理

提醒



處方藥品應遵醫囑使用
不可隨意停藥

特殊藥物

針劑、抗腫瘤藥物、抗生素
荷爾蒙藥物、管制藥品



一般藥物

膠囊、錠劑



丟 直接丟進垃圾袋
隨一般垃圾焚化處理



藥水



放 把吸水物質 (如茶葉或咖啡渣、廢棄衛生紙、報紙) 放進夾鏈袋或塑膠袋中

倒 把藥水倒入袋中後密封



藥水不可以倒在馬桶或水槽

丟 袋子丟進垃圾袋
容器按規定回收



抗生素與環境危害

- 藥物不要亂丟
 - 一年至少36億顆藥丸被亂丟
 - 以大漢溪為例，根據台灣大學環境工程學研究所助理教授林郁真的研究，所測得抗生素最高濃度達75 ppb（十億分之一），為歐盟制定必須進行環境風險評估標準 0.01 ppb的7500倍。

能力四

用正確

清楚用藥時間及方法



為什麼吃藥要以溫開水配服？

水溶液的性質

- 生活中飲料的酸鹼值
 - 酸性飲料：果汁、可樂、氣泡水、咖啡、部分茶類
 - 鹼性飲料：部分茶類
- 水是中性物質，較不會影響藥物
 - 多數藥物試驗，也是以水來測試溶解、溶離程度

不要以飲料搭配服用藥物，請以150c.c.溫開水搭配服藥。

使用方法

發泡劑

需溶水後服用



懸液劑

服用前先振搖均勻，
應使用所附量器取
藥，確保藥量適當。



散劑和粒狀

老人或兒童要小心
嗆咳，須於清醒狀
態下餵食，並確認
藥品確實服下。



使用方法

實際使用情形依醫師、藥師建議為主

眼藥水

將眼藥水滴入下眼瞼，
然後輕閉眼1~2分鐘，
並用輕壓眼角內側，
以免藥漏出。
不同藥水需隔5分鐘，
同時有藥水及藥膏，
先藥水再藥膏。



栓劑

採坐姿或蹲下的姿勢，
或平躺仰臥曲膝，
塞入一定深度。



軟膏、乳膏劑

請用適量的藥品均勻塗抹於清潔後的患部，
勿大面積（使用者的兩個手掌以上面積）塗抹。



為什麼藥丸盡量不要磨粉

- 藥丸設計大智慧
 - 膜衣錠：像是幫藥物穿了一件外套，防止吃藥的時候會苦、不好聞的味道或是刺激性。
 - 膠囊：除了防止苦味、異味或刺激性外，也有些為了要安全的將藥物送到腸道中。
- 可以用糖果或巧克力練習吞藥，就不用再吃苦苦的藥粉了！



服用時間

常見服藥時間原則

| | |
|-------|----------------|
| 一天一次 | 每日固定同一個時段 |
| 一天二次 | 於早、晚餐時段 |
| 一天三次 | 於早、中、晚三餐時段 |
| 一天四次 | 於早、中、晚三餐及睡前 |
| 飯前或飯後 | 依照醫師、藥師指示之時間間隔 |
| 需要時使用 | 有症狀時再使用，例如:止痛藥 |

如有特殊使用方法及劑量請詢問醫師或藥師

怎麼樣算是一個療程呢？

按時服用抗生素及回診追蹤，才能真正完全殺死細菌！

- 也就是藥物該吃多久就要吃多久
 - 吃的量也有一定，吃得太少了，殺不死細菌，反而讓它們有造反的機會
 - 吃得太多或太久，又怕傷身體，產生副作用。
 - 例如：肺結核感染大約需要6個月的療程、泌尿道感染需要3天以上的治療療程



