

## 正確用藥五大核心能力口語化宣導教材

## ~~制酸劑篇~~

## 能力一 做身體的主人

許多民眾求診時，總不忘告訴醫師要加胃藥，或自行到藥局購買胃藥使用；因為聽說吃西藥會傷害腸胃。這裡俗稱的胃藥（或胃乳片），正確來說就是“制酸劑”。

- (一) 市售制酸劑成藥相當普遍，通常不是單一成分而是含多種成分的複方，部分制酸劑含有「碳酸氫鈉（俗稱小蘇打  $\text{NaHCO}_3$ ）」或「鎂」或「鈣」等成分。含有碳酸氫鈉的制酸劑，服用後可迅速中和胃酸，但是所產生的二氧化碳可能導致脹氣不適，更可能引發反彈性胃酸分泌。鈉含量高的制酸劑，心臟病、高血壓及腎臟病病患不適合使用。含鋁的制酸劑，可能會造成便秘；含鎂的制酸劑，可能會造成腹瀉、高鎂血症。胃酸是體內殺死細菌的第一道防線，長期服用制酸劑，胃內酸鹼值持續升高，胃酸太少，反而造成胃腸細菌過度生長。
- (二) 吃藥不一定要加制酸劑，有些藥品的藥效會因為併用制酸劑而降低，甚至失效，而且，不是所有的藥品都會引發腸胃不適，即使有，大部分是輕微的，或在停藥後自行改善。部分藥品如解熱鎮痛劑、阿斯匹靈、鐵劑及部分抗生素等，服用後可能導致腸胃不適，可以在飯後服用或以其他方式來緩和腸胃不適的副作用，並非一定要服用制酸劑。
- (三) 制酸劑不能防止藥品引起的胃腸潰瘍，有些藥品會有導致胃腸潰瘍的副作用，但並非單純因胃酸刺激所導致，併用制酸劑並不能預防這種情形，醫師及藥師會衡量病人的整體用藥，並評估是否須併用制酸劑或其他藥品。若有因藥品引起的腸胃不適，應告知醫師或藥師，由專業醫療人員為您判斷。
- (四) 遵守五不原則：來路不明或未經許可的藥品，可能傷財又傷身。為了自己的健康，不要聽信誇大療效的藥品廣告，不要購買地攤、夜市、網路、遊覽車上所販賣的藥品，不要吃別人贈送的藥品，也不要推薦藥品給其他人。自行購買制酸劑跟其他藥品一起吃，可能會影響疾病治療效果或反而增加藥品副作用（例如，使腸溶錠提早釋出，刺激胃腸道等）。

## 能力二 清楚表達自己的身體狀況

看病時要清楚表達自己的身體狀況，並向醫師說清楚下列事項：

- (一) 吃了哪一種藥品引起腸胃不適？大約何時開始？每次持續多久？是否重複疼痛？何種情況會痛？何種情況下覺得比較舒緩？以及其他身體不適症狀等。
- (二) 有無對藥品或食物過敏，喝酒或特殊飲食習慣。
- (三) 曾經發生過的疾病，例如：心血管、胃腸道、肝腎疾病或家族性遺傳疾病。
- (四) 目前正在服用的藥品，包含**中西藥、成藥如止痛藥或保健食品等**。
- (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。
- (七) 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

領藥或拿到藥品時，應核對下列事項：

- (一) **姓名**：領到藥品時，核對藥袋的姓名是否正確。避免拿到別人的藥品，保障自己及他人的用藥安全。
- (二) **藥品用法**：服藥前先確認用藥途徑、方法、用藥時間及每次劑量，才能在正確時間點服用正確劑量，使藥品發揮最佳療效。
- (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**：看清楚藥袋上註明的注意事項，瞭解藥品服用後可能產生的副作用或重要警訊。
- (六) **服用天數**：藥品應服用多久，並核對藥品總量對不對。
- (七) **藥品保存期限和方法**：需要知道藥品的有效期限，若已過期、變質、變色的藥品勿再服用；也要注意保存條件，例如保存溫度、防潮濕、避光等條件，才能確保藥品品質。
- (八) **如果購買成藥或指示藥時**，應檢視外包裝有無衛生福利部核准字號，並留意外包裝上的用藥注意事項，並記得索取診所或藥局名片。為確保核准字號的真實性，可上衛生福利部食品藥物管理署網站首頁西藥醫療器材、含藥化粧品許可證查詢系統查詢。

