



藥物教育

【用藥安全篇】

- 由於國人普遍的使用藥品觀念不甚正確，對自己與家人常有錯誤的引導，使得我國罹患腎病比率居高不下，造成醫療健保龐大負擔和個人的身體傷害，也嚴重影響生活品質。加上台灣民眾一年花在止痛藥劑的金額高達40億元，大約吃掉幾十億顆止痛藥（行政院衛生署，2006）。

觀念一：藥與毒是一體兩面

- 當某種化學成分（毒）
在符合以下條件時才叫做「藥」：
- 一、正確的時間
- 二、正確的途徑
- 三、正確的劑量
- 四、適當的患者

動畫時間 《阿嬤的領悟》



觀念二：勿與別人分享藥品

- 醫師開的「**處方藥**」 = 「**個人處方**」
有獨特性，並不適用每個人、每個時間
- 當身體出現不舒服的情況，要就醫治療，切勿拿前一次的藥，或別人的藥來吃。



(歐吉桑卡好預告片)

動畫時間 《電視購藥》



不實廣告的招數 Q&A

- Q1：有看過哪些曾經讓你想買的藥品廣告？
- Q2：為什麼你會相信？
- Q3：常用的手法有哪些？
- Q4：你知道如何保護自己嗎？



觀念三：勿自行購買藥物服用

- 藥物以下分成三級

成藥：一般生活用藥ex. 撒隆巴斯、綠油精

指示藥：需藥師指示下使用ex. 止痛藥、感冒藥

處方藥：醫師處方用藥ex. 消炎鎮靜、百憂解



(行政院用藥安全宣導短片)

常見過度用藥的後果

- 止咳藥水：引起肺炎、便秘和成癮
- 止痛藥（阿斯匹靈）：胃出血、貧血、洗腎
- 脂溶性維他命：損害腦、肝、腎和骨骼
- 維他命C：腎結石
- 類固醇皮膚藥膏：皮膚萎縮、惡化
- 類固醇眼藥水：眼疾、青光眼、白內障
- 中藥：增加肝腎的負擔、洗腎

洗腎相關知識補充



觀念四：勿自行減藥或停藥



觀念五：勿同時服用其他藥物

老人中毒 CTV 中視

解熱陣痛 綜合感冒 肌肉鬆弛

抗過敏 抗暈眩

抗憂鬱 鎮靜安眠藥

老人同時吃七種藥 交互作用險喪命

12:22:41 今日天氣 廣州 23-29

會捐款芳名錄、指定及非指定捐款收支明細

觀念六：告知醫生健康狀況



用藥小叮嚀

- 生病請找專科醫師，服藥遵照醫師指示
- 吃藥前詳細閱讀藥袋上的用藥資訊（13項）
- 服藥時用「溫開水」配服
- 用藥不適，立即找醫師詢問是否換藥
- 切勿購買來路不明藥物

（安全用藥五大核心能力）



正確用藥 五大核心能力

- 看病時應向醫師說清楚
- 領到藥品時應核對清楚
- 清楚用藥方法及時間
- 做身體的主人
- 與醫師和藥師作朋友

我的藥袋有什麼？

彰化基督教醫院 藥劑部
Dept. of Pharmacy, Changhua Christian Hospital

確保用藥安全，用藥前請核對姓名、藥品及詳閱藥袋內容
Please verify name, medication and information on bag to assure safe medication usage.

姓名: _____ 領藥號: _____ 藥品品項: _____
Name Prescription Number No. of items

病歷號碼: _____ 性別: _____ 年齡: _____ 藥師: _____
Chart Number Sex Age Pharmacist

科別: _____ 醫師: _____
Division Physician

藥名與含量 (Medication and content) 總量 (Quantity)

藥品外觀描述 (Appearance) 天數 (Days)

用法與途徑 (Administration)

臨床用途 (Clinical uses)

用藥指示及警語 (Special instructions and warnings)

用藥諮詢專線: (04) 7238595 轉 3157 (日) • 3150 (夜) • 1155 (兒童藥劑)
Consulting: (04) 7238595 ext. 3157 (Day), 3150 (Night), 1155 (Pediatric pharmacy)
使用期限 (Expiry date): 請遵照標榜使用完畢 (Use as directed) 請閱日期 (Date dispensed):
其他用藥指示，請見藥袋背面說明 (Check the reverse side for other instructions)

