



# 用藥安全



薛素霞

2017/9/19

1



## 大綱

- ◎ 前言
- ◎ 慢性疾病
- ◎ 認識用藥安全的重要性
- ◎ 什麼是藥物
- ◎ 什麼是合法藥品
- ◎ 藥品的不良反應
- ◎ 藥品交互反應
- ◎ 藥品的效期與保存
- ◎ 正確用藥觀念
- ◎ 結語

2

2



## 前言-1

- ◎ 中年才知地心引力的厲害～萬般皆下垂，惟有血壓高～器官樣樣俱在，只是皆下垂
- ◎ 中年的身體起了大變化，想哭的時候沒眼淚笑的時候一直擦淚～更糟的是...～坐著打瞌睡、躺著睡不著，想記的記不起來，想忘的忘不掉
- ◎ 人到中年頭上是～白髮拔不盡，春風吹又生～男性的髮型逐漸走向--『地方支持中央』，兩邊往中央梳，遮住稀疏的部份
- ◎ **記憶力變差**～忘了剛剛說的話～笑到一半忘了未何而笑

3




## 前言-2

- ◎ 人生有三歷
  - 年紀越來越大就要看病歷
  - 中年成功與否看**經歷**
  - 少年爭取**好學歷**
- ◎ 家裡只有夫妻2人，飲食內容簡單，缺少變化，數十年如一日。昨晚的剩菜、稀飯配醬菜、碗粿、肉粽、肉燥飯+魚湯、飯湯、菜瓜粥、炒飯、水餃。中午的剩菜～不均衡、缺蔬菜、缺肉類、油脂過高。

4

南開科技大學




## 不當飲食習慣-1

- ◎ 習慣一：炒麵、乾麵、飯湯、鹹粥、晚餐  
中餐、早餐
- ◎ 習慣二：從不回頭看看自己的**排便情形**
- ◎ 習慣三：相信自己健康無比，依舊像年輕時  
大吃大喝
- ◎ 習慣四：每天吃完飯就坐著看電視或躺著休息。  
**俗話說：飽食即臥，久病纏身！！**
- ◎ 習慣五：喜歡吃零食（反式脂肪含量高）

5

南開科技大學



## 不當飲食習慣-2

- ◎ 習慣六：重口味，喜加醬油、辣椒醬、醋、糊椒、豆瓣醬、辣豆瓣醬、胡椒粉。**舌頭味覺隨年紀增加而退化，年輕時口味越重，退化越快速**
- ◎ 習慣七：喜吃醃漬品：鹹、下飯、破布子、泡菜、豆腐乳
- ◎ 習慣八：吃的太簡單、營養不均衡
- ◎ 習慣九：自覺體重應該沒增加，只是腰越來越粗
- ◎ 習慣十：運動習慣走路不易流汗
- ◎ 習慣十一：口味重鹹、喝水量不足、蔬菜水果不足
- ◎ 習慣十二：重視排便習慣，輕忽健康檢查結果

6



## 慢性疾病--代謝症候群

### 腹部肥胖

- ◎ 血壓上升
- ◎ 高密度膽固醇太低
- ◎ 空腹血糖高
- ◎ 三酸甘油酯高

7



## 維持理想體重很重要

- 體重過重：糖尿病、高血壓、高血脂、  
心血管疾病
- 體重太輕：抵抗力降低、易生病
- 如何秤體重？常常秤體重嗎？
- 指針式體重計？體脂肪體重計？

8



## 理想體重

◎公式一：男生 (身高-80) $\times$ 0.7 $\pm$ 10%

女生 (身高-80) $\times$ 0.6 $\pm$ 10%

◎公式二：22  $\times$  身高  $\times$  身高(m)

9



## 肥胖之定義 ~ BMI值

	身體質量指數(BMI) (kg/m <sup>2</sup> )	腰圍 (cm)
體重過輕	BMI < 18.5	
正常範圍	18.5 $\leq$ BMI < 24	
異常範圍	過重：24 $\leq$ BMI < 27 輕度肥胖：27 $\leq$ BMI < 30 中度肥胖：30 $\leq$ BMI < 35 重度肥胖：BMI $\geq$ 35	男性： $\geq$ 90cm 女性： $\geq$ 80cm

10



## 1824

◎身體質量指數(Body Mass Index, BMI) , 當您的BMI介於 18.5到24就是健康體位, 這也就是「1824」的由來。

◎BMI的計算方式:  
**BMI(Body Mass Index)=**  
 體重(公斤)÷身高(公尺)÷身高(公尺)

資料摘自衛生署

11



## 身高及理想體重對照表

◎ 67.0-82.0 184	60.0-73.5 174	53.5-65.0 164
66.0-81.0 183	59.0-72.5 173	53.0-64.5 163
65.5-80.0 182	58.5-71.5 172	52.0-63.5 162
65.0-79.5 181	58.0-71.0 171	51.5-62.5 161
64.0-78.5 180	57.0-70.0 170	50.5-62.0 160
63.5-77.5 179	56.5-69.0 169	50.0-61.0 159
62.5-76.5 178	56.0-68.5 168	49.5-60.0 158
62.0-76.0 177	55.0-67.5 167	49.0-59.5 157
61.5-75.0 176	54.5-66.5 166	48.0-59.0 156
60.0-74.0 175	54.0-66.0 165	47.5-58.0 155

