



# 健康台灣

疼惜健保資源，落實正確就醫

# 健康台灣

疼惜健保資源，落實正確就醫

## 目錄 CONTENTS

3

導言 署長專訪

疼惜健保，全民總動員

4

健保幸福列車——健保達人

疼惜健保資源，落實正確就醫

7

健保幸福列車——元氣達人

健康 in，疾病 out！

13

健保幸福列車——用藥達人

善用健保特約藥局，保障用藥安全

衛生署署長 侯勝茂：

# 疼惜健保，全民總動員

前陣子為了爭取我國加入世界衛生組織，我到歐盟進行遊說，當時看到一則新聞，內容是法國衛生部長宣佈，原本預計 2004 年要虧損 140 億歐元的法國健保，總計只有虧損 128 億歐元的好消息。只因為少虧損就召開記者會，聽來或許令人覺得好笑，但這也反映了所有實施全民健保的國家，都同樣面臨到財政收入無法平衡的事實，當然，台灣也不例外。

其實，很多外國朋友非常羨慕台灣，因為我們只需付很少的健保費，就可以享受到相當多的保障。

我就任衛生署署長後，提出多元微調方案，就是希望能讓健保財務缺口逐漸縮小。健保現在已滿 10 歲，藉著它的實施，成功地排除掉民衆就醫障礙，讓全國民衆不致因病而貧或因貧而無法就醫，這是全民的福氣，也是國家的驕傲。現在正推動之二代健保，權責相符的觀念，也就是想要享受多少服務，就應負擔多少費用，這樣大家才會珍惜健保。

多元微調方案，若能順利推行，健保財務可以再維持一段時間，而且這是衝擊分散、影響最小的因應方式，就像一位病人，如果三年吃藥、打針或做復健可能會好，當然就不必要給他開刀。我們的健保，目前不需大刀闊斧，顛覆制度，只要大家願意支持多元微調方案，如抽菸的人多出點錢，收入高的多繳些健保費，幫助付不起健保或醫療費用的人，逐步落實「厝邊好醫師、社區好病院」的分級轉診制度，減少就醫浪費等多方面來努力，全民共同支持，我們的健保，就會有希望。

目前許多健保問題，都是沒有執行法規規定而造成的弊病，所以我們必須學著尊重法律。就像取消指示藥給付，這是健保法明文規定，但大家都不願去面對，為了讓健保能永續經營，遵守法律規定，避免資源浪費，這些都需要靠全民的支持，如果大家都有這樣的體認，健保就能夠朝提升醫療品質、維持財政平衡的目標，繼續往前挺進。

衛生署的使命是要許給全民一個健康、安全的人生。我們所扮演的角色是－全民健康的提升者、健康人生的教育者、健康產業的推動者、國際衛生的參與者。除了健保之外，我們要做的事情還有很多，我們也希望能建立全人、公平的精緻醫療網，推動愛滋、毒癮減害計畫、十年結核病人減半計畫，並將自殺逐出國人十大死因。

我自己是一個外科醫生，也要把外科醫師劍及履及、凡事務實、講求效率的工作態度與拼命的精神帶到衛生署。我更希望全民一起來，因為只要大家願意為健保往前跨出一小步，遠比我個人走一萬步的效果還要驚人，只要大家肯開始，健保就會有希望，而且會愈走愈進步！







# 疼惜健保資源，落實正確就醫

健保，是台灣的驕傲，讓社會不再有因貧困而無法就醫的人間悲劇，也為全民提供了適切的醫療照護。為了讓這項台灣驕傲能永續照顧國人健康，請大家抱著疼惜的心情，一起疼惜醫療資源，為健保盡一份心力！