您可核對，確認此份藥物是自己的。

您可核對藥品品項數，確認無漏領藥品。

請您知道所使用藥品名稱。

協助您確認藥袋內的藥品是否正確，並且於每次服用後能將剩餘藥品放回正確的藥袋。

請您於每次使用前先看清楚如何服用，用量多少，使藥品發揮最大效果。

一個藥品可能有多種臨床用途，若您的病症不在藥袋的標示內，可請教醫師或藥師。

提醒您用藥必須注意的地方，包括藥品使用方法、服用禁忌、副作用及其處理方法、交互作用等說明。

若您有任何服藥問題，可打用藥諮詢專線；藥袋的背面也有一般服藥注意事項。

可幫助老人家或不識字的族群快速了解藥品使用次數及時間。



若您家有外籍人士，
彰基藥劑部特別提供貼心的服務，
可於看診前告知醫師，
提供**英文藥袋**，以便外籍人士了解用藥資訊。

何謂藥害救濟

- 在正確用藥的情況下，出現不預期的傷殘和死亡情況，在法律（藥害救濟法）外會給予金錢的補償，讓用藥安全更有保障。



害救濟宣導短片)

【菸害篇】

- 吸菸者在菸品上花費了大量的金錢，而菸品卻在損害吸菸者他們的健康和經濟保障。根據統計，台灣每年約有28,000人死於菸害，因吸菸所造成的直接成本(醫療費用)與間接成本(生產力損失)，每年更高達1094.6億新台幣，對社會所帶來的經濟負擔非常驚人！在食物成本占家庭預算一大部分的貧困國家裡，在菸草上的開支可能決定著吸菸者家庭會擁有足夠的飲食還是會營養不良。

一窺香菸的成分

尼古丁

菸焦油



一氧化碳

致癌物質



二手菸 = 主流菸 + 側流菸

- 主流菸—
 - 吸菸者吸入菸煙後，再吐出的部分



- 側流菸—
 - 菸點燃後，未被吸菸者吸入，而散播於空氣中的菸煙

側流菸 vs 主流菸

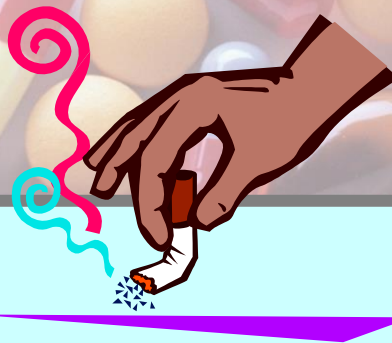
| 項目 | 主流菸 | 側流菸 | 側流菸/主流菸 |
|------|--------------|-------------|---------|
| 一氧化碳 | 31.4 毫克/支 | 148毫克/支 | 4.7 |
| 菸焦油 | 20.8 | 44.1 | 2.01 |
| 尼古丁 | 0.92 | 1.69 | 1.8 |
| 氮化物 | 0.014 | 0.051 | 3.6 |
| 粒子數 | 1.05×10 (12) | 3.5×10 (12) | 3.3 |
| 燃燒時間 | 20秒 | 550秒 | 27 |
| 燃燒量 | 347 | 411 | 1.2 |

二手菸危害

- 「二手菸」(third-hand smoke)，是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物。
- 菸品燃燒後會釋出潛在的毒性化合物，附著於頭髮、地毯、窗簾、衣服、食物、傢俱等各種物體的表面，即使菸味散去，這些肉眼看不到的毒性微粒，依舊會存在吸菸的環境中
- 一旦不小心經由接觸進入人體，會帶來可怕的致癌風險！特別是發育中的孩童。