12



## 高血壓

◎ **高血壓的症狀** 頭痛、耳鳴、眼花撩亂、脖子僵硬、心跳加速、呼吸急促等等腦中風、心肌梗塞

### ▶ 測量血壓之注意事項

1. 先安靜坐在椅子上 5 分鐘
2. 雙腳不交叉、翹腳
3. 手臂盡量與心臟同高
4. 左右兩臂均需測量
5. 早晚量測血壓 1-2 次
6. 身體不適應增加測量次數
7. 『收縮壓』高是心血管疾病之危險因子

13



## 高血壓患者預防高血壓-1

- ◎ 控制血壓
- ◎ 你可以這樣做-減輕體重
- ◎ 勿吃醃漬食物，新鮮最美味
- ◎ 選鹽要注意 - 減少使用調味料
- ◎ 少用鹽巴清洗蔬果
- ◎ 保持情緒平穩、戒菸、少飲酒

14



## 高血壓患者 預防高血壓 -2

- ◎ 控制血壓，你可以這樣煮
- ◎ 可善用有風味的蔬菜煮湯--九層塔、香菜、香菇、洋蔥
- ◎ 可用氣味濃厚的中藥材引起食慾--當歸、肉桂、五香、八角、枸杞、紅棗
- ◎ 辛辣食物少吃：薑母鴨、麻油雞、補品--易口乾舌燥、火氣大

15



## 糖尿病

- ◎ 糖尿病的症狀：吃多、喝多、尿多、體重減少
- ◎ 理想血糖值
- ◎ 空腹血糖：80-100mg/dL
- ◎ 葡萄糖耐受不良：100-126mg/dL
- ◎ 飯後2小時：少於140mg/dL
- ◎ 糖尿病診斷：隨意血糖 > 200mg/dL 或空腹血糖 > 126mg/dL

16





## 糖尿病

- ◎ 糖尿病可否根治
- ◎ 糖尿病可怕在哪裡
- ◎ 為什麼要監測血糖
- ◎ 糖尿病為慢性病，無法根治
- ◎ 需定時服藥、飲食、運動來控制
- ◎ 不控制血糖，併發症通常在罹病10-15年後陸續出現
- ◎ 常見併發症：視網膜病變、心臟病及腎病變
- ◎ 了解自己血糖變化及控制成效

17



## 空腹血糖高怎麼辦？

- ◎ 空腹血糖高常見的生活飲食習慣
  1. 飯、麵吃過量
  2. 喜歡喝飲料
  3. 水果吃到飽
  4. 完全不運動
- ◎ 蘋果 蕃茄 水梨 奇異果 芭樂 西瓜 香蕉 榴槤 釋迦 龍眼 荔枝 甘蔗 芒果
- ◎ 甜度低的水果 甜度高的水果
- ◎ 檢查出空腹血糖高怎麼辦？
  1. 若空腹血糖  $> 126\text{mg/dL}$  確定為糖尿病
  2. 請找『新陳代謝科』醫師
  3. 藥物 + 飲食控制 + 運動
- ◎ 空腹血糖正常就可高枕無憂了嗎？
  1. 遺傳
  2. 肥胖
  3. 通常血糖異常會先出現在『飯後血糖』

18



## 膽固醇

- ◎減少反式脂肪 -- 食品業者以植物油，為原料透過『氫化』處理產生之油脂 -- 耐高溫、不易變質、存放更久 -- 常吃此類食物易升高壞膽固醇、降低好的膽固醇

19



### ◎高膽固醇的食物有哪些

- 蛋類：蛋類的蛋黃，如雞蛋黃、鴨蛋黃、鹹蛋黃、皮蛋黃等。
- 動物內臟：腦、腰、肝、腸等。
- 動物油脂：三層肉、蹄膀
- 海產類：墨魚、魷魚、蝦膏、蟹黃、魚子、魚頭等。
- 油類：奶油、牛油、雞油、豬油等。

20



## 烹調方法決定食物熱量-1

- ◎ 減少膽固醇、三酸甘油酯-改變烹調方法試  
試看！
- ◎ 滷蛋、蒸蛋、蛋花湯、荷包蛋、炒蛋
- ◎ 烤牛肉串、紅燒牛肉、燉牛肉、蔥爆牛肉  
、蠔油牛肉
- ◎ 烤豬排、粉蒸里肌、蒜泥里肌煎豬排、炸  
豬排、梅干扣肉、炸獅子頭
- ◎ 白飯、糙米飯、壽司、炒飯、炒麵

21



## 烹調方法決定食物熱量-2

- ◎ 泡菜VS蔬菜捲
- ◎ 滷白菜VS炸蔬菜、乾煸四季豆
- ◎ 豆腐湯、涼拌豆腐VS炸臭豆腐、麻婆豆腐
- ◎ 魚湯、清蒸魚VS紅燒魚、炸魚片、炸魚排
- ◎ 涼拌雞絲VS蜜汁雞腿、炸雞腿

22



## 烹調方法決定食物熱量-3

- ◎ **紅燈少使用**：炸雞塊、香酥雞、三杯小卷、蚵仔煎、炒飯、炒麵、碎肉製品
- ◎ **黃燈要謹慎**：醬爆、雞丁、煎魚、清燴海參、蜜汁雞腿、糖醋排骨
- ◎ **綠燈放心用**：清蒸鮮魚、涮羊肉、燙青菜、鹽水蝦烤、雞腿涼拌小黃瓜、清燉牛肉、紅燒豆腐、滷豆乾、雞肉凍

