正確用藥：您需要的核心能力

近年使用藥物不當，帶來的藥物不良反應案例頻繁，因嚴重藥物交互作用、錯誤用藥等藥物相關原因急診人次，年逾萬人，顯示正確用藥知識格外重要。

一、說清楚：完整用藥紀錄降低用藥風險

有些藥物經肝臟代謝，併用抗凝血劑和特定中藥或補充品時，易致嚴重交互作用，就像併服某中藥與抗凝血劑會升高出血風險；健康食品中納豆激酶與抗血小板藥合用有出血疑慮。完整用藥狀況可預防藥物交互作用、釐清藥物不良反應及有利評估療效，建議將服藥後的感覺或觀察紀錄下來，回診時便可以提供醫師或藥師檢視。

二、看明白：藥品辨識與劑型誤用影響健康

許多藥品外觀或名稱相近導致用藥混淆及劑量出差錯，增加危害健康的情形；特別是如果您服用多種藥物且藥丸形狀或顏色相似時；緩釋型或持續釋放型若破壞劑型會讓全部劑量迅速釋放，可能導致藥物過量，衍生嚴重的副作用，或者由於藥物代謝過快而導致治療無效，因而不可以壓碎或磨粉。

三、用正確：服藥時機影響藥效

服藥方式影響治療效果，由於藥品的物理化學性質各異，有需空腹、飯中或飯後，或是間隔固定時間服用等狀況，才能維持有效吸收；為了避免藥品吸收受到干擾，通常建議喝白開水吞服，舉凡牛奶、咖啡或含酒精飲料等都不合適。

四、交朋友：與醫師、藥師作朋友

生病時尋求醫師診治，使用藥物有疑問時可主動詢問藥師。例如藥袋上印著「每日三次」，若不太確定這是否代表空腹或三餐飯後服用，還是每八小時服用一次；領藥後，發現這個藥丸和之前吃的藥品顏色、大小不同時；或是服藥後，開車時會不會打瞌睡？是否有避免喝葡萄柚汁等特殊的飲食禁忌等。

五、做身體的主人：自我觀察有助風險預警

藥品對我們而言，都是外來物質，所產生的療效或不良反應也可能有所不同。當服藥後，出現如皮疹、搔癢、蕁麻疹、呼吸困難、臉部或喉嚨腫脹等疑似過敏反應時，應立即停止服用藥物，仔細記錄症狀出現的時間、類型、嚴重程度，並拍下照片並盡速就醫。

服藥期間得每天記錄。如因肺炎服用抗生素，便可記錄體溫、疼痛程度、咳嗽頻率、睡眠品質等身體變化，看是否如預期中的改善。再者，注意服藥後，身體是否有出現任何「新的」或「非預期」的不適，即使感覺不嚴重，也應提高警覺，記錄這些不適出現的時間點、頻率，以及是否與服藥時間有關等。

總之，藥物的治療成效與用藥安全，與我們自身的積極參與密不可分，唯有內化為日常習慣，才能為自己的健康做最稱職的把關。

聽歌學藥