菸害防制法



禁：公共場所室內全面禁菸

- 3人以上共用的室內工作場所
- 大眾運輸工具、計程車、遊覽車、捷運系統、車站及旅客等候室
- 大多數室內公共場所，如：商場、餐廳、旅館、電影院、KTV、網咖、表演廳、會議廳…等供公眾消費及休閒娛樂之室內場所
- 高級中等學校以下及其他供兒童及少年教育或活動為主要目的之場所
- 大專院校、圖書館、美術館及文化或社會教育機構所在之室內場所
- 供室內體育、運動或健身之場所
- 金融機構、郵局及電信事業之營業場所
- 醫療機構、護理機構、其他醫事機構及社會福利機構所在場所
- 政府機關及公營事業機構所在之室內場所
- 其他公共使用室內場所及經各級主管機關公告指定之場所及交通工具

禁止吸菸場所

• 無菸餐廳

禁菸標誌及場景



沒有菸位·美食加味

YA! 無菸餐廳 開動囉!

好吃又好康
全民優惠樂翻喔!

經專業評比小組台灣走透透
已有近千家無菸餐廳
並由餐廳業者熱情提供
各式餐廳折扣券、集點樂透透
與各種特惠活動和好康

由衛生署國民健康局編印成「美食地圖」

歡迎民眾於健康九九(網站下載好康)
網址 <http://health99.doh.gov.tw/eat/>

衛生署國民健康局 請您支持無菸餐廳

The poster has a yellow background. At the top right, a white teapot pours liquid into a white cup of soup. Below it is a plate of food. The text 'YA! 無菸餐廳 開動囉!' is written vertically in a stylized font. The main text '好吃又好康 全民優惠樂翻喔!' is in the center. At the bottom, there's a cartoon chef holding a 'No Smoking' sign. The Taipei Health Bureau logo is at the bottom left.



新人權——無菸環境權

- 每個人都要有免受菸害的權利
 - 成年人應該保護小孩，使其有免受菸害的權利
 - 老闆應該保護受雇者，使其有免受菸害的權利
 - 吸菸者應該尊重不吸菸者，使其有免受菸害的權利
- 吸菸不是單純的個人選擇問題，而是會危害其他周圍不吸菸者健康的嚴重問題！！



菸的形象：商業廣告手段

- 塑造品牌形象
- 吸引人群購買商品
- 造成話題或流行



菸品廣告由帥哥美女代言



菸品廣告的歷史

- 19世紀時，有錢人才能吸菸，吸菸是上流社會的特徵。
- 廣告播送後，美國成年男性吸菸率高達53%。



某菸品牌以牛仔帥氣的形像作訴求

菸品廣告的歷史

廣告對女性灌輸吸菸是一種女性化的表現後，女性的吸菸率開始上昇。



菸商現在鎖定年輕人

菸草公司的市場發展轉向青少年來開拓商機…

- 美國菸草公司對廣告以及促銷的花費上超過1300 億元。
- 菸廣告暗示抽菸將有機會獲得友情、商機、活力、幸福、帥酷、身分以及某種特殊形象，也因此難以抗拒與禁止。