23



## 五大降血脂明星食物

- ◎ 燕麥可搭配脫脂牛奶、蘋果、黑木耳、菇類，海帶效果也很棒！！
- ◎ 堅果類每週吃2次
- ◎ 黃豆、豆腐、豆漿
- ◎ 深海魚、鮭魚、鮪魚、鯖魚、秋刀魚、海鰻
- ◎ 鮭魚味增豆腐湯
- ◎ 用好油

24



## 要活就要動-運動333

- ◎ 每週運動 3 次
- ◎ 每次運動 30 分鐘
- ◎ 心跳達 130 下
- ◎ 運動目的 ~ 增加心肺耐力、提高新陳代謝率
- ◎ 適合的運動 ~ 流汗、微喘、心跳快

25



## 減重小秘訣

- 1. 勿吃宵夜
- 2. 勿相信偏方
- 3. 每天量體重
- 4. 不要夢想用運動來減重
  - 小吃名稱
  - 米粉湯 臭豆腐 熱量 (大卡) 185 370
  - 所需步行時間 (60 公尺 / 分) 60 分 120 分
  - 蚵仔麵線 花生豬血糕 280 115 90 分 35 分

26



## 國民飲食指標八大原則-1

- ◎原則一：維持理想體重，理想的體重是健康的基礎
- ◎原則二：均衡攝食各類食物單一、不偏食、不過量
- ◎原則三：三餐以五穀根莖類為主食，五穀根莖類是理想的熱量來源，應作為三餐的主食
- ◎原則四：盡量選用高纖維食物，選擇吃糙米或五穀米，選擇全麥麵包。吃水果，少喝果汁；將各種蔬菜水果、堅果類攪打成精力湯

27



## 國民飲食指標八大原則-2

- ◎原則五：少油、少鹽、少糖的飲食原則
  - 高脂肪飲食：肥胖、脂肪肝、心血管疾病、某些癌症
  - 高鹽：高血壓
  - 糖：高熱量食物（糖果、飲料、加味水、汽水等）
- ◎原則六：多攝取鈣質豐富的食物，攝取足夠的鈣質，可預防骨質疏鬆症
- ◎原則七：多喝白開水，白開水是最健康的水分來源
- ◎原則八：飲酒要節制
  - 飲酒過量：啤酒肚、肝硬化

28



## 104年全國國人十大死亡原因

104年國人十大死因

排名	死因
1	惡性腫瘤（癌症）
2	心臟疾病
3	腦血管疾病
4	肺炎
5	糖尿病
6	事故傷害
7	慢性下呼吸道疾病
8	高血壓性疾病
9	腎炎、腎病症候群及腎病變
10	慢性肝病及肝硬化

資料來源：衛生福利部

29



## 四大癌篩

- ◎ 子宮頸癌：1995年全面提供30歲以上婦女每年一次子宮頸抹片檢查
- ◎ 乳癌：2003年起提供50~69歲婦女每2年一次乳房攝影
- ◎ 大腸直腸癌：2004年起提供50~69歲民眾每2年一次免疫法糞便潛血檢查
- ◎ 口腔癌：1999年開始，提供18歲以上嚼檳榔或吸菸等高危險族群免費口腔黏膜檢查

30



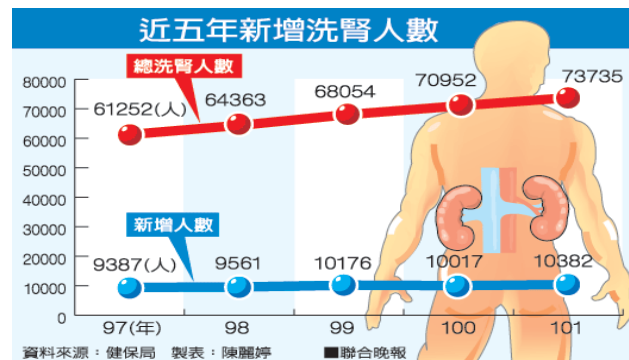
## 五行健康操

- ◎ 次數：每次20下.每天敲打100下
- ◎ 方法：對側手掌握空心拳，由下往上扣擊正確的穴位
- ◎ 時間：早.中.晚.看電視.無聊時.坐太久.疲累時.隨時皆可..
- ◎ 位置：
  - \* 木行-肩部-肩井穴-肝臟
  - \* 火行-腋窩下-極泉穴-心臟
  - \* 土行-大腿鼠蹊處-閉關穴-胃腸
  - \* 金行-鎖骨下內窩處-雲門穴-肺臟
  - \* 水行-臀部外上1/4內凹處-環跳穴-腎臟

31



## 認識用藥安全的重要性




- 國人洗腎主因包括糖尿病及高血壓控制不良、亂吃止痛藥、不明中草藥

32

32






南開科技大學

---

- ◎ 用藥安全停看聽
- ◎ 護腎33 贏得腎利人生

33



南開科技大學

## 什麼是藥物？

---

- ◎ **何謂藥物：**凡能預防、減輕或消除人體疾病症狀之發作，以恢復正常生理機能或增強體內某種機能，或用以協助病狀之診斷的物質或混合物稱為藥物。
- ◎ **藥物**包括藥品及醫療器材。
  - 『藥即是毒』、『藥可以治病，亦可以致病』，這是『一體兩面』的觀念。

