



健康大臺中



7

103.07

<GPN>4810002219

發行人：黃美娜 地址：臺中市豐原區中興路136號 電話：04-25265394 網址：www.health.taichung.gov.tw 設計：鼎益盛數位行銷有限公司

照過來~照過來!

身邊的好鄰居-社區藥局

獨居的70歲阿花孀每天早上一定到社區公園運動，身患高血壓、糖尿病疾病的她，常常因為忘記吃藥，導致血壓血糖控制不穩定，最近她發現離家不遠的藥局，居然可以解決她的困擾喔！就是社區藥局藥師幫忙阿花孀每天量血壓、藥品分裝、提醒按時進食服藥，阿花孀的血壓血糖再也不會忽高忽低了！



因應高齡化社會，衛生局結合在地約400家社區藥局，提供多元服務，包括：提供血壓量測、藥事及保健諮詢、就醫指導、健康照護、戒菸、針具交換等服務，提供民眾高品質及高可近性健康服務，成為您身邊的好鄰居！接近它，您就會喜歡它喔！



用心照顧您~全人關懷的居家藥事照護服務

阿花孀前幾天不小心又跌傷了腿，社區藥局藥師得知消息，透過衛生所轉介，到阿花孀家中免費提供居家藥事照護服務，除了藥師的關懷，還透過社會扶助管道，申請復康巴士跟送餐服務，這些貼心服務讓阿花孀感動不已！

本局透過藥師(生)公會提供免費的到宅居家藥事照護服務，目前已有300多位藥師(生)投入，服務內容：到宅藥事照護、社會扶助申請，包括：送餐、提供清潔、復康巴士、社工訪視等服務，民眾若有需求可洽詢04-25265394轉5721，連絡人：賴小姐。

本服務備受民眾肯定，102年執行成效相當豐碩包括：平均每人每月就醫由2.71次，降低為2.03次；保健食品的使用量減少40%；民眾的總醫療問題也減少12.5%；醫師開立的處方藥更減少12%；個案對於藥師訪視態度及本項服務，滿意度達99%以上；今年預計到宅服務個案將擴增到600位，歡迎需求民眾踴躍申請藥事照護免費的服務！

怎樣才符合居家藥事照護資格呢？

★身份別(具備下列一項即可)

1. 獨居老人(限65歲以上)
2. 身心障礙者
3. 單親家庭
4. 中低收入長者
5. 原住民
6. 外籍配偶



★條件(需同時具備)

1. 經常使用5種藥劑以上或一天使用12顆以上處方劑量者。
2. 每月有2種不同慢性病。

揪感心服務

藥袋點字圖形貼紙

記者會

為解決長輩平日服藥容易發生的問題，例如：吃藥時間搞不清楚、吃錯藥、重複吃藥等，今年特別結合盲人福利協進會推出「藥袋點字圖形貼紙」，由專業藥師貼心為長輩、盲人等族群於藥袋上黏貼，除降低錯誤用藥的頻率，更維護市民的用藥安全。



藥師協助將點字圖形貼紙貼於藥袋上，方便有需求民衆辨識，避免錯誤用藥！



合理用藥

您會要求醫師多開胃藥、抗生素嗎？

阿花嬸因為這次腿傷到醫院骨科求診，她害怕發炎，請醫師多開消炎藥，又怕藥吃多傷胃，又要求開胃藥，這樣對嗎？

其實藥物吃多對疾病並沒有好處，甚至會傷身，適當、合理的服用才是重要原則，尤其是胃藥及抗生素更常被濫用！請透過下列五項原則，為自己的用藥安全把關：


不主動要求
醫生開藥


不私自合併服
用其他藥物


請醫師評估
健康狀況


不食用
刺激性物質


不亂買
來路不明藥品

注意啦~

如何提升您正確用藥五大核心能力

阿花嬸有高血壓跟糖尿病，她如何做才對？



愛上我
衛生教育宣傳列車

啟動記者會



「健康卡好眠」 正確使用安眠藥

安眠藥的種類繁多，屬於第三、四級管制藥品，須經醫師處方後才能給藥，此類藥品具成癮性，使用不當易造成濫用及社會危害。提醒民眾如有焦慮或睡眠障礙，應找專科醫師看病，並依醫師之指示服用藥品，才不會造成藥物成癮的問題。

衛生局提醒您正確使用安眠藥九大招：

服藥完畢就上床，安心一覺到天亮。
勿因擔心副作用，擅自減量危險到。
遵照指示服用藥，不宜自行增減量。
不當使用成依賴，留心相關副作用。
混用藥品實不該，切記藥理危險性。
請勿轉售安眠藥，以身試法最不該。
停藥需與專業談，漸進減量風險低。
調節情緒與作息，適當紓壓效果佳。
若有淺睡或夢遊，家人關懷保平安。



避免被誘惑而成藥物濫用的受害者

青年朋友們在工作與社交活動時一定要注意一要高不「藥」害喔！如果有人要給我們色彩鮮艷、來路不明的藥丸、飲料時，一定要想辦法拒絕，千萬不要因為好奇而成了『藥物濫用』下的受害者，「預防藥物濫用五大招」讓大家可以順利遠離藥物濫用的傷害喔！！

拒毒有5招，跟著這樣做，毒品不會到





旅遊慢箋藥備妥，健康出國



炎炎夏日假期，您計畫出國旅遊嗎？

快樂、健康的旅遊特別重要！一般人出國免

備大量藥品，但是對於慢性病患者必須注意慢箋用藥問題，提醒您應注意事項：



FUN 心 GO!