菸草公司算計你

- ◆ 由於法律對菸品廣告的限制，菸商宣傳方式以贊助電影製作、運動、比賽及表演活動，包裝青少年嚮往且崇拜的形象。



贊助運動比賽





我是
型男！

- 菸草公司發現年輕的吸菸者不重視成績和未來，比較在意自我的感受。
- 菸草公司希望塑造有個性、自由獨立且不懼怕權威的品牌形象，以影響青少年吸菸。

**THE ADVENTURE OF A LIFETIME
IS ABOUT TO BEGIN.**

**立即加入萬寶路越野群英
縱橫美國西部荒原**

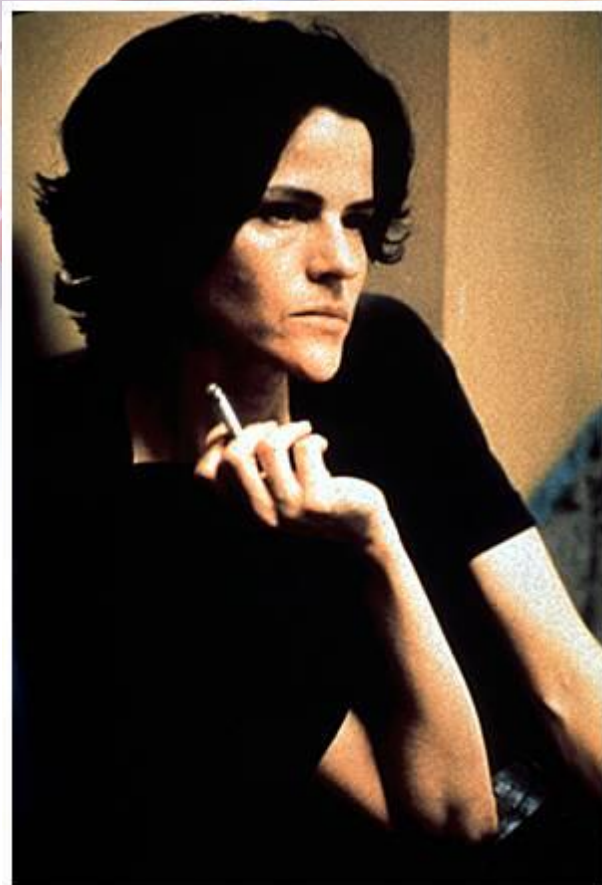
SEPTEMBER 11-21, 1995





電影裡面菸霧瀰漫

- 排名前50名青少年電影中
2/3有抽菸畫面。
- 1996～2000年前10名普級
電影中8部電影有吸菸特
寫鏡頭。



電影裡面菸霧瀰漫



得癌症？我不在乎？

- 吸菸變成**冒險叛逆**的行為，為了這種形象，有些人寧可拋棄健康。
- 吸菸者用吸菸表現自己的**膽量**和**勇氣**，並用來**吸引他人注意**。

臭死了....



我很有型吧....

