

正確用藥五大核心能力

【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：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)使用多久：要知道自己的藥應該服用多久，並核對藥品數量對不對。
 - (八)藥品保存期限與方法
 - (九)自行購買藥品：檢查包裝上是否有衛生署的核准藥品許可證字號。
-

【能力三 清楚用藥方法、時日】

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

*若有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，堅持用藥五不原則

「不聽」：不聽信別人推薦的藥

「不信」：不信有神奇療效的藥

「不買」：不買地攤、夜市、網路、遊覽車上所販賣的藥

「不吃」：不吃別人贈送的藥

「不推薦」：不要推薦藥品給其他人

【能力五 與醫師、藥師作朋友】

生病找醫師，用藥找藥師

藥袋諮詢電話讚，萬事詢問不慌張

聯絡電話要留存，安全健康有保障

【衛生福利部食品藥物管理署】