

全民健保暨正確用藥宣導教材

一、正確用藥五大核心能力宣導用語

能力一 清楚表達自己的身體狀況

看病時先瞭解自己身體狀況，並向醫師說清楚下列事項：

- (一) 哪裡不舒服，大約何時開始，何種情況下覺得比較舒服等。
- (二) 有無藥品或食物過敏史，以及特殊飲食習慣。
- (三) 曾經發生過的疾病，包含家族性遺傳疾病。
- (四) 目前正在使用的藥品，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。

能力二 看清楚藥品標示

- (一) 姓名、年齡：領到藥品時，先核對藥袋上的姓名與年齡是否正確。
- (二) 藥品用法：每次用藥前，要先確認使用的時間、用量及方法。
- (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：請看清楚藥袋上註明的注意事項，了解藥品使用後可能產生的副作用或重要警訊。
- (六) 使用天數：藥品應該服用多久，並核對藥品總量對不對。
- (七) 藥品保存期限與方法。
- (八) 自行購買指示藥或成藥時，要檢查包裝上是否有衛生署的核准藥品許可證字號及效期。

能力三 清楚用藥方法、時間

藥品應依藥袋標示的時間使用。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）

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

*若錯過服藥時間或有其他特殊情形應遵照醫師或藥師指導使用

能力四 做身體的主人

為了自己的健康，應堅持用藥五不原則—

「不聽」：不聽神奇療效藥品的廣告

「不信」：不信有神奇療效的藥品

「不買」：不買地攤、夜市、網路、遊覽車上所販賣的藥品

「不吃」：不吃別人贈送的藥品

「不推薦」：不推薦藥品給其他人

能力五 與醫師、藥師作朋友

生病找醫師，用藥找藥師。

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、珍惜健保資源

(一)小病不掛急診、不求名醫

(二)不要在家中囤積藥物

(三)小病要即刻就醫

(四)勤運動增強抵抗力

(五)不亂服用營養補給品或藥物

(六)多蔬果不喝含糖飲料