帥不帥，跟抽不抽菸沒關係



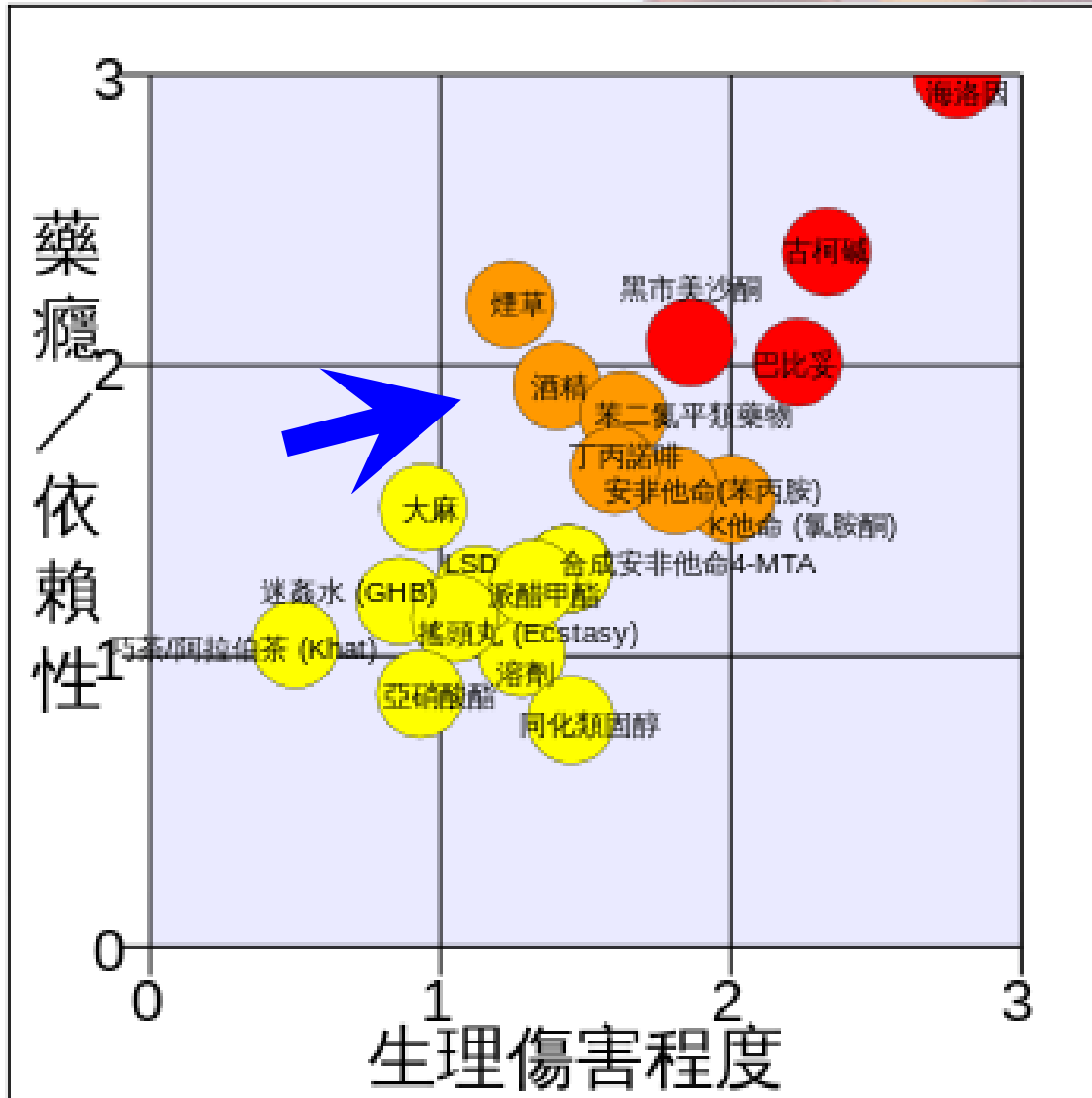
有很多方法可以表現自我，
為何要選擇吸菸這個方法？



【酒精檳榔篇】

- 英國犯罪與正義研究中心進行的研究指出，酒的危害性更甚於海洛因、古柯鹼等非法毒品。酒對個人身體、人際關係與整體社會的傷害程度，三倍於古柯鹼與菸草。
- 學校檳榔防制健康促進模式介入輔導計畫主持人李明憲教授表示，口腔癌一年奪走2600條人命，相當於20所學校消失，在高嚼食縣包括花蓮、臺東、苗栗、屏東及南投必須更重視。

酒是成癮物質嗎？



- 酒精是**中樞神經抑制劑**，戒斷症狀會噁心、激動、腹瀉、口吐白沫、幻覺、神智不清、胡言亂語，不知道自己在做什麼等。

酒精的危害

• 一、對神經系統的危害

— 視力很差

— 喪失記憶力及定向力消失

— 身心失調

— 喪失感覺

— 腦細胞受損

— 神經系統病變：憂鬱症、失智症、精神病、癲癇、酒癮、多發性神經病變等



酒精的危害

- **二、對呼吸系統的影響**
 - 抑制呼吸中樞作用
 - 呼吸系統容易遭受感染
- **三、對心臟與血管系統的影響**
 - 心肌病、血管硬化、高血壓、出血性及缺血性腦中風、心臟病、心肌衰竭

酒精的危害

- **四、對胰臟與肝臟的影響**

- 胰腺炎、脂肪肝、酒精性肝炎、酒精性肝硬化

- **五、對消化系統的影響**

- 食道、胃、小腸的發炎、出血、潰瘍，嚴重者導致各種癌症。

酒精的危害

- 六、對泌尿與生殖系統的影響
 - 尿道炎、攝護腺炎、腎功能失調
 - 荷爾蒙分泌失調
 - 胎兒酒精中毒症
- 酒使全身細胞失去防護能力
- 冰過的酒，助長身體呈酸性

酒精的危害

- **七、故意傷害**

- 已知酗酒與自我傷害、自殺及暴力有關

- **八、非故意傷害**

- 幾乎所有非故意傷害的類型皆與酒精有關，血中酒精濃度與知動能力密切相關，非故意傷害包括交通事故、跌倒、溺水、中毒等意外。

我飲酒過量了嗎？

日常生活飲用約等於1標準酒精單位的酒類飲用量圖例：

| | | | | | | |
|--------------|---------------|--------------|----------------|-------------|----------------|-------------|
| 罐裝啤酒 | 提神飲料如 保力達B | 葡萄酒 | 加強葡萄酒 如雪莉波特 | 白蘭地 | 烈酒伏特加 威士忌琴酒 | 高粱酒 |
| 約 350c.c. | 約 150c.c. | 約 130c.c. | 約 100c.c. | 約 40c.c. | 約 40c.c. | 約 30c.c. |

超過以下標準，就是飲酒過量

養樂多一瓶約
100c.c.

