



22.正確用藥五大核心能力-拒絕菸檳酒

國泰綜合醫院 藥劑科

● 能力一、 做身體的主人

- ✓ 了解吸菸對於身體的影響，不輕易嘗試吸菸。
 - ◇ **呼吸系統疾病**：咳嗽及多痰。菸齡時間增長，易發生慢性支氣管炎、肺氣腫，也易引發氣喘發作。
 - ◇ **心臟血管疾病**：心跳加快、血管收縮。長期則使腦循環不良、記憶力減退、血管阻塞而引發各種疾病。
 - ◇ **腸胃道疾病**：易發生胃潰瘍、十二指腸潰瘍。
 - ◇ **藥物代謝作用障礙**：刺激肝臟加速藥物代謝，使藥效變差。
 - ◇ **對孕婦傷害**：不論是吸菸或是吸二手菸均會造成孕婦自然性流產、早產、死胎、胎兒體重不足。
 - ◇ **其他**：呼吸困難、體力下降、抵抗力降低、牙齒變黃、口臭。
 - ◇ **癌症**：肺癌、口腔癌、食道癌、膀胱癌、胰臟癌……等。

- ✓ 了解飲酒過量的危害，預防酒癮產生。
 - ◇ **神經系統**：憂鬱症、癲癇、酒癮、精神疾病、失憶或失智症等中樞神經危害及週邊神經病變。
 - ◇ **心臟血管系統**：心臟病、高血壓、出血性及缺血性腦中風。
 - ◇ **消化道系統**：肝炎、肝硬化、肝癌、食道癌、口腔癌、胰臟炎、胃食道逆流、消化道潰瘍食道破裂出血。
 - ◇ **肌肉骨骼系統**：肌肉萎縮、骨頭缺血性壞死。
 - ◇ **生殖系統**：性欲降低、性功能障礙、不孕。
 - ◇ **免疫系統降低**：造成感染機率上升，如肺結核。
 - ◇ **皮膚眼睛與耳部病變**
 - ◇ **乳癌**
 - ◇ **胎兒酒精依賴症**：造成胎兒生長遲滯。

除了影響身體健康，亦可能導致意外發生、破壞家庭圓滿，甚至做出違法的行為。

- ✓ 了解檳榔對身體的影響，拒絕嚼食並定期篩檢。
 - 口腔疾病：口腔黏膜下纖維化、牙周病、口腔潰爛、口腔癌。
 - 呼吸道：使氣喘加劇、咽喉癌。
 - 誘發心律不整、心肌梗塞。
 - 肝臟疾病：肝硬化、肝癌。
 - 吞食檳榔汁會造成鈣、鹼中毒，導致腎功能衰退。
 - 孕婦嚼檳榔會導致早產、死胎，胎兒出生後易得心血管疾病或糖尿病。

● 能力二、清楚表達自己的身體狀況：

- ✓ 特殊體質：有無對藥品或食物過敏，喝酒或特殊飲食習慣。
- ✓ 過去病史：例如心血管、胃腸道、肝腎疾病或家族性遺傳疾病。
- ✓ 使用中藥物：目前正在服用的藥品，包含中西藥、成藥或保健食品等。
- ✓ 工作特質：是否需要開車或從事操作機械等需要專注力的工作。
- ✓ 懷孕(或哺乳)：女性需告知是否懷孕、正準備懷孕或正在哺餵母乳。
- ✓ 為避免重複使用藥品，同時看兩科以上門診，應主動告知醫師。

● 能力三、看清楚藥品標示

- ✓ 就診後請仔細核對姓名、年齡、性別等資料是否符合。
- ✓ 檢查藥品名稱、外觀及數量是否正確。
- ✓ 注意藥品用法、用量、保存方法與期限及其它注意事項，並確實遵守。

● 能力四、清楚用藥的方法與時間

了解藥品用法、用量或其它特殊用法。

戒菸藥品

- ◇ 尼古丁替代療法：包括貼片、咀嚼錠、口含錠及吸入劑等。
 - 貼片使用方法：每 24 小時更換一片，貼於軀幹、上臂或臀部，且乾淨、乾燥及無毛髮處，每天應更換不同部位。
 - 咀嚼錠使用方法：嚼 10 下(直到辛辣味出現)，停 3 分鐘(含於口頰或舌下)，再嚼 10 下，如此重複，一錠可使用 30 分鐘，不可像口香糖般持續咀嚼。
- ◇ 非尼古丁藥物療法
包括戒必適 Champix[®] (Varenicline 0.5 毫克及 1 毫克)、必博寧持續性藥效膜衣錠 Buporin SR[®] (Bupropion 150mg)，兩者皆須經醫師處方。

● 能力五、與醫師和藥師做朋友

生病找醫師，用藥找藥師

- ✓ 用藥的任何問題都可以直接請教醫師或藥師，或撥打藥袋的電話諮詢。
- ✓ 購買成藥或指示用藥時，也應主動索取聯絡電話以方便日後諮詢藥師。
- ✓ 有些藥品併服有交互作用，影響藥效，為確保用藥安全，請諮詢醫師或藥師。
- ✓ 二代戒菸服務：衛生福利部於 101 年 3 月 1 日推出「實施二代戒菸治療試辦計畫」，門診、住院、急診或社區藥局都可依專業提供適當的戒菸藥物治療，比照一般健保用藥繳交 20%、最高 200 元的藥品部分負擔(低收入戶、山地原住民暨離島地區藥費全免、102 年 5 月 1 日起醫療資源缺乏地區減免 20%)。

哪裡有提供戒菸服務

目前全國有近 2,000 家的合約醫療院所可以提供戒菸治療服務，詳情請洽

- (1)免費戒菸諮詢專線 0800-636363(週一至週六上午 9 時-下午 9 時)
- (2)戒菸治療管理中心 <http://ttc.hpa.gov.tw/quit/> (02-23510120 轉 14 或 17)
- (3)各縣市衛生局(所)

國泰醫院設有戒菸門診

- ✓ 戒酒癮請向各醫療機構精神科或各縣市衛生局諮詢協助治療
- ✓ 戒檳專線(02)2809-9595