## 台灣的健康幸福指數到底有多高？

從英國《經濟學人》2000 年的世界健康排行榜，將台灣評列為全球第二名就可以得知。

全民健保自 1995 年 3 月 1 日實施至今，已屆滿十年。目前，共有 2,208 萬人投保，實質納保率高達 99%，民衆滿意度更由 39% 增加為 76%，豐碩的成果引起國際矚目，堪稱台灣驕傲。2003 年 10 月，美國廣播新聞網（ABC News）以健康理想國為主題，報導台灣的健保成就，僅僅 2004 年，就有超過 50 個國家來台取經，觀摩健保制度。

## 每一分浪費，都是自己買單

但是，讓大家健康幸福指數躍居世界第二的全民健保卻面臨財務窘境，最主要原因就出於種種醫療資源的不當使用。

根據統計，目前我國每人每年平均就醫次數跳升至 15 次，大大超出歐美國家的 4 到 7 次。事實上，有很多人拿了藥沒吃完，又再看下一個醫生，甚至產生囤積或轉贈藥品的情形，使得藥費支出金額日益龐大，高占整體醫療費用的 25% 左右，加上民衆重複做檢查與門診用藥日數的重複比率過高，都造成健保財務吃緊。要知道，任何的醫療浪費，最終都是由大家來買單，由全

民來承擔入不敷出的後果。

原本，健保的美意在於照顧弱勢族群，減輕重大傷病民衆看病的經濟負擔，讓社會不再有因貧困而無法就醫的人間悲劇，也為全民提供了適切的醫療照護。如今，出現財務逆差，為了讓這項台灣驕傲能永續照顧國人的健康，請大家抱著疼惜的心情，一起為健保盡一份心力！



## 健康無價，照顧自己，你我做的到

要幫助健保一臂之力，其實很簡單，首先由照顧自己的健康做起，平日重視預防保健，注重均衡飲食與適量運動，讓自己成為擁有健康體位的元氣達人（請參見第七至十二頁「元氣達人」單元）。根據統計，健保開辦十年以來，有 3 萬 2 千多人從未使用健保卡。這些元氣達人的秘訣為平日生活規律，力行運動養生，疾病自然遠離他們，不但贏了健康，節省下來的健保費，也造福更多需要的人。

再來，養成正確用藥常識，不輕信偏方，找尋合格醫師，並多利用居家附近的社區藥局，如



咳嗽、流鼻水等小毛病，可到社區藥局向藥師諮詢，自行購買指示用藥來自我療護。未來，衛生署將建置用藥諮詢網站，讓大家可以按圖索驥，查詢適合使用的藥物（請參見第十三至十五頁「用藥達人」單元）。

在預防保健服務方面，健保提供了成人預防保健、孕婦





## 健保達人 Tips

如何成為最會珍惜醫療資源的健保達人，以下五個 Tips 供大家參考。

### Tips1：找家庭醫師

先上健保局網站 (<http://www.nhi.gov.tw>)，找一家已加入健保社區醫療群，且值得信賴的家庭醫師診所，為全家人的健康把關。

### Tips2：利用慢性病連續處方箋

經醫師確認病情穩定的慢性病患，可多利用慢性病連續處方箋，領藥期限最長 3 個月，不但節省您每次看診的掛號及等候時間，也不需繳交部分負擔費用，省時、省利又省錢。

### Tips3：不隨便吃藥打針

就醫時，若無必要，不隨便要求打針或吃藥，藥雖然能治病，但吃多了可是對身體不好，也會有不良的副作用產生。

### Tips4：提供醫師完整就醫資訊

若並非固定的醫師看病或轉診時，請出示目前服用的藥品、藥袋或處方箋以及影印病歷與檢查結果，有助於診斷的正確性，並且可以避免醫院重複開藥與不必要的檢查。

### Tips5：預防重於治療

平時多運動，做好個人健康管理，善用健保提供的預防保健服務。

產前檢查、兒童預防保健、婦女子宮頸抹片檢查、50 歲至未滿 70 歲婦女乳房檢查、兒童牙齒預防保健……等服務，且都不計入就醫次數，也不需繳交部分負擔費用，可以讓大家充份掌握健康狀況，及早預防，避免小病轉成大病。