官網：<http://www.fda.gov.tw>

首頁→業務專區→藥品→右方「資訊查詢」→藥物許可證暨相關資料

查詢作業→西藥、醫療器材、含藥化粧品許可證查詢上述標示應仔細看清楚，如有疑慮或服用後有不適感，請即時諮詢醫師、藥師或藥劑生。

#### 能力四 清楚用藥方法、時間

服用藥品應**遵醫囑並依藥袋標示的時間服用**，如有特殊服用方法，請向醫師、藥師確認清楚。口服藥品應以適量的溫開水服用（不要以葡萄柚汁、牛奶、茶、果汁、咖啡等飲料搭配服用）。

服用制酸劑時，需了解藥品特性與服用的時間與方法，如下：

##### （一）服用時間：

(1) 制酸劑的服用時間：指示用藥請依藥師指示用藥。

懸浮劑或液體狀的胃乳，可直達胃部中和胃酸，效果最迅速，常用於胃痛發作時。

(2) 通常是**飯後半小時到一小時服用**效果最好，一般藥效通常可以維持一至三小時。

(3) 領藥時，應確認藥袋上是否有清楚標示用藥方法及服藥時間。

(4) 如服用制酸劑3天後，腸胃不適症狀不見好轉，請盡速就醫。

##### （二）服用制酸劑前應注意事項：

(1) 懸浮劑 - 搖勻後直接服用 **\*懸浮劑不需放冰箱\***

(2) 散劑需要用開水泡開後吞服。

(3) 粒狀的錠劑效果較慢，大部份需要嚼碎來增加藥品與胃酸接觸的表面積，增加中和胃酸的效果。

#### 能力五 與醫師、藥師作朋友

**生病找醫師，用藥找藥師。**

（一）有關用藥的任何問題，都可以直接請教醫師或藥師，或撥打藥袋上的電話諮詢、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。

（二）自行購買成藥或指示藥制酸劑時，請務必向藥師說明自身症狀及目前在服用哪些藥品，再依建議服用並且確實遵照醫囑服用。部分制酸劑可能與其他藥品有交互作用，影響藥效，為確保用藥安全，**諮詢醫師或藥師是最好的辦法**。

## 正確使用制酸劑：五要、五不

2014 年 3 月 12 日 TFDA 核定

### 五要

#### 1. 要知風險

要知道長期使用制酸劑（胃藥）會造成胃酸不足、影響營養吸收，導致胃腸細菌過度生長而增加感染等風險。含碳酸氫鈉的制酸劑，可能會造成腹脹；含鋁的制酸劑，可能會造成便秘；含鎂的制酸劑，可能會造成腹瀉。

#### 2. 要看標示

要看藥品的藥盒或仿單（說明書）的使用方法及注意事項，並按藥袋、仿單（說明書）或藥盒的指示服用藥品。

#### 3. 要告病況

要告知醫師，是否曾對藥品過敏、是否有胃腸潰瘍、高血壓、腎臟疾病、骨質疏鬆、失智等疾病，及是否有同時併用其他藥品。

#### 4. 要遵醫囑

要依照醫師、藥師所給予的相關指示用藥。

#### 5. 要問專業

服用制酸劑（胃藥）後，如有任何不適症狀（例如過敏），或服用制酸劑 3 天後腸胃不適的症狀未改善，請與您的醫師、藥師聯絡並儘快就醫。

### 五不

#### 1. 不要求

不主動要求醫師開立制酸劑（胃藥），絕大部分的藥品不會引起腸胃不適，是否需使用制酸劑（胃藥）應由醫師判斷。

#### 2. 不併用

不擅自併用制酸劑（胃藥），以免影響其他藥品的療效，服用前應聽從醫師與藥師建議。

#### 3. 不長期

腸胃不適時，可以短期服用制酸劑（胃藥），是否需長期使用應由專業醫師評估，因為長期使用制酸劑（胃藥）可能會影響心血管系統、腎臟功能及增加感染風險。

#### 4. 不刺激

不食（使）用刺激性的物質（咖啡、菸、酒、檳榔、辛辣食物等）、少吃甜食、不暴飲暴食，應養成良好的日常生活作息、飲食習慣以及紓解壓力等，可避免胃酸過度分泌。

#### 5. 不亂買

對於來路不明藥品，應遵守「不聽、不信、不買、不吃、不推薦」之用藥五不原則。如有輕微的胃部不適，可先諮詢醫師或藥師，如需購藥應至有藥師執業之合法藥局購買。

正確用藥互動數位資訊學習網 <http://doh.gov.whatis.com.tw>

衛生福利部食品藥物管理署 <http://www.fda.gov.tw/TC/index.aspx>