

<<就是藥健康>>

图书基本信息

书名：<<就是藥健康>>

13位ISBN编号：9789866828706

10位ISBN编号：9866828700

出版时间：大城北文化有限公司

作者：中華民國藥師公會全國聯合會 著

页数：230

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<就是藥健康>>

### 前言

為自己的用藥安全把關 在近幾年，用藥安全成為大家所關注的消費權益議題，我們在建構用藥低風險環境的經驗中，民眾正確用藥教育是十分關鍵的一環。

因此，如何教育民眾為自己的用藥安全把關，就變得非常重要了。

以用藥為例，雖然我們從專業面、體制面建置用藥安全的環境，但如果民眾本身對用藥正確知識的認知不足，沒有尋求藥師做用藥諮詢的習慣，民眾仍然可能在接觸誇大不實食品、藥物廣告的資訊中，產生用藥的風險。

因此，如何教育民眾為自己用藥的安全把關，教育就變得非常重要了。

中華民國藥師公會全國聯合會製作的《就是藥健康 你不可不知的正確用藥常識》一書，就是在這樣的思維下產生的。

期待這些資訊讓民眾在使用藥物的同時，有足夠且必要的資訊或警訊，為自己用藥的安全把關。

不過，藥物種類繁多，專業知識又艱深難懂，非藥師實難窺其全貌。

最正確的用藥態度仍是詢問藥師，讓藥師成為民眾的家庭藥師，提供可近性的專業諮詢服務。

行政院衛生署食品藥物管理局局長 康熙洲 謹誌 享受健康的每一天 擁有健康，才能享受高品質的生活。

國人越來越重視健康，輕食、運動、休閒、抒壓等概念都處處可見，非常可喜，但您可能不曉得，除了運動和健康飲食外，還有一些您可簡單做到的健康小撇步。

《就是藥健康 你不可不知的正確用藥常識》一書，收納了許多能協助大家促進健康的常識，如孕婦要多補充葉酸以及戒菸來保障胎兒健康、小朋友牙齒塗氟可以防止蛀牙、更年期婦女是否需要補充女性荷爾蒙、以及如何預防三高疾病等等，都是我們自己或周遭親朋好友生活中常常會遇到的問題，具備正確處理這些問題的能力，將會為健康大大加分。

正確用藥可妥善控制疾病；先一步的預防則可免去用藥之苦。

期望讀者能藉由閱讀本書提升健康素養，養成並力行健康的生活態度，趨吉（健康）、避凶（疾病），防範疾病於未然，享受健康的每一天。

行政院衛生署國民健康局局長 邱淑媿 謹序 建構一個安全用藥優質環境 保障病人安全，降低醫療風險，一直是衛生署所追求之目標。

衛生署當前之醫療風險管理政策，即以病患作為中心，藉教育民眾及相關措施，促使民眾參與自己健康的維護及醫療。

藥物治療是醫療照顧中極重要的一環，當民眾對用藥有正確認知時，不僅能夠確保自身用藥的安全與有效，減少醫療過程可能發生的錯誤與疏失，亦可以因此而全面降低醫療照護成本。

為了充實民眾藥物治療常識，中華民國藥師公會全國聯合會製作《就是藥健康 你不可不知的正確用藥常識》一書。

內容包括基本用藥知識、常見疾病用藥、以及預防保健知識，除向民眾介紹藥品使用之基本知識外，並且針對小孩、孕婦、婦女、老年人、慢性病患等不同族群的用藥需求，詳細加以說明，還有時下最熱門的戒菸、美容、中草藥、食品保健等問題的論述。

此外，這本書邀集了許多專業執業藥師執筆，以生動而活潑的方式，將重要的觀念傳達給讀者們。

期待藉由本書發行，有效推廣正確用藥知識，導正民眾用藥行為，進而保障用藥者的安全，降低用藥風險，建構一個安全用藥優質環境。

行政院衛生署署長 楊志良 謹誌

## <<就是藥健康>>

### 內容概要

家庭必備！

安全用藥手冊 為自己的用藥安全把關 具備正確的用藥知識，導正錯誤的用藥行為，保護自己免受藥害，才能享受健康的每一天！

中、西藥可以同時服用嗎？

應間隔多久？

喝口服液能提神嗎？

吃止痛藥會上癮嗎？

維他命需要天天吃嗎？

健康食品吃越多越健康嗎？

女性到了更年期一定要吃女性荷爾蒙嗎？

過敏兒可以長期服用抗過敏藥嗎？

本書集結近百位專業藥師共同撰寫，篩選出民眾最常提出的生活用藥問題，編纂成書。

藥師們試圖以簡潔易懂的文字，教導民眾正確的用藥知識及提升自我照護能力，喚起民眾對正確用藥的重視。

本書內容包括基本用藥知識、常見疾病用藥及預防保健知識，並針對小孩、孕婦、婦女、老年人、慢性病患等不同族群的用藥需求詳加說明；還有時下最熱門的戒菸、美容、中草藥、食品保健等問題的討論；再搭配「藥師小叮嚀」和「醫藥小百科」，從貼心的叮嚀與關懷中，幫助民眾建立正確的用藥觀念。