特別提醒的是，健保的互助價值，在於健康的人幫助生病的人，因此更要懂得珍惜醫療資源，避免重複接受檢查及用藥，讓健保更廣為照亮全民健康。

## 厝邊好醫師，社區好醫院

受夠了大醫院的掛號處總是擠滿排隊長龍

嗎？到底要看哪一科更是許多人的疑問，好不容易輪到自己，又受限於醫師被嚴重壓縮的看病時間，只能大嘆既花錢又費時。

目前，衛生署積極推動的分級醫療，就是希望醫學中心或區域醫院多收治急重症的病患，民衆有病先到診所或找值得信賴的家庭醫師來照顧，需要進一步檢查、手術或住院時，才到大醫院。

為了讓大家有更好的基層醫療照護，健保局已經實施家庭醫師整合性照護制度，由同一地區 5 至 10 家的健保特約西醫基層診所，與該地區的健康特約醫院共同組成社區醫療群，目的就是經由家庭醫師的整合照護，更貼近大家需求，提供全方位的醫療與預防保健服務。

這樣一來，也能讓大型醫院專注扮演好急、重症病患照護，以及醫學人才教學、訓練與研究的角色，讓寶貴的醫療資源照顧更多人的健康。

由家庭醫師負責全家人健康第一線把關工作的好處是，平日可作為預防保健的專業顧問，建立完整的家庭醫療資料，提供衛教諮詢，一旦疾病產生時，可做初步診斷與適當治療。若須至醫院檢查、醫治時，家庭醫師不但會協助轉診到合適的院所或科別就醫，減少到處找醫師所浪費的時間與金錢之外，更重要的是，能提供完整資訊，讓接手的醫師立即掌握病情變化，做最有效的治療。



# 健康in 疾病out!

慢性病就像是健保的癌症，耗費愈來愈多的資源，與其對抗它，不如提前預防它。預防慢性病的最好方法，就是成為擁有健康體位的元氣達人！





## 擁有健康體位，才有幸福人生

別再以為肥胖只是外觀不美麗而已！

這個有礙健康的隱形殺手，與國人十大死因中的癌症、腦血管病變、心血管疾病、糖尿病、高血壓都與肥胖息息相關（見表一），肥胖也是造成如新陳代謝疾病、高膽固醇、高血脂、高尿酸、脂肪肝…等疾病的危險因子。

聯合國世界衛生組織（WHO）因各國肥胖率逐年增加，宣告肥胖為 21 世紀重要的公共衛生與醫療問題。

## 肥胖 Go Away！ 維持「1824」好身材

目前國際間評體位是否標準，是以身體質量指數（Body Mass Index, 簡稱 BMI）來計算。BMI 的計算方式為體重（公斤）除以身高（公尺）的平方。根據衛生署所訂的成人肥胖定義來看，理想的 BMI 應該介於落在 18.5 至 24 之間，過多與過少都不好。當 BMI 超過 24 即為過重，超過 27 就稱為肥胖。此外，別忘了量一量您的腰圍，如果男性腰圍 ≥ 90 公分，女性 ≥ 80 公分，即使 BMI 在正常的範圍，也算是肥胖。

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高}^2 \text{ (公尺}^2\text{)}}$$

肥胖既然是許多疾病的元凶，因此，克服肥胖，做好體重管理，才是常保健康之道。而均衡的

飲食、適度的運動，並且養成良好的生活習慣，就是維持理想體重的不二法門。

## 均衡攝取六大類食物

你知道一天要吃多少食物，才能符合營養、均衡的原則嗎？

成人可以依「成人均衡飲食建議攝取量」，由五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類、以及油脂類等六大類食物攝取各種的食物及份量。家庭煮婦或煮夫在食材的選購與烹調的技巧上，只要掌握少肥肉、少油炸、少醬料、少油湯以及多蔬果的「四少一多」飲食原則，就能輕鬆烹調出既健康又美味的可口料理。