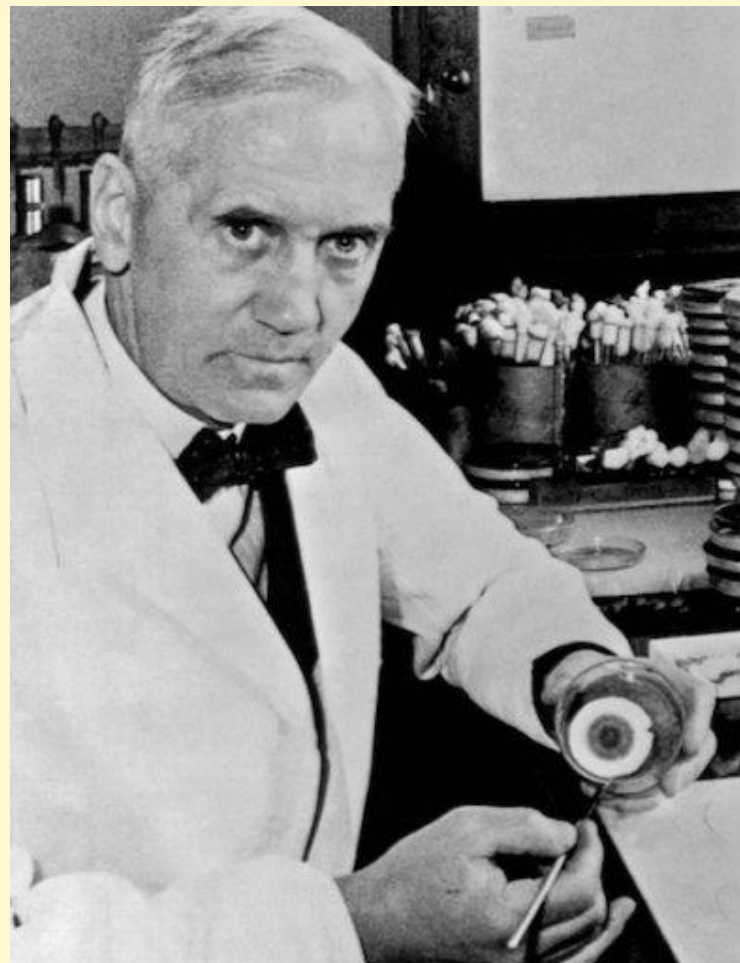
為什麼要把抗生素療程吃完？

- 抗生素是人類用以對抗細菌、抑制細菌生長的化學物質。
- 但是要是沒有正確使用抗生素，讓部份的細菌活了下來。其中又保留了基因突變的細菌，使得那個抗生素不再對細菌有好的效果，我們就稱之為「抗生素抗藥性」。
- 一旦細菌有了抗藥性，我們能夠使用的藥就會越來越少了。



意外發現盤尼西林的佛萊明

- 1928年9月初，英國細菌學家佛萊明（Alexander Fleming, 1881 - 1955）度完假，回到倫敦聖瑪麗醫院的實驗室，看見工作檯角落堆了一疊培養皿，才發現自己離開前忘了將葡萄球菌的培養皿收好。
- 在收拾整理時，他發現一個被黴菌污染的培養皿，在綠色黴菌的周圍竟然乾乾淨淨的，沒有葡萄球菌！
- 他將黴菌分離培養出來，經過實驗發現這個綠色黴菌會分泌某種物質，能夠殺死葡萄球菌。
- 佛萊明將這分泌物命名為「盤尼西林」（Penicillin），也就是現在通稱的青黴素，抗生素從此走進了人類的醫療歷史當中。