內容豐富，精湛實用，可作為民眾正確用藥的輔助工具，更是一本難得的**家庭必備安全用藥手冊**。

**【專文推薦】** 衛生署署長 楊志良 食品藥物管理局局長 康照洲 國民健康局局長 邱淑媿 藥師公會全國聯合會理事長 連瑞猛 藥師週刊社長 李蜀平 藥師週刊總編輯 劉新華 台北縣藥師公會理事長 古博仁 桃園縣藥師公會理事長 鍾明貴 雲林縣藥師公會理事長 廖玲巧 台南縣藥師公會理事長 宓哲華 高雄縣藥師公會理事長 黃仲惠 花蓮縣藥師公會理事長 趙瑞平 澎湖縣藥師公會理事長 陳福龍

<<就是藥健康>>

作者簡介

- 使命 ?運用藥學知識進行社區教育與服務。
- ?增進國人用藥安全，減少不當的用藥。
- ?建立國人正確之醫療用藥觀念，協助政府降低健保財務負擔。
- ?推動藥事照護，改善老人及高用藥量民眾用藥安全及品質。
- ?與其他公益團體合作，建立合作模式，發揮社會關懷。

近年來公會積極推動藥事照護、合理調劑量及藥品總額給付等政策 希望建構台灣為「安全用藥 健康台灣」的環境 關於策劃委員 總策劃：王惠珀藥師 召集人：劉新華藥師 副召集人：楊瑛碧藥師、黃劍銘藥師 委員：丁冠玉藥師、李彩蓮藥師、陳映伶藥師、黃雋恩藥師、溫淑貞藥師、賴香螢藥師 公會網址 <http://www.taiwan-pharma.org.tw/>

## &lt;&lt;就是藥健康&gt;&gt;

## 書籍目錄

- 推薦序建構一個安全用藥優質環境【楊志良】為自己的用藥安全把關【康熙洲】享受健康的每一天【邱淑媿】信任與貼近【連瑞猛】藥師教你的事【李蜀平】面對許多藥，你該如何選擇？
- 【劉新華】健康的守護神【古博仁】藥師 解開你心中用藥的「鎖」【鍾明貴】藥師是你的好厝邊【廖玲巧】有病看醫生，用藥問藥師【宓哲華】讓藥師在你身旁～成為生活中不可或缺的好朋友【黃仲惠】正確用藥，免受藥害【趙瑞平】聰明的吃藥，健康的生活【陳福龍】第1篇 用藥觀念為什麼有些藥要飯前服用？
- 如何選擇藥局買對藥品？
- 感冒應該多休息還是趕快服藥？
- 指示藥和處方藥有何不同？
- 病狀好了還要繼續服藥嗎？
- 吃藥必須按照指示服用 「飯前」、「空腹」用藥有何不同？
- 為什麼吃藥要配開水？
- 鈣離子水可以配藥吃嗎？
- 藥品保存法各有不同 打針效果比較快？
- 藥品早晚用途不一樣加倍用藥如受「毒」害 「藥」並不是吃愈多愈好 為什麼醫師只開三天藥？
- 咬碎藥丸較容易吸收嗎？
- 什麼病才可以開「連續處方箋」？
- 何謂「低密度脂蛋白」？
- 什麼是「血濁」？
- 膽固醇和三酸甘油脂有何不同？
- 打流感疫苗有什麼危險性？
- 中藥、西藥可以同時服用嗎？
- 中藥、西藥不宜並用 中藥真的沒有副作用嗎？
- 隔夜的中藥湯劑能再使用嗎？
- 科學中藥與傳統煎劑的藥效差異 為什麼服用中藥的人不能吃冰？
- 第2篇 藥品資訊口服液能提神嗎？
- 小小貼布學問大 正確使用眼藥水 吃止痛藥會上癮嗎？
- 抗生素會導致抗藥性嗎？
- 抗生素、消炎藥大不同 服用量車藥知多少？
- 服用抗凝血劑注意事項 鎮靜安眠藥的用藥須知如何正確使用肛門塞劑？
- 如何正確使用點耳滴劑？
- 如何正確使用點鼻滴劑？
- 如何正確使用硝酸甘油？
- 如何正確服用減肥藥？
- 為什麼服用抗心律不整的藥後，反而加重心律不整？
- 春節備藥安全指南1 家庭備用藥不可少 春節備藥安全指南2 慢性病患者安心過年春節備藥安全指南3 過期藥品大掃除 春節備藥安全指南4 作息紊亂，服藥如何補救第3篇 保健食品認識維骨力 吃素的人可以吃「維骨力」嗎？
- 如何正確補充鈣質？
- 維他命需要天天吃嗎？
- 淺談維生素B12哪些人適合服用葉酸？
- 口服鐵劑應注意事項 洗腎補充適當蛋白質 食品級銀杏vs.藥品級銀杏大豆異黃酮是女性荷爾蒙的一種嗎？
- 認識卵磷脂 認識蔓越莓 素食魚油可靠嗎？
- 人體需要額外補充微量元素嗎？