在選購包裝食品時，要參考食品上的標示。目前衛生署正積極推動包裝食品標明營養標示制度，所謂的營養標示即是在每一項食品包裝上標示該食品所提供的數量或份量、熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉等營養素。透過營養標示可提供消費者選購或攝食時的參考。

目前已規定強制標示的產品，包括了飲料類、乳品類、油脂類、冰品類、烘焙類與穀類。

## 元氣達人 Tips

- Tips1**：每天三份蔬菜，兩份水果，攝取足夠的纖維。
- Tips2**：多喝白開水，每天應攝取 6 杯的水(1500c.c.)。
- Tips3**：只吃八分飽，不暴飲暴食、不偏食。
- Tips4**：動物性脂肪含有較多的膽固醇及飽和脂肪，應避免食用。
- Tips5**：少吃高熱量、高糖、高鹽分、高膽固醇食品。
- Tips6**：刺激性飲料如咖啡、濃茶、酒等要節制。
- Tips7**：多利用蒸、燉、炒等烹調方式，少用油炸、油煎。





表一：台灣地區 2003 年十大死亡原因

順位	死亡原因	死亡率（每十萬人口）
1	惡性腫瘤	156.01
2	腦血管疾病	54.98
3	心臟疾病	52.23
4	糖尿病	44.38
5	事故傷害	36.30
6	慢性肝病及肝硬化	22.98
7	肺炎	22.60
8	腎炎、腎徵候群 及腎變性病	19.08
9	自殺	14.16
10	高血壓性疾病	8.17

2006 年 1 月 1 日開始，將加入罐頭及糖果類。另外，如果食品有「營養宣稱」，也是在強制營養標示的範圍之內，所謂「營養宣稱」如無熱量、低鈉、低膽固醇、高纖維、高鈣、富含維生素等字樣時，則必須將這些營養素的含量標示出來，並且要符合宣稱的規範。營養標示的推行採階段性逐步實施，並將持續輔導業者，以達全面實施。

## 健康盒餐，吃出健康

若需要團體訂購餐盒，儘量選擇健康盒餐。一般盒餐的熱量多半介於 900 至 1,200 大卡之間，除了油脂含量過高，份量也過多。健康盒餐則改變烹調方式，降低油脂使用量並提供了適合不同熱量需求對象所需的六大類食物份量，餐盒上會印製份量標示，方便大家參考與選擇。

以一般成人為例，女性一天約需要 1500 至 1800 大卡，男性約需 2000 至 2300 大卡。午、晚餐占一天的五分之二，建議女性可選用 600 至 700 大卡的餐飲，男性選用 800 至 900 大卡餐飲。此外，國小低年級學生一餐約 600 大卡，高年級小朋友為 700 大卡。國中生則介於 700-800 大卡之間，高中生因正處於快速成長階段，女生為 700-800 大卡，男生為 900 大卡。

在衛生署倡導健康飲食的觀念後，已有多家業者響應，並持續增加中，名單可以上食品資訊網 (<http://food.doh.gov.tw/>) 查詢。

## 運動「333」，遠離慢性病

適度的運動有益健康，記得時時增加身體活動量，例如：早一站下車，以爬樓梯代替坐電梯。最重要的是，選擇一至兩種自己喜愛的運動方式，並養成規律的運動習慣，做到運動「333」。所謂運動「333」，就是指每週至少運動 3 次，每次超過 30 分鐘，心跳超過 130 下，利用運動增進心肺功能，防止關節僵硬，保持骨骼健壯，增進肌肉的力量與協調，進而達到減輕體重，降低血壓與膽固醇，遠離慢性疾病的目標。

有健康的員工，才有具競爭力的企業。讓員工養成規律運動的習慣，才會更有動力迎接工作的挑戰，企業可設計一天至少一次的上班族健身操，讓員工能利用短短的十至二十分鐘時間動一動，抒解工作壓力，隨時補充健康能量。