34



- ◎ 認識藥物之外型：分為注射、口服、外用藥。
- ◎ 藥品之分級：台灣之藥品分【成藥】、【指示藥】、【處方藥】三級。

35

35



## 藥品分級制度

- ◎ 藥品分級的實質意義在於強化藥品的管理，依藥品的安全性加以管理。

	處方藥	指示藥	成藥
藥效	強烈	中等	緩和
購買方式	持有醫生處方箋，請專業藥師給藥	不需處方箋，於藥局內購買	於一般超市（乙類成藥）或藥局（甲乙類成藥）等自由選購
指導用藥方法	藥師依照醫師的處方給藥，藥師指導用藥方法	藥師指導藥品說明書上的使用方法	依藥品說明書上用法、用量使用

36

36



## 成藥-1/2

◎ 凡藥品作用緩和，耐久儲存，使用簡便、並明示其效能、用量、用法，標明成藥許可字號，其使用不需要經醫師或藥師(生)指示使用者，皆是

「成藥」

- 治療感冒各種症狀的綜合感冒藥
- 治療消化不良的胃腸藥
- 治療疼痛的止痛藥
- 治療發燒的退燒或解熱藥
- 止瀉藥、便秘藥、痔瘡藥、皮膚藥、眼藥、治暈車船藥、補充體力、消除疲勞的綜合維他命等。

37



## 成藥-2/2

※ 成藥通常針對症狀治療，服用一、二次後病情不見好轉，應立即就醫，以免延誤病情，小病變大病影響健康。

38




## 指示藥

- ◎凡藥品藥性溫和，需要經醫師或藥事人員指示使用者，即是【指示藥】如大部分之胃腸用藥、綜合感冒藥，其僅能於藥局或藥事人員執業之處所經藥師或藥生指示下使用。
- ◎服用時需依照藥品說明書中的「使用說明」、「用法」、「用量」才安全。



## 處方藥

- ◎須經醫師診療、診斷病情，確定病因後開立處方簽，才能到藥局拿到醫師處方藥。
- ◎藥局沒有醫師處方是不能販賣醫師處方藥的。




南開科技大學

---

# 什麼是合法藥品?

41



南開科技大學

---

## 認識合法藥品-1/2

- ◎ 凡是經核准製造、輸入的藥物，依規定於其標籤、說明書或包裝上，應分別刊載以下事項：
- ◎ 廠商名稱及地址。
- ◎ 品名及許可證字號。
- ◎ 藥品分級類別。
- ◎ 製造日期或批號。
- ◎ 主要成份。

42



## 認識合法藥品-2/2

- ◎ 含量、用法、用量。
- ◎ 主治效能。
- ◎ 性能或適應症。
- ◎ 副作用。
- ◎ 禁忌及其他注意事項。
- ◎ 有效期間或保存期限。

43

43



## 藥品也有身份證-1/2

- ◎ 合法藥品如何辨認
  - ◎ 許可證字號、GMP
- ◎ 偽藥、劣藥的定義為何?
- ◎ 藥品的分級制度
  - ◎ 處方藥、指示藥、成藥
  - ◎ 管制藥品與非管制藥品

44



## 藥品也有身份證-2/2

◎除了檢視所用的藥品是否有完整標示，更可藉由藥品許可證字號辨認藥品種類：

1. 「衛署成製字第000000號」。
2. 「衛署藥製字第000000號」。
3. 「衛署藥輸字第000000號」。
4. 「衛署醫器製第000000號」及「衛署醫器輸字第000000號」。

45



## 小心偽藥、劣藥

46



## 產品問題：偽藥-1/3

- ◎ 未經核准，擅自製造
- ◎ 有效成分與核准不符
- ◎ 將他人產品抽換或有其他產品摻雜
- ◎ 在標示上塗改或更換有效期限



47



## 產品問題：劣藥-2/3

- ◎ 添加非法定色素、防腐劑、矯味劑、賦型劑
- ◎ 超過有效或保存期限
- ◎ 所含有效成分之質與量與核准不符
- ◎ 含有污穢或異物
- ◎ 藥品裝入有害物質製成之容器
- ◎ 主治效能與核准不符
- ◎ 有明顯變色、變質、混濁、沉澱或已腐化分解

48





## 產品問題：禁藥-3/3

- ◎政府公告禁止製造、調劑、販賣之毒害藥品
- ◎未經核准擅自輸入之藥品




49



## 藥品的不良反應 及注意事項


50



# 藥物之不良反應

- ◎過敏反應
- ◎副作用

51



## 什麼是副作用？什麼是過敏？

- ◎通常可由藥物本身的藥理作用推斷其副作用是屬於無害的，一般叫副作用。不明原因的副作用我們稱之為過敏或特異體質。
- ◎過敏應立即就醫，而無害的副作用通常於停藥後會自然消失。換句話說，服藥所產生的不適症狀若有共通性就是藥物本身的副作用，若是無共通性，是個人特有的，就是屬於各人特異體質或過敏。