- 1、備妥英文病歷摘要，或準備處方箋影本隨身攜帶。
- 2、事先訂製飛機特殊餐點，例如痛風餐食、低卡餐食、糖尿病餐食。
- 3、旅遊地點和臺灣時差用藥分析圖：

(1) 時差大於6小時：



落地後按當地作息時間用藥

(2) 時差小於6小時：

不用調整用藥時日和藥量，在飛機上按照臺灣的作息時間吃藥。

到達之後，再改按目的地作息時間吃藥。

- 4、一定要將當日藥物及急救藥物隨身攜帶，例如舌下含片、支氣管擴張器等，不可以放在行李中，以免緊急時無法取得而造成意外。

旅遊期間要多注意身體變化，可以做紀錄，回國後提供給醫師參考，作為病情的追蹤紀錄。

記得：用藥多費心！健康才安心！

阿花嬭用藥迷思大解惑 問與答

問：阿花嬭平常看新陳代謝科及心臟內科，結果現在感冒了，又掛家醫科，請問應如何服藥呢？

答：1. 準備藥袋，提供給看診醫師知道，或到社區藥局，請藥師幫您確認用藥問題，以免吃到成份相同或類似的藥品。

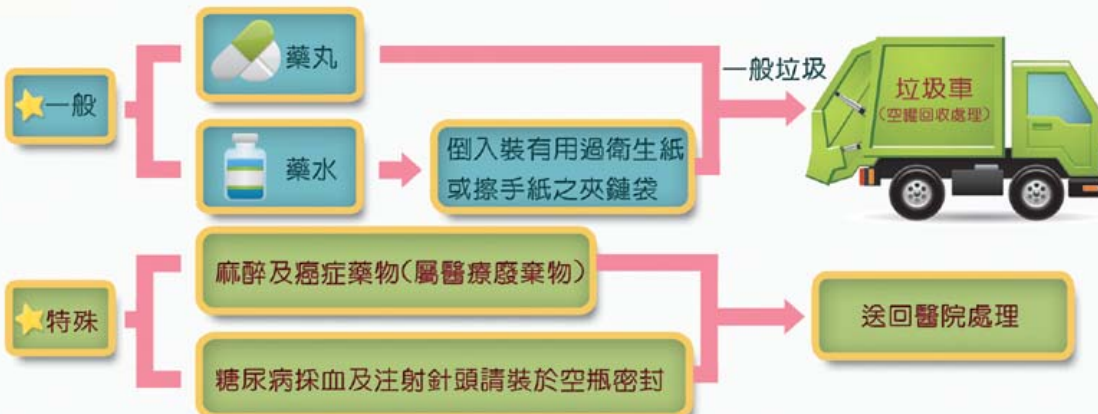
2. 建議最好能固定找一家您信任的醫院或診所看診，能有完整之就醫紀錄，降低用藥錯誤之風險。

問：阿花嬭時常參加進香團，不知不覺就買了一堆不知是藥品還是食品的商品，這樣子好嗎？

答：記住喔！千萬不要在社區說明會、遊覽車或由電台買藥品，因為這是違法的。來歷不明的藥物，請勿輕易嘗試！民眾若發現疑似違規，可向本局檢舉。(電話：04-25265394)

問：阿花嬭家裡有一堆過期保健食品、藥品或糖尿病注射針頭要如何處理呢？

答：可依照下圖流程，分別丟棄至垃圾車或送回醫院處理。



臺中市政府衛生局癌症篩檢轉介單

子宮頸癌篩檢

- 30歲以上
每年1次子宮頸抹片檢查

乳癌篩檢

- 45-69歲
每2年1次乳房X光攝影檢查

口腔癌篩檢

- 30歲以上吸菸或嚼檳榔(含已戒檳)
每2年1次口腔黏膜檢查

大腸癌篩檢

- 50-74歲民眾
每2年1次糞便潛血檢查

轉介至：_____

轉介單位：_____

★ 請攜帶**健保卡**至衛生所或醫療院所檢查。★ 若有相關篩檢問題，請電話洽詢轄區衛生所。



103年



防癌保健康 月月抽好康

黃金得主~可能就是您!

■ 活動時間：即日起至103年10月31日止

■ 活動方式：凡設籍臺中市，且符合免費四項癌症篩檢資格之市民，於103年1月1日至10月31日間，請速前往各轄區衛生所或健保特約醫療院所，完成任一項篩檢者，系統將主動把您納入金元寶及豐富獎品之抽獎名單。

只要接受篩檢，
就有機會抽中大獎~
心動 就要趕快行動喲!!

抽獎活動網頁：臺中市政府衛生局全球資訊網，
癌症篩檢抽獎活動專區

www.health.taichung.gov.tw

快樂月月抽 (6月-10月，共5次)	每月名額	歡樂年度抽 (預定11月底)	名額
黃金(約1錢)	6名	黃金(約1錢)	20名
平板電腦	1名	42吋液晶電視	1名
商品提貨券(3000元)	2名	商品提貨券(4000元)	5名
微電腦熱水瓶	1名	高級腳踏車	1名
雙重加熱咖啡機	1名	高級耳機	4名
樂園折價券(4人份)	13名	微電腦熱水瓶	3名
樂園免費入園卡	3名	雙重加熱咖啡機	3名