飲酒注意事項



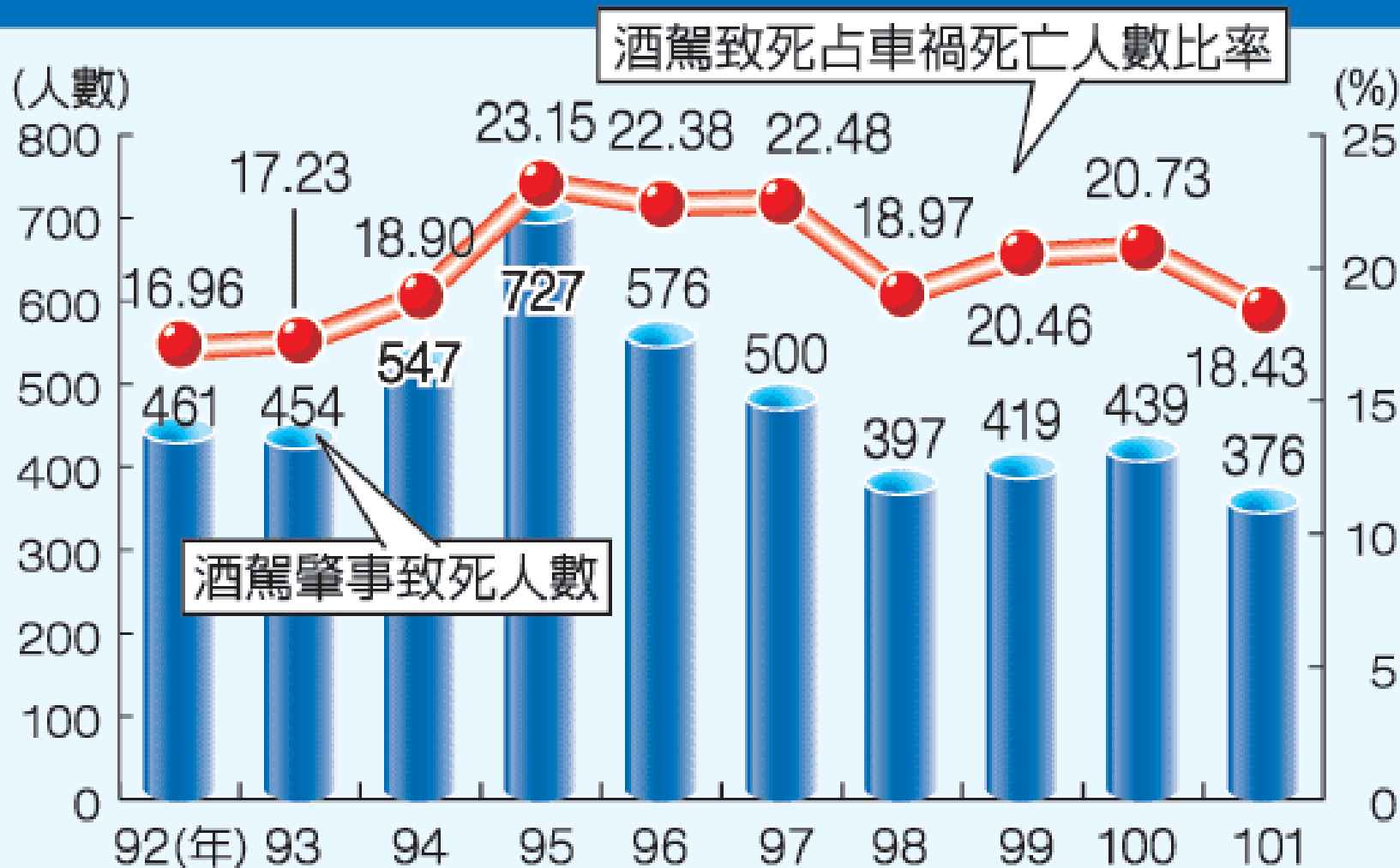
- ✓ 避免空腹喝酒
- ✓ 不要持續喝酒
- ✓ 喝酒速度不要太快
- ✓ 不應該勉強喝酒
- ✓ 千萬不要比賽喝酒
- ✓ 不要借酒澆愁，反而會「愁更愁」
- ✓ 未成年、孕婦、貧血症、痛風、糖尿病、消化性潰瘍、心臟病、骨病變、肝病等都不適合喝酒