52



## 過敏有那些症狀?如何處理?

- ◎ **皮膚症狀**如搔癢、蕁麻疹(藥疹)是最常見之過敏反應。其他症狀尚包括有發燒、關節痛、鼻炎、胃腸障礙、氣喘、呼吸困難、休克等。
- ◎ 只要一**發生過敏**，應**立即就醫**接受檢查。找出病因(原因)，確定哪些藥或是成藥中的哪些成分造成過敏反應。然後再牢記下來，注意以後不要再服用此類成分的藥，是最有效解決的方法。

53



## 那些人較容易發生過敏反應?

- ◎ 曾發生過化粧品、食物過敏，或容易對化粧品，食物過敏的人，或家族中有過敏體質者，都比較可能引起藥物過敏反應，應細心觀察，特別注意。

54



## 「藥害救濟法」保障您的用藥安全

- ◎使正當使用經許可的合法藥品，而因其不良反應導致死亡、殘障或嚴重疾病者，獲得迅速救濟。於89年5月31日開始實施。
- ◎除涵括全部西藥製劑外，並將視藥害救濟基金財務狀況，及藥害救濟急迫程度，分階段擴及中藥與醫療器材。藥害救濟之請求權時限，將由現行自請求權人之有藥害時起一年，延長為三年。

55



## 藥品交互作用

56



## 什麼是藥品交互作用？

- 一個藥品的效果受到**其他藥品、食物**等物質影響的情形

57



## 藥品為什麼會發生相互影響呢？

- **影響其他藥品在人體內的旅行**
  - 胃腸的吸收
  - 血液或組織的分布比例
  - 肝臟的代謝分解
  - 腎臟的排出
- **影響其他藥品的作用或臨床療效**
  - **加強**藥效或毒性
  - **減弱**藥效或毒性

58



## 藥品交互作用的類型

- 相加型的交互作用
  - 某種藥品加強另一種藥品的藥理作用
  - 例如：併用兩種以上降血壓劑，或降血壓藥併用其他一種不是降血壓藥，但也會使血壓降低之藥品
- 抵消型的交互作用
  - 某種藥品會抵消另一種藥品的藥理作用
  - 例如：強心劑毛地黃(digoxin)與高纖食品併用時，強心劑的吸收率會減低

59



## 藥品會與「誰」有交互作用呢？

- 藥品VS藥品 交互作用
- 藥品VS食物 交互作用
- 藥品VS疾病 交互作用
- 藥品VS檢查數據 交互作用

60



## 藥品VS藥品交互作用-1/2

- **具危險性的藥品與藥品合併使用**
  - 錯誤併用不同的抗憂鬱劑，可能會引起嚴重的後果
  - 服用「安全指數」低的毛地黃病患，經常也會有其他心臟問題，而同時併用其他藥品，有時可能因此而改變「毛地黃的血中濃度」
  - 服用俗稱「消炎藥」之非類固醇類止痛藥與抗凝血劑-「可脈丁」，造成出血性潰瘍的風險大增

61



## 藥品VS藥品交互作用-2/2

- **雖然正確服用避孕藥，卻仍意外懷孕**
  - 某些抗生素、巴比妥類安眠劑、抗痙攣藥等會干擾口服避孕藥的藥效
- **有的胃藥會干擾某些藥品的吸收**
  - 含有鋁、鈣、鎂的制酸劑，會影響某些抗生素的吸收
- **併用瀉劑及利尿劑可能會導致極度危險的水及電解質嚴重失衡現象**

62



## 藥品VS食物交互作用-1/5

- 潛藏於**葡萄柚汁**的危機
  - 葡萄柚會影響重要的藥品代謝作用及某些藥品的吸收
- 詭譎多變的**乳酪效應**
  - 含酪胺酸(Tyramine)的食物(如:乾酪、酪梨、香腸和醬油等)與單胺類氧化酵素抑制劑(MAOI)類之抗憂鬱藥併用會引發高血壓

63



## 藥品VS食物交互作用-2/5

- **小酌一番**卻也可能會有問題
  - **鎮靜安眠藥**再加上酒精，會導致協調和注意力損害
- 牛奶營養價值高，有時卻會使藥品失效
  - **牛奶會降低某些抗生素等藥品的吸收**

64





## 藥品VS食物交互作用-3/5

- 飯後一根煙，快樂似神仙嗎？
  - 香煙會增加某些藥品的代謝速率使作用時效變短
- 咖啡可提神，同時服用某些藥品可能會使咖啡效果增強！
  - 口服避孕藥等會使咖啡更加強效

65



## 藥品VS食物交互作用-4/5

- 喝茶清腸胃，卻也清走了鐵質
  - 茶中的丹寧酸可能會奪走補充劑內或菠菜中的鐵質
- 碳烤肉類使得氣喘藥劑變「性」了
  - 碳烤食物使肝臟運作更費力且更快，而增加抗氣喘病的theophylline於身體中的排除速度

66



## 藥品VS食物交互作用-5/5

- 藥品如何影響營養成分？
  - 某些藥品會降低血液循環中的維他命B6和葉酸的濃度
  - 減肥藍色小藥丸「羅氏鮮」，增加脂溶性維他命的排除
- 營養補充品如何干擾藥品？
  - 吃太多含維他命K的綠色蔬菜，反而會阻礙抗凝血劑-「可脈丁」的藥效