台灣目前有近三分之一的人有體重過重或肥胖問題，尤其當小胖子愈來愈多，未來些人可能面對慢性疾病的侵犯，反而花費更多的醫療資源。因此，為了自己的健康著想，務必要踏出體重控制的第一步，注重均衡的飲食、適度的運動，並且養成良好的生活習慣，成為元氣達人，如此才能預防疾病的發生。





## 保健、篩檢雙管齊下，癌症不會來

成為注重均衡飲食與維持適度運動的元氣達人，是預防疾病發生的第一道關卡。

但在已經連續 22 年蟬連國人十大死因之首、發生率及死亡率仍持續上升中的癌症預防上，除了成為元氣達人之外，還得再加一道如金鎖般堅固的定期健檢，為健康多設一道防線。

癌症的形成，是因為正常細胞發生基因的變化，通常要經過漫長的時間，所以，只要能定期篩檢，早期發現早期治療，就能提高治癒率，同時也可減輕龐大的醫療負擔。

事實上，衛生署推行癌症預防已行之多年，且成效卓著。以由蕭薈代言的「6 分鐘護一生」的每三年子宮頸抹片檢查為例，受檢率從 1995 年的不到 10%，大幅提升到 2004 年的 54%，也讓在台灣婦癌發生率第一名的子宮頸癌，在 2003 年死亡率的排行榜上降至第五位。

2003 年發生率排名第四的乳癌防治上，也交出漂亮的成績單。從 2002 年 7 月

至 2004 年 6 月，提供 50 至 69 歲婦女二階段乳癌篩檢服務，接受乳房攝影人數多達 8 萬人。全民健保更於 2004 年 7 月起，將乳癌篩檢納入預防保健服務，提供 50 至 69 歲婦女每兩年一次乳房攝影檢查，至 2004 年 12 月，接受乳房攝影人數計 1 萬 9 千人，2 年半來篩檢涵蓋率達 5.2%。今年並請到台灣第一名模林志玲加深大家的印象。



## 元氣達人 Tips

根據美國癌症協會建議，以下十項為常見的癌症警訊參考，這些警訊若出現超過兩星期以上，應會尋求專科醫師協助診斷，早期接受檢查。

- Tips1**：大小便習慣改變。
- Tips2**：皮膚、口腔或胃部潰瘍久不癒合。
- Tips3**：身體特定部位疼痛，久未改善。
- Tips4**：不正常的出血或分泌物。
- Tips5**：組織器官不明原因腫脹、增厚或有硬塊。
- Tips6**：吞嚥困難或腸胃道消化不良。
- Tips7**：身上各種痣或疣的新近變化。
- Tips8**：不停歇的長久咳嗽或聲音沙啞。
- Tips9**：不明原因的體重減輕。
- Tips10**：不明原因的長期發燒或全身倦怠。

## 口腔的紅色炸彈

台灣特有的檳榔西施文化成為國內外媒體的報導焦點，但是，小小的一顆檳榔，卻成為口腔中的紅色炸彈。目前口腔癌的發生率與死亡率躍升為國內男性十大癌症的第四位，每年有 1,700 多人因此而失去寶貴的生命，而且罹患者數逐年增加。根據研究發現，每百名口腔癌病患中，就有 88 個人嚼檳榔，嚼檳榔者得到口腔癌的機率更是不嚼檳榔者的 28 至 123 倍。這些「紅唇族」的相同特徵，就是都有著黑黑牙齒。因為嚼檳榔時，粗纖維加上石灰顆粒不



斷摩擦牙面，使得牙冠部嚴重磨損，除了使牙齒變黑、磨損、動搖與牙齦萎縮之外，還會導致久久不癒的口腔潰瘍、白斑、紅斑、紅白斑、疣狀增生以及張口困難等問題，最後形成口腔癌。