「醉」想清醒

- 酗酒與交通事故
- 酗酒與家庭暴力
- 酗酒與工作：酗酒導致失業、減產、犯罪



10年來酒駕肇事致死人數



資料來源：警政署

聯合晚報

資料來源：<http://socialnews.gamme.com.tw/113768>

「醉」醜的一天



我真的需要喝酒嗎？



陳柏霖的台啤



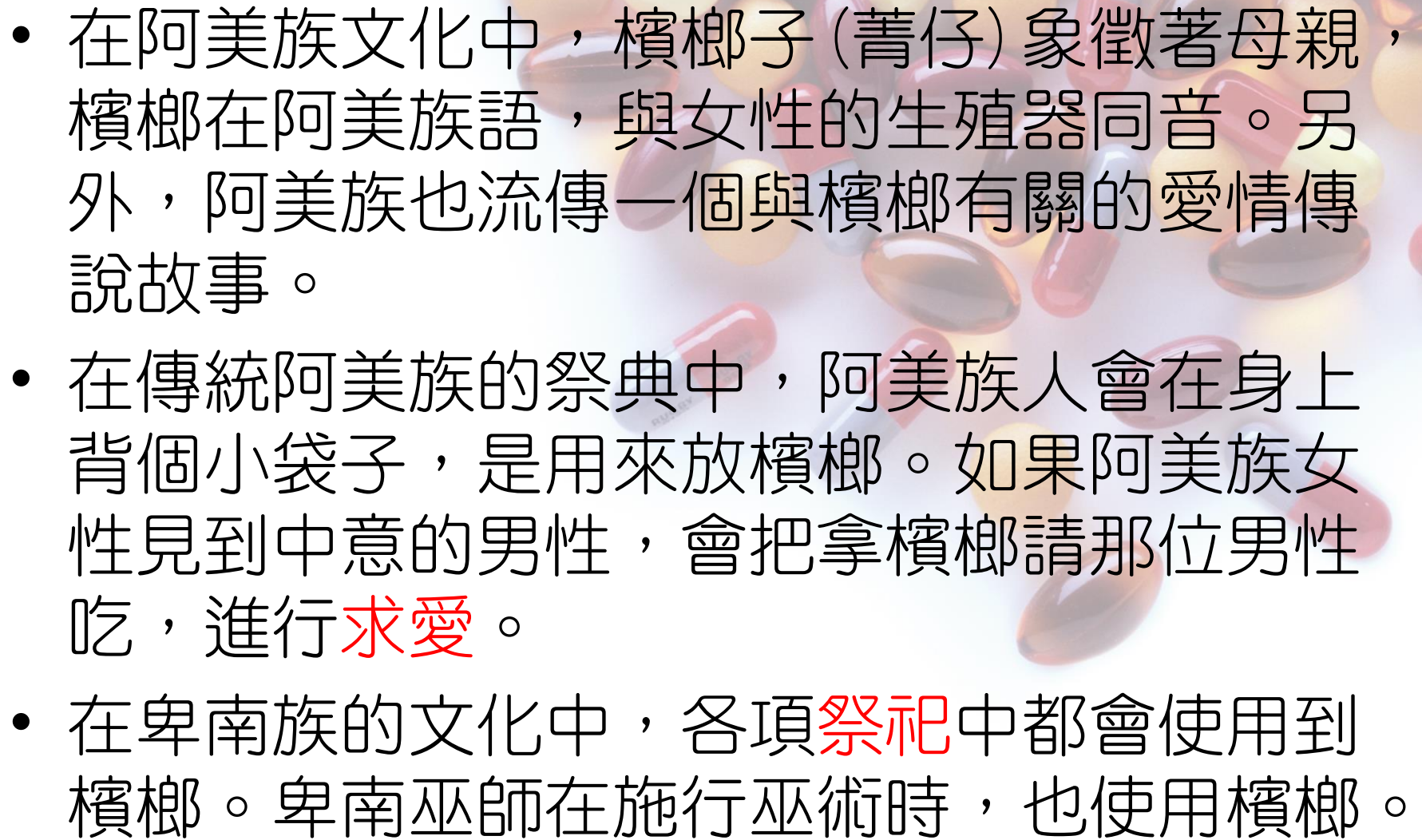
魏導的約翰走路



檳榔與人類文化

- 檳榔 (*Areca catechu*)，為棕櫚科常綠喬木，主幹可長至廿公尺。檳榔原產於馬來西亞、斯里蘭卡、泰國、印度、東非、台灣、海南島等地。檳榔可做為染料，顏色鮮豔。同時在東南亞地區，亦有嚼食檳榔之習慣，各國吃法皆不同。



- 
- 在阿美族文化中，檳榔子(菁仔)象徵著母親，檳榔在阿美族語，與女性的生殖器同音。另外，阿美族也流傳一個與檳榔有關的愛情傳說故事。
 - 在傳統阿美族的祭典中，阿美族人會在身上背個小袋子，是用來放檳榔。如果阿美族女性見到中意的男性，會把拿檳榔請那位男性吃，進行**求愛**。
 - 在卑南族的文化中，各項**祭祀**中都會使用到檳榔。卑南巫師在施行巫術時，也使用檳榔。

畫家筆下的農村



檳榔有禮~還原炸彈真相

中國文化

明朝李時珍-本草綱目及中醫書籍紀載檳榔具有療效(止瀉、驅蟲、治療傷口、皮膚病)

他國文化

越南、泰國等東南亞地區，常視為貴重的禮物(嫁娶)及來往友好的象徵。

過去

現在

未來

台灣原住民文化

婚禮(求愛信物、聘禮)、祭祀(與神明溝通)、社交(糾紛和好)。

那現在台灣人呢？

檳榔背後的真相~致癌物是？



<https://youtu.be/zugfT8tlw2M>
檳榔攤（下課花路米4分45秒）

