



養兵千日用兵一時的 家庭醫藥箱



受訪者 | 柯瑩蓮 | 中興院區總藥師

每個家庭都需要擁有一個醫藥箱，以備不時之需，不過您知道家中常備的醫藥箱內應該放些什麼嗎？

家庭醫藥箱的必備藥品，須具有安全性、方便性與實用性，因此家中最常見藥品，大多是用於緩解一些常見症狀（如感冒藥、消炎止痛退燒藥、胃腸藥）及解決一些日常會遇到的小外傷（如簡易的包紮用品、外用藥）。

臺北市立聯合醫院中興院區藥劑科藥師柯瑩蓮表示，家庭常備藥除個別需要的長期用藥外，備量不可過多，約3～5日的劑量即可。使用前詳閱該藥品說明，並遵守指示用藥，若遇不知如何判斷時，可以尋求醫藥專業人員協助。以下幾類常用或是安全性較高的藥品，或許可以在家裡

適量存放，以備不時之需。

藥品應留意保存方式

柯瑩蓮指出，藥品應該怎樣存放，有些人不是很清楚，該如何保存藥品才是正確的呢？以下幾點提供給參考：

- 一、外用藥品與口服藥品需分開放置，例如優碘藥水與咳嗽藥水，以免忙中取錯而造成誤食。
- 二、服藥後應隨手將藥品放回原藥袋內，且必須保存原藥品標籤，不要將說明書或藥品外包裝隨手丟棄。至於散裝藥應按類分開，並貼上醒目的標籤，

- 註明存放日期、藥物名稱、用法、用量以及失效期。
- 三、光和熱會加速藥品的氧化，使藥物的效用降低。因此，避免讓陽光直曬藥品，也不要將藥品存放在浴室。
 - 四、家中的藥品要放置在幼兒無法自行拿取的地方，因為五顏六色的藥品會吸引幼兒的目光，容易造成誤食。
 - 五、使用備用藥品時，應注意觀察其外觀變化，如片劑產生鬆散、變色；膠囊劑的膠囊黏連、開裂；丸劑黏連、發霉或蟲蛀；軟膏劑有異味、變色或油層析出等情況時，應丟棄不可再使用。
 - 六、除非藥品另有指示，否則不宜冷藏或冷凍。至於需要放置冰箱的藥品，記得要與食物分開保存。
 - 七、藥品均有有效使用期和失效期，過了有效期絕對不能再使用，否則會影響療效，甚至會帶來不良後果。因此，每年應定期對備用藥品進行檢查，並且及時更換。

感冒藥	多重症狀的感冒可以使用綜合感冒藥，如果只是單純的頭痛、發燒、或流鼻水、打噴嚏等，可以按照症狀選擇服用單一成分藥品。有些感冒糖漿中含有「可待因」，如果長時間服用會造成耐藥性及心理和生理的依賴性。
消炎止痛退燒藥	在藥局可買到的解熱鎮痛劑成分中，較常見的是阿斯匹靈（18歲以下發燒不宜使用）、乙醯胺酚及伊普，一般用來緩解頭痛、生理痛、牙痛、肌肉痠痛等各種疼痛症狀，服用一、兩次後病情未好轉，或有副作用發生、胃腸不適，就應停藥就醫。
腸胃藥	<p>消化道疾病常見的有消化不良、胃酸過多及胃潰瘍等症狀，因此家庭醫藥箱應備有1～2種制酸劑（即胃藥）或消脹劑。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 制酸劑：制酸劑主要作用在於中和胃酸，治療胃酸過多，以減少對胃黏膜的傷害。 2. 消脹劑：可減少腸胃因食物或其他原因產生的氣體。 3. 整腸與助消化劑：常用於幫助腸胃消化，於三餐飯後服用，用量需依不同產品之建議來使用。 4. 止瀉劑：不嚴重的腹瀉，即使不吃藥也能自行痊癒，止瀉劑只能用於輔助性治療且僅適用於輕、中度的急性腹瀉；對於慢性、持續性腹瀉者，或伴有發燒、感染、全身症狀、嚴重脫水等現象，則應該轉由醫師診治。
外用藥	最好與口服藥分開放置，以免誤用。可用來處理外傷，如酒精、紅藥水、優碘、碘酒等。其中有些容易染色，或是含有金屬成分，目前已比較少被使用。由於優碘比起其他藥劑來得溫和不刺激，且不會染色，許多醫師及藥師都會建議家庭中準備一瓶優碘就足夠。