早期子宮頸癌大多沒有明顯症狀，但口腔癌卻較易見到，癌前病變及早期症狀。若出現黏膜

顏色或形狀改變、超過兩星期未癒的潰瘍、口頸部不明原因的腫塊，張口困難、舌頭活動受限制等症狀時，很可能是口腔癌前病變徵兆，這時請趕快到耳鼻喉科或牙科檢查。

其實，只要拒嚼檳榔，注意口腔健康，定期接受口腔黏膜檢查，就可遠離口腔癌。



## 重視健康生活形態

美國國家癌症中心 2004 年 6 月出版的《癌症與環境》一書中強調，若能從生活方式、飲食、抽菸、空氣與水的控制著手，將可以減少 60 % 的癌症死亡率，因此，只要注意飲食方式及生活習慣，絕大部分癌症是可以預防的。

最簡單，也是最省錢的癌症預防方式就是成為元氣達人，再配合定期自我檢查，癌症就不會找上門！

### 目前全民健保及國民健康局提供的免費癌症篩檢項目

癌症	篩檢項目	篩檢條件	篩檢地點
子宮頸癌	子宮頸抹片	健保提供 30 歲以上婦女每年一次檢查	各地健保特約婦產科或家醫科
乳癌	乳房攝影	健保提供 50-69 歲婦女每兩年一次檢查	特約乳房攝影醫院 (名單可上健保局網站查詢 <a href="http://www.nhi.gov.tw">www.nhi.gov.tw</a> )
結直腸癌	糞便潛血檢查	50-69 歲民眾 每年一次糞便潛血檢查	特約糞便潛血檢查醫院 名單可上健康局網站查詢或洽各地衛生局 (所)
結直腸癌	全大腸鏡篩檢	50-69 歲父母子女兄弟姊妹 有大腸癌病史之高危險群民眾 定期接受全大腸鏡篩檢	洽各地衛生局 (所)
口腔癌	口腔黏膜檢查	18 歲以上吸菸嚼檳榔者應 定期接受口腔黏膜檢查	洽各地衛生局 (所)





### 遠離毒品、預防愛滋

你知道嗎？愛滋病在醫學上已經被視為像是高血壓、糖尿病一樣的慢性病，只要按時服藥，病患的存活機率其實很高。但是，發病可以控制，卻無法完全治癒，感染者仍具有傳染力。

根據專家推估，到了 2010 年，國內感染愛滋的人數將高達三萬人次，一年得花費國家收入六十億的預算，加上醫療進步快速，感染者的壽命增長，因此，若無法有效控制愛滋病感染者的數目，這筆龐大費用還是得由全民來買單，值得憂心與關注。

### 性不性有關係，做不做要慎思

令人憂心的是，愛滋病感染者年齡有下降的趨勢，除了因為國內青少年發生第一次性行為的年齡下降之外，網路交友、夜店、搖頭派對的盛行，以及受到援交、一夜情、劈腿族、吸毒等不正確的價值觀影響，讓青少年成為易受到感染的高危險群。

青少年在談情說愛時，應牢記 ABC 三部曲。A(Abstain)，就是拒絕性誘惑，勇敢向性行為說不！真的愛對方，並不是非要發生性行為才能保證。如果在無法避免的情況下發生性行為，請記住 B (Be-faithful)，意指忠實性伴侶，也就是千萬別當劈腿族，以及發生性行為時請全程使用 C(Condom)保險套，以避免懷孕



或感染性傳染疾病。唯有懂得尊重對方，保護自己，才是兩性交往最保險的安全守則。

### 愛惜生命，絕不共用針具

由目前愛滋病感染者看來，以同性性行為、異性性行為與和毒癮者共用針具（針頭與針筒）為最主要的三大感染途徑。

其中，毒品施用者因共用針具而感染愛滋的比例持續增加。目前國內毒品施用者感染愛滋病的案例，2004 年約有 544 個，占去年愛滋病患者的 35.8%，今年一至三月，已有 277 名愛滋患者同時也是毒品施用者，因吸毒者除共用針頭外，也常因無法控制自己的行為，而與他人發生性關係，感染愛滋病比例超過一半，相當驚人。此外，共用針具不但會感染愛滋病，其他如 B 型肝炎、C 型肝炎……等，也容易因此傳染開來，所以，為防範愛滋病，毒癮患者千萬別共用針具，最好是能立即戒毒，別因吸毒危害了生命。