<https://youtu.be/C0uK8dTiFNQ>
中藥材（下課花路米2分整）



檳榔造成的問題

- 個人健康
- 社會環境
- 善良風俗
- 水土保持



台灣第一部關於"檳榔男"的紀錄片
The first documentary film
telling a story of a betel quid chewer in Taiwan.

國際紀錄片影展知名導演-林育賢 繼
『翻滾吧 男孩』、『大象男孩與機器女孩』
之後又一力作。

遺失的 微笑

The Lost Smile

牙齒不見了 味道不見了 凹陷的左臉 遺失的容顏
親人的感化讓一切都改變
一段超越生死契闊的動人愛情
一段「血與淚」、「愛與悔」交織
令人動容的光輝故事~~

 行政院衛生署國民健康局
<http://www.bhp.doh.gov.tw>

> 檳榔對身體的影響

◆ 牙周病：

因嚼食動作頻繁，牙齒被磨損、動搖、牙齦萎縮造成牙周病。

◆ 口腔黏膜纖維化：

常見於頰黏膜，其次為顎區。口腔黏膜會有燒灼感、潰瘍、變白，張口及吞嚥有困難。



牙周病

>檳榔對身體的影響

◆ 口腔黏膜白斑症：

常見於頰黏膜、舌、口底及脣角。黏膜白斑會慢慢由清白變混白。

◆ 口腔癌：

好發於頰黏膜及舌。臺灣的口腔癌患者中，八成以上有嚼檳榔的習慣，同時有吸菸、飲酒習慣者，得到口腔癌之危險性更高。





重新檢視檳榔的價值



- 一位體育優秀的男孩，從小到大獲獎無數。而他最感謝的除了父親的培訓，還有用來訓練他的跑步的檳榔與檳榔西施的激勵！但幸福的日子沒有持續太久，父親因長期嚼食檳榔而罹患口腔癌，遭病魔無情的折磨後，男孩無法理解為何強壯的父親竟然會被小小的一顆檳榔子打倒？！

魏德聖導演短片作品
《陽光下的檳榔樹》

<https://youtu.be/eOGHCxD6yIE>