67



## 防止自己遭受藥品交互作用的傷害

- 向醫師、藥師請教
- 有任何不尋常的症狀馬上告知醫師或藥師
- 查閱適當書籍，不要因為缺乏資訊就推論並沒有藥品交互作用

68




南開科技大學

---

# 藥品的效期與保存

69



南開科技大學

---

## 藥品的保存

### — 正確的貯存條件

- ◎ 避光
- ◎ 避熱
- ◎ 防潮

70



## 藥品的保存-貯存原則

- ◎ 內服藥品與外用藥品分開
- ◎ 將藥品連原包裝置於密閉容器中儲存
- ◎ 玻璃容器比塑膠袋好
- ◎ 不同藥品不要混雜在一起
- ◎ 保留有效日期、用法及用量的相關資料
- ◎ 不確定的丟棄

71



## 須冷藏的藥品(2-8°C)

- ◎ 部分糖漿劑
- ◎ 部分栓(塞)劑
- ◎ 部分眼藥
- ◎ 生物製劑(例如：疫苗)
- ◎ 要冷藏的藥品不可放在冷凍層，不須冷藏的藥品不要冷藏

72



## 藥品的保存方法

- ◎ 避免直接曝曬於陽光之下。
- ◎ 不要把藥品存放於浴室，以免藥品被浴室的熱氣或濕氣破壞。
- ◎ 除非另有指示，液體藥品不宜冷凍(冷凍與冷藏不同)。
- ◎ 定期檢查家中藥物，過期的藥品不宜再繼續保存，除非另有指示。不再使用或過期的藥品，依規定做處理。

73



## 誤服藥物之處理

- ◎ 催吐。
- ◎ 將所服藥品之包裝、藥品、藥盒送往醫院以助診斷。
- ◎ 應將服用量、服用時間、症狀告知醫師。
- ◎ 如眼、皮膚直接受到刺激，用水沖洗後再就醫。

74



## 如何處理舊藥-1/2

- ◎ 痊癒後的剩藥，非經醫師指示，不可任意服用，也不要將自己的藥物送給他人服用。
- ◎ 糖漿，眼藥極易受污染，故開封後無法久存。
- ◎ 小包裝之藥或顆粒，須封緊袋口，經兩天後就捨棄。
- ◎ 藥品開封後，應註明日期，且注意是否超過有效期限。

75



## 如何處理舊藥-2/2

- ◎ 超過有效期限，應予以丟棄。
- ◎ 錠劑破裂變色或失去光澤，液劑變混濁時，應停止服用。
- ◎ 尚未開封，在保存方式正確下，於有效期限內，大體還可使用。
- ◎ 開瓶後三個月硝酸甘油舌下錠，最好丟棄。

76



## 正確用藥觀念

77



## 吃藥文化？

- ◎ 對藥品持“有病治病，無病強身”
- ◎ 「藥愈貴療效愈大」
- ◎ 「上醫院就要求打針」
- ◎ 對醫師處方的藥品遵從性不佳，卻對偏方草藥深信不疑，甚至肯花大錢。
- ◎ 不認識藥品名稱與特質，但卻願意服用。
- ◎ 認為藥品不是沒有副作用而勇敢服用，就是副作用大而不敢服用。

78



## 一、吃藥，有病治病沒病補身？

- ◎藥品在臨床醫學的使用目的，可以包括診斷疾病、治療疾病或是預防疾病。即使是以預防為目的，也會有特定的對象，例如高危險群病人-目前注射流感。
- ◎任何國家的新藥上市，都會核准所謂的適應症，也就是法定用途。在這些衛生主管機構核准的適應症下用藥，並且遵守一般用藥守則，最能保障安全、有效兩大目標。
- ◎反之，缺乏專業醫師的監測，沒有恰當的適應症而使用特定藥品，尤其是健康沒病的身體，不但不會有期待的補身作用，反而可能只得到不希望有的，不良反應或是負面作用。

79



## 二、生病打針效果快又好？

- ◎打針的藥效雖然快，但是會痛，也比較可能出現注射感染問題。另外，快效也代表風險較高，一旦出現不良反應或過量中毒等，想要成功挽救或解毒的機會也比較小。
- ◎用藥的基本原則是能局部使用就不需要口服，能口服就不需要打針。

80





### 三、中西藥併服可以有互補作用？

- ◎ 中西藥品合併使用於人體應當以學理基礎和臨床研究為依據，不能用單純的算數加減問題來預測結果。
- ◎ 未經證實的藥品組合可能帶來不良藥品交互作用，例如藥效加強或減弱，中毒或失效。
- ◎ 錯開用藥時間的方式，頂多只能防止在吸收步驟的交互作用，並無法完全避免合併用藥在人體內出現的療效、代謝與排泄等方面的交互影響。

81



### 四、介紹“好藥”給好朋友？

- ◎ 藥品的選擇十分專業，必須仰賴醫師、藥師等專業人員的判斷。
- ◎ 同樣的病症會因為每位病人的器官功能、疾病狀態、療效反應、體質、是否存在其他病症等而有不同的考量，因此同一個藥品的藥量與給藥間隔各人可能不同，醫師或藥師常會為不同的病人選擇作用目的類似但作用方式不同的藥品。此外，治療過程中需要特別注意的事項，以及藥效與安全性的觀察指標，都可能因人而異，需要個別處理。