### 你不「套」招，我不過招

除了避免共用針具之外，發生性行為時，保險套絕對是唯一，而且是最有效的愛滋病防身盾牌。

根據統計，自 1998 年後，國內每年約增加 16 對夫妻間愛滋病毒的感染。尤其是女性，因生理構造的原因，感染愛滋病毒機率是男性的 2.5 倍，常在不知情之下，受到配偶或性伴侶的感染，甚至再傳染給小孩。

因此，女性更應該要有自覺，即使已經結紮、切除子宮，在每一次的性行為，都必須要全程正確使用保險套，並堅守對方不使用保險套，就拒絕性行為的自我保護原則，除了可以預防愛滋病之外，還可將性病、子宮頸癌排除在外。



# 善用健保特約藥局 保障用藥安全

台灣健保費用僅占國民生產毛額（GDP）的 5.7%，卻能提供廣泛的醫療保健服務，整體成效相當難得，但目前面臨了各國健保皆有的財務平衡問題。其實，只要大家能多善用社區藥局的服務，不但可為用藥安全進一步把關，還能節省寶貴的醫療資源。

## 一人生病，兩人照護

社區藥局可說是醫療照護的重要一環。平均而言，醫院醫師的看診時間約 3 至 5 分鐘，實在無暇進行更細節的診療諮詢。因此，為使醫師能以其專業服務病人，處方調劑並交付藥品、及時提供藥品諮詢的重責大任就交給健保特約藥局。



兩者相輔相成，補足了就診後續的專業諮詢服務，使大家獲得醫師與社區藥局的雙重照護。

目前，全省約有六千多家社區藥局。除了販售非處方藥、依據醫師開立的處方箋進行調劑、提供免費的用藥與健康諮詢之外，還會進一步詢問病人過去的用藥情形，確認安全性，並給予適當建議與指導，提供更完善的藥學、保健照護服務。

高齡化社會來臨，社區藥局也協助高血壓、糖尿病……等慢性病患的社區藥事照護，適時叮嚀與提醒，使其服藥不中斷。慢性病患者可持慢性病連續處方箋到健保特約藥局領藥，減少往返醫療院所與排隊等候時間，還可節省掛號費及部分負擔費用。（見用藥達人 Tips）

### 社區的智慧媽咪

社區藥局不但提供用藥指導、醫學新知與健康諮詢，更貼心的是，就像一位懂得關懷叮嚀的智慧媽咪，還會為個人建立用藥檔案，進行藥歷管理，以便查詢監測。

舉例而言，若是分別於不同醫院或診所開藥，社區藥局就會評估是否會產生如藥品交互作用、重複用藥……等情形，如此一來，病人也因用藥種類變少，免去身體的不必要負擔，不但能為大家的用藥安全把關，更減少醫療資源的浪費。

用藥安全首重藥物辨識，推薦大家參考經由國內外藥廠、藥商、代理商與各大醫院共同合作完成，收載近 4,200 筆口服藥物實體圖片的工具書——《2004 藥物實體外觀辨識手冊》，方便辨識藥品標示。若還是不放心，別忘了，請社區的智慧媽咪協助，確保自身的用藥安全。

### 別輕信中藥偏方，找合格中醫院

可以觀察的到，中西藥合併治療情形愈來愈普遍。

最主要的原因是中醫藥與中華文化密不可分。自古以來，中國人就相信中醫藥兼具養生、治病的神奇效果，也根深柢固形成如冬令進補、產後要喝生化湯……等風俗習慣。

事實上，國人普遍存在對中藥的錯誤認知，如中藥是溫和無毒性的、吃中藥是有病治病，無病補身，甚至迷信祖傳秘方、偏方的療效。電視新聞就常出現，民衆花好幾十萬元買了所謂立見效的祖傳秘方，結果發現根本一文不值。