## <<就是藥健康>>

- 如何正確選擇膠原蛋白、玻尿酸等美容產品 補充Co-Q10勿過量多種保健食品同時吃會中毒嗎？  
中草藥健康食品可以和藥品一起用嗎？
- 第4篇 疾病用藥服用感冒藥時，還可以吃維他命嗎？  
沒發燒了，退燒藥水可以用嗎？  
發燒、腹瀉時為什麼要喝電解質水？  
糖果，也是救命丹！  
速效型胰島素為何要於飯前注射？  
何謂「三高」？  
預防三高有秘訣高血壓能自行停藥嗎？  
高血壓用藥注意事項 服用高血壓的藥，可以同時配服葡萄柚汁嗎？  
痛風病人不可以服用哪些維他命？  
冠心病患者為什麼要服用阿斯匹靈？  
「三伏貼」可以根治鼻過敏嗎？  
痔瘡光擦藥會好嗎？  
「腎虧」不補，易肇致不孕？  
獨自戒菸太辛苦？  
團結力量大，讓藥師來幫助你！
- 第5篇 婦女用藥安全孕婦及產婦服藥須知 想孕用藥知多少？  
懷孕時感冒，應如何拿捏用藥？  
懷孕時使用中草藥，安全嗎？  
服用避孕藥的女性可以喝咖啡嗎？  
孕婦抽菸，寶寶遭殃 事後避孕丸，一個月可以吃幾次？  
正確使用事後丸 女性大量掉髮，應如何治療？  
女性到了更年期一定要吃女性荷爾蒙嗎？  
陰道栓劑該如何使用？  
生理期用陰道沖洗劑保養好嗎？
- 第6篇 小孩用藥安全小兒如何使用退燒藥？  
小兒抗生素使用原則 兒童專用製劑和成人不同 兒童服藥注意事項氣喘兒應注意事項 過敏兒可以長期服用抗過敏藥嗎？  
小兒感染腸病毒會有哪些症狀？  
小朋友檢查有假性近視，一定要矯正嗎？  
青少年有需要吃轉骨方嗎？  
一定要幫小朋友的牙齒塗氟來預防齲齒嗎？

## &lt;&lt;就是藥健康&gt;&gt;

## 章节摘录

小小貼布學問大 黃大晉 / 藥師 市面上的痠痛貼布，大概分為油性與水性的，還有涼性與熱性、西藥與中藥之分。

「油性貼布」是以樹脂當基劑，厚度較薄，優點是黏性相當強，缺點是製造過程所使用的有機溶劑，容易使人於黏貼時過敏；「水性貼布」是以高分子聚合物當基劑，所含水分高，厚度較厚，優點是不容易產生過敏反應，缺點是黏性較差，容易脫落，市面上常見的退熱貼屬於這種。

「涼性貼布」是以添加冰片（薄荷腦）為主，張貼後會使皮膚產生涼快感；「溫感型貼布」是以添加辣椒素為主，張貼後皮膚會產生溫熱感。

「西藥貼布」與「中藥貼布」的區分，則在使用的主成分是以西藥或中藥為主。

傳統的中藥痠痛貼布又可細分為涼性貼布與熱性貼布，涼性的多使用消炎消腫藥材，熱性的多使用活血化瘀藥材，使用前需再以火烤加熱，就是所謂的「狗皮膏藥」。

若是扭傷、運動過度之類的運動傷害，可優先選用具有冰敷作用的水性貼布。

要是屬於同一患處，反覆發作的慢性痠痛、舊疾復發，建議選擇具有活血化瘀的中藥貼布為主；如果先塗抹痠痛藥膏，再貼酸痛藥布，那樣的效果會更好，有加乘作用。

藥師小叮嚀 整包的痠痛貼布拆封後應儘速使用，以免貼布內具揮發性的成分流失而使藥效減少，或因水分揮發流失而使膠體變性導致黏性變差、黏貼不易。

如貼布外包裝設計是屬夾鍊袋形式的，一定要在每次取用單片藥布後，將夾鍊袋的夾鍊封口封好，才可使貼布的效果保留住。

關節等彎曲部位的黏貼較易掉落，可於黏貼前用剪刀在藥布的長、寬面中段處剪一劃，就可以減少黏貼後掉落的機會。

醫藥小百科 貼布劑型的運用越來越廣，屬於藥品類的貼布一定會於外包裝註明藥品的製造或輸入許可證字號，無藥品許可證字號者多歸類於一般化妝品，但也都必須依「商品標示法」於外包裝註明廠商的聯絡地址、電話，方便消費者詢問查詢。

<<就是藥健康>>

媒体关注与评论

衛生署署長 楊志良      食品藥物管理局局長 康照洲      國民健康局局長 邱淑媿  
藥師公會全國聯合會理事長 連瑞猛      藥師週刊社長 李蜀平      藥師週刊總編輯 劉新華  
台北縣藥師公會理事長 古博仁      桃園縣藥師公會理事長 鍾明貴      雲林縣藥師公會  
理事長 廖玲巧      台南縣藥師公會理事長 宓哲華      高雄縣藥師公會理事長 黃仲惠  
花蓮縣藥師公會理事長 趙瑞平      澎湖縣藥師公會理事長 陳福



#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>