82



## 五、病症消失了就可以不吃藥？

- ◎藥品的作用有的是消除疾病原因，有的是控制或延緩疾病進展，有的是解除症狀。
- ◎例如，多數**抗生素**的使用目的是在根除感染病原，如果無故中途停藥，不但無法達到原來目的，也可能帶來抗藥性。某些**慢性病**，例如**高血壓與糖尿病**，醫學研究證明長期將**血壓血糖**的控制良好，可以明顯減少發生合併症的危險，即使不覺得有症狀，也不可以任意停藥。
- ◎反之，某些主要用來解除症狀的治療，例如頭痛流鼻水等，有時病人可以自行決定是否需要服藥，或是在症狀消失了即可停藥。

83



## 六、藥品合成的比天然的副作用大？

- ◎除非含有雜質，藥品的藥效與不良反應只與藥品成分有關，與該成分來源無關。
- ◎藥品所含的每一成分通常都可以分析辨認，臨床試驗所得到的資訊也都與各成分直接相關，和該成分究竟是化學合成，或是天然萃取無關。
- ◎我們的身體不會辨認出不同來源的相同成分，基本上也不會對化學分子相同來源不同的成分呈現不同的作用與反應。

84



## 七、把藥品磨粉吃，效果快又好？

- ◎藥品在製造過程會添加藥效成分以外的賦型劑，一方面讓藥品在未使用前維持穩定，一方面在服用後可以依照預期方式產生藥效。磨粉可能會讓這些設計失效，或是帶來不可預期的變化。
- ◎越來越多經過設計的現代藥品是不適合磨粉或嚼碎的，例如舌下錠、長效錠或持續釋離錠、腸衣錠等。
- ◎藥品在磨粉以後安定性已經無法預期，目前普遍使用的磨粉分包機也無法準確測量每包的份量，因此磨粉的結果可能造成藥效與藥量都無法掌握
- ◎磨粉後，藥品無法辨識，容易出錯。

85



## 藥品誤用

1. 不依指示用藥
2. 醫師開方不當
3. 常被誤用之藥品
  - ◎處方藥：抗生素、減肥藥、利尿劑
  - ◎指示藥：瀉劑、感冒藥
4. 民眾自行購買處方藥

86

南開科技大學

## 用藥安全-五不原則

**用藥五不原則** f 健康九九粉絲專頁



**不聽** 信別人推薦的藥



**不信** 有神奇療效的藥



**不推薦** 藥品給其他人



**不買** 地攤、夜市、網路、  
遊覽車上所販賣的藥



**不吃** 別人贈送的藥



※也不購買電視、電台販賣的藥物

87

南開科技大學

---

## 就醫前您有沒有話要說?

88



## 看病領藥前需要告知醫師或藥師的事項-1/2

- ◎ 是否對某些藥品、食物或特殊物質曾經有過異常或過敏反應。
- ◎ 是否正在進行節食(低鹽、低糖)計畫。
- ◎ 如果你懷了孕或你打算懷孕，或是你沒有避孕而可能懷孕。
- ◎ 是否親自哺乳，因為藥品會分泌至乳汁。
- ◎ 是否有其他疾病，如肝腎功能不好、G6-PD缺乏

89



## 看病領藥前需要告知醫師或藥師的事項-1/2

- ◎ 是否在過去數週內服用或正在使用其他藥品。
- ◎ 在進行各種手術以前，包括拔牙或在緊急情況下接受醫療處置，應該先告訴醫師你目前正服用的藥品。

90



## 正確安全服用藥物原則-1/2

- ◎ 明確認知所服藥物及其功效。
- ◎ 確認服用藥量及每次服藥間隔及期限。
- ◎ 事先詢問，如忘記服藥時之補救方法。
- ◎ 確認服藥狀況，是應在飯前、飯後、或與食物一起服用。
- ◎ 確認所服用藥物，是否會對本身造成副作用，及預防或減輕方法。

91



## 正確安全服用藥物原則-2/2

- ◎ 確認服用藥物，要多久時間才會產生藥效，及一次能維持多久。
- ◎ 為了避免犯錯不要在黑暗處服藥。每次取藥之前，最好再讀一次標示，尤其要注意失效日期。
- ◎ 藥品應放置於小孩取不到的地方，以免小孩誤食。
- ◎ 不同的藥品最好不要放在同一容器內，以免誤取。

92



## 保障民眾自身用藥安全

- 一、聰明五問
- 二、用藥五感

93



## 聰明五問

◎ 也就是拿藥時別忘了問：

- 什麼藥？
- 做什麼？
- 怎麼用？
- 用多久？
- 要注意？

94



## 用藥五感

- ◎視（看清楚藥品）
- ◎聽（聽藥師說明）
- ◎言（用藥前說出用藥時機、藥品標示）
- ◎動（檢查一下時間多久用藥一次）
- ◎心（用藥前用心想想還要注意什麼）

95




## 醫院或診所領藥須知

- ◎需在當場了解之事宜
  - ◎注意藥袋上之姓名、病歷號
  - ◎藥品總筆數及藥品數量
  - ◎用法用量
    - ◎尤其第一次拿藥或有新開立的藥品

以上若有疑問或不清楚時，請立即詢問藥師

96






## 用藥前注意事項

- ◎ 用藥前需注意
  - ◎ 藥袋標示之臨床用途及注意事項
  - ◎ 一般之用藥指示
  - ◎ 藥品之保存方式

以上若有疑問或不清楚時，請立即詢問藥師

97



## 看病後用藥資訊掌握

- ◎ 藥袋
- ◎ 用藥諮詢
  - ◎ 口頭(醫師、諮詢室/櫃檯、專線)
  - ◎ 書面(指導卡)