忘記服藥怎麼辦

如果不確定，請直接詢問醫師或藥師

- 如果很快想起就立刻補服。
- 如果已經接近下次服藥時間才想起，於下次服時服用1次的藥量就可以，勿服用2倍藥量。



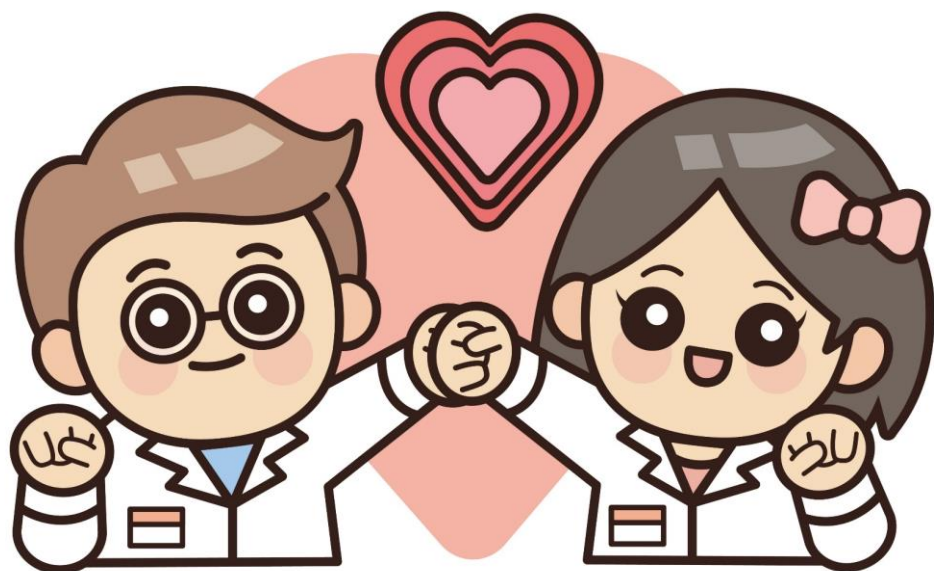
藥物過敏或不良反應

- 疑似出現用藥過敏症狀時，應儘速攜帶正在服用的藥袋、用藥紀錄單或藥盒就醫或詢問藥師。
- 切勿擅自自行停藥、換藥、加藥，以免造成原有疾病惡化，或藥物過敏狀況加劇。

紀錄發生過的藥物過敏
讓未來用藥更安全！



能力五



做朋友

與醫師藥師做朋友

詢問醫師藥師 安全用藥有保障

- 了解自己的身體狀況，有問題問專業人員
 - 有不舒服的症狀可以就近詢問附近的診所或藥局
 - 藥師可以協助判斷，應該進一步就醫或是服用醫師藥師藥劑生指示藥品。
- 世界衛生組織提倡自我照護(Self-Care)，個人應對自己的健康負起責任
- 而在使用藥品時，要在醫師處方或藥師指示下使用才安全。

生病找醫師，用藥找藥師

- 找尋適合自己的家庭醫師、家庭藥師做為健康顧問，可將醫師或藥師電話紀錄在自己的電話簿，以方便日後諮詢。



找一家值得信賴的藥局

- 藥局標示
- 藥師執照
- 將藥師電話加入家庭聯絡電話



執業執照

藥師

藥博士

執業應更新日期：116/12/31

執業場所：○○大藥局 <02XXXXXXXX>



全民健康保險
NATIONAL HEALTH INSURANCE

特約藥局

特約藥局：
1. 特約醫院及診所之
處方調劑
2. 特約醫院及診所之
慢性病調劑處方調劑

藥師：醫療團隊中的的化學家與生物學家



英國蝴蝶之父

詹姆斯·佩蒂弗

(James Petiver, 1665–1718)



發現氧氣和氯氣

卡爾·威廉·席勒

(Carl Wilhelm Scheele, 1742–1786)



可口可樂發明者

約翰·彭伯頓

(John Pemberton, 1831-1888)



嗎啡發現者

弗里德里希·史特納

(Friedrich Sertürner, 1783-1841)



百事可樂發明者

迦勒·布拉德

(Caleb Bradham, 1867-1934)

資訊大補帖



藥博士 正藥說



情境問答(1)

彌豆子覺得肚子痛，好像吃壞肚子了。
想到善逸上次看醫師開肚子痛的藥，好像還有剩下來；
請問彌豆子可以直接拿善逸剩下來的藥來吃嗎？



情境問答(2)

在炭治郎一番勸說之下，好不容易禰豆子願意去看醫師。
禰豆子跟醫師說「我從早上起來左上腹就悶悶痛痛的，沒有上廁所。目前吃藥沒有過敏，也沒有在吃其他的藥。」
請問這樣的說法，有沒有符合我們今天教的能力呢？



情境問答(3)

醫師看完診，請禰豆子拿著處方箋到家裡附近的藥局領藥。
藥師調劑完成，要交付藥品給禰豆子的時候，
請問禰豆子需要核對哪些項目？

情境問答(4)

彌豆子把藥拿回家後，怕藥會壞掉，趕快先冰進去冰箱。
請問這個行為是否正確？



情境問答(5)

藥實在太苦了，善逸為了讓禰豆子好好吃藥，買了一杯柳橙汁讓禰豆子可以跟藥一起服用，請問這個做法正確嗎？



感謝您的聆聽



衛生福利部
食品藥物管理署
Food and Drug Administration

<http://www.fda.gov.tw/>