錢被騙還算小事，以訛傳訛、長期服用來路不明的中草藥，造成無法挽回的傷害才令人後悔莫及。曾有中藥店提供安胎藥秘方，孕婦服用後，結果產下畸形兒。有人以吃藥補身，不知道自己吃到含類固醇的中藥，導致中毒昏迷……各式各樣的例子層出不窮。

因此，服用中藥應由合格中醫師診斷、開立處方，並選用優質的中藥材與合法的中藥製劑，







適度服用才能達到療效，千萬別輕信誇大不實的廣告。

與合格中醫師討論該吃何種藥的另一好處是，可以避免引起中西藥物交互作用的可能性。雖然醫師都會叮嚀病人，合併服用中西藥得相隔兩小時以上，但從藥理學與藥物動力學角度來看，未經醫師診斷，而自行合併服用中西藥，就如同走鋼索般危險。

大家都知道西藥可以治病，但吃多了，對身體會產生多餘的毒素，其實中藥原理與西藥是相通的，藥即是毒，中藥也會有副作用，一定要遵照合格中醫師的指示，或是選擇加入健保特約的中醫藥局才能確保自身用藥安全，否則不但沒有達到養生之效，反而傷身，可就得不償失。

## 用藥達人 Tips

### Tips1：精打細算，多利用慢性病連續處方箋

經醫師診斷病情穩定的慢性病患者可以慢性病連續處方箋代替一般處方箋。慢性病連續處方箋最多開給三個月，並分多次調劑，每次調劑至多給三十日以內的用藥量。領藥時須於上次給藥服用完前七日內，憑處方箋於原處方健保特約醫療院所，或健保特約藥局調劑。慢性病連續處方箋不但可以就近於社區健保特約藥局領藥，最棒的是，可以節省一筆為數不少的費用。以表一為例，一樣是領三次藥，但只需自付 260 元，與原先的 1380 元相比，省去近五分之四。

#### 慢性病一般處方箋 Vs. 慢性病連續處方箋

以三次拿藥計算：

掛號費（掛號費依醫院等級不同費用有所不同）	50 元 × 3 = <del>150 元</del>	50 元
+ 健保門診部分負擔（醫學中心）	210 元 × 3 = <del>630 元</del>	210 元
+ 藥品部分負擔	200 元 × 3 = <del>600 元</del>	
病患自付額	<del>1380 元</del>	260 元

### Tips2：拿藥時，注意藥事人員是否配戴執業執照

藥事人員可提供健康、用藥諮詢、指示藥與成藥等非處方藥的選購指導等專業服務，並依據醫師處方箋調劑。但拿藥時，請確認負責調劑與交付藥品的人是否配戴藥師或藥劑生的執業執照，如有發現，打 0800-058-828 檢舉，以保障所有病患的權益。

### Tips3：落實中藥的三「不」運動

相信藥就是毒，要破除「中藥較無副作用」、「有病治病、無病強身」等錯誤觀念。落實「不」要病急亂投醫、「不」要亂吃藥、「不」要不當使用的三不運動。



## 行政院衛生署關心您

---

**醫療諮詢相關電話：**

行政院衛生署：(02) 2321-0151

中央健康保險局諮詢及醫療申訴專線：0800-212-369

**醫療諮詢相關網站：**

衛生署 <http://www.doh.gov.tw>

中央健康保險局 <http://www.nhi.gov.tw>

國民健康局 <http://www.bhp.doh.gov.tw>

疾病管制局 <http://www.cdc.gov.tw>

愛滋虛擬博物館 <http://aids.cdc.gov.tw>

管制藥品管理局 <http://www.nbcd.gov.tw>

藥政處宣導資訊網 <http://www.itmommy.com.tw>

中醫藥資訊網 <http://www.ccmp.gov.tw>

食品處資訊網 <http://food.doh.gov.tw>

---