98



## 藥品標示

拿任何藥時，  
請注意「藥袋」、「藥盒」  
上應有的標示！！！！

99



## 看病後用藥資訊掌握

- ◎ 藥袋
- ◎ 用藥諮詢
  - ◎ 口頭(醫師、藥物諮詢室、領藥櫃檯、諮詢專線)
  - ◎ 書面(指導卡)
  - ◎ 網路

100



# 用藥時須知

## 如何正確使用藥品？

101



## 用藥時須知-1/3

- ◎ 先看清楚使用途徑
  - ◎ 內服
  - ◎ 外用
- ◎ 不一定膠囊、錠劑長相就是口服使用

102



## 用藥時須知-2/3

### ◎內服

#### ◎服用方法

- ◎整粒吞服、咬碎、含錠、加水稀釋…等

#### ◎例如

- ◎緩釋錠：不能咬碎
- ◎腸衣錠：不能咬碎、不能與制酸劑同時服用
- ◎制酸錠：咬碎作用好
- ◎發泡錠：加水泡開才能服用

103



## 用藥時須知-3/3

### ◎外用

#### ◎使用方法

- ◎皮膚用、直腸用、眼用、鼻用、耳用、陰道用或是吸入用

#### ◎二種不同性質的軟膏，使用在相同部位時的先後塗抹次序

- ◎油性乳膏、水性乳膏

#### ◎不同部位的選擇

- ◎髮根部、臉部…

104



## 使用外用藥之注意事項-1/3

- ◎ 外用藥物雖然不是內服，但使用不正確也會危害健康，所以要注意用藥安全
- ◎ 使用前後：清洗雙手並擦乾
- ◎ 某些製劑（例如：栓劑）必須於低溫下才能成形，有些外用藥如耳滴劑在給藥前必須等藥品回復至室溫左右才宜使用

105



## 使用外用藥之注意事項-2/3

- ◎ 有蓋子的容器，使用後需蓋緊。除非有特別指示，所有外用藥應貯存於陰涼乾燥處
- ◎ 懸浮液劑使用前應先振搖
- ◎ 看清楚藥物的使用方法
- ◎ 小心閱讀藥物標籤，留意藥物劑量、性質、功效、禁忌與副作用
- ◎ 切勿使用已變色或過期的藥水。眼藥水開瓶後一個月，藥水雖未用完，亦應丟棄掉

106



## 使用外用藥之注意事項-3/3

- ◎使用滴眼、滴耳、滴鼻藥品時，先清潔雙手
- ◎不要用別人的藥，防止不當使用或病菌傳播。病徵相似並不代表是同一種疾病
- ◎藥品要收藏妥當，最好放在藥箱內
- ◎用藥後如有反應，應立刻停止用藥和儘速就醫

107



## 正確服用藥物的時間

- ◎飯前：吃飯前30分鐘服藥
- ◎飯後：吃飯後30~60分鐘服藥
- ◎睡前：就寢前服藥
- ◎每4小時或每6小時：遵照時間服用
- ◎空腹：飯後二小時或飯前一小時

108



## 忘記服藥應如何補救

- ◎ 錯過服藥時間，應儘快補服。
- ◎ 若接近下一次服藥時間，不必補服。
- ◎ 下一次服藥時，不要一次服兩倍量。

109



## 特別族群之用藥須知

- ◎ 老年人、懷孕、哺乳、服用特別飲食或對某些飲食及藥物過敏，氣喘、肝病、腎功能異常、消化性潰瘍、糖尿病、高血壓的病患。

110

南開科技大學




# 老人用藥



111

南開科技大學



## 老人用藥常見的問題

- 重複給藥
- 忘記吃藥
- 吃錯藥
- 吃錯時間
- 藥品副作用發生率增加

112





## 造成老人用藥問題的原因

- 同時有多種慢性病→用藥複雜
- 同時服用多位醫師處方藥品
- 記憶力、認知力下降
- 生理機能衰退
- 作息時間與服藥時間無法配合
- 自行購買中草藥、偏方

113



## 避免不良反應及提高療效的方法

### 民眾應：

- 將自己身體狀況和目前的用藥告知醫師
- 避免使用來路不明、成分不明、標示不清的藥品
- 讓藥師幫您建立完整的用藥紀錄
- 留意常見的不良反應

114



## 避免不良反應及提高療效的方法

### 醫療人員應：

- ❑ 依據病人的生理狀況及慢性病，做為選藥、給劑量的依據
- ❑ 簡化用藥、清楚的標示跟指示
- ❑ 留意常見的不良反應
- ❑ 給藥時確實執行三讀五對
  - ⊙三讀~1.拿出藥物時 2.給藥時 3.放回藥物時
  - ⊙五對~1.病人對 2.藥物對 3.時間對 4.劑量對 5.途徑對

115



## 結語

116



## 用藥安全五步曲

- ◎ 告訴醫師病情：說清楚 講明白
- ◎ 到藥局領藥時：看清楚 問明白
- ◎ 回到家服藥時：視線清楚 遵照醫囑
- ◎ 要放置藥品時：標示清楚 儲存正確
- ◎ 對藥有疑問時：有病看醫師  
問藥找藥師

117



正確用藥、安全有效

正確用藥能治病、  
濫用藥物禍無窮

118

118

