

生病時如何自我健康照護

生病了該怎麼辦呢？很多人都會看醫師。但有些常見小病，可以先到社區藥局購買藥師指示藥，照顧您自己。

發燒

- 當體溫超過38°C以上，就可稱為發燒。發燒是因為身體在消滅傷害身體的感染病菌、毒素，並同時修補那些傷害所產生的現象。
- 發燒的原因可能是感冒、細菌、病毒感染的疾病，但也可能因為運動、天氣熱造成的短暫體溫升高，後者可補充水分、稍作休息就會好。
- 因為疾病造成的發燒，就須用退燒藥，並多休息、多補充水分，可將冰枕置於額頭或腦後、適度減少覆蓋的衣服，以讓體熱散去。
- 若服用退燒藥過後4-6小時，身體又發燒，表示疾病未排除，應該找醫師，讓醫師針對疾病治療。

噁心、嘔吐

- 噁心、嘔吐是很常發生的身體不適症狀。通常不會很嚴重，可居家自我用藥照顧，要多休息，避免脫水。
- 若是胃酸分泌過多造成的噁心、嘔吐，可服用制酸劑，但要避免服用牛奶、茶、咖啡、酸性飲料等刺激性飲料。
- 若是搭車、搭船或坐飛機容易頭暈造成噁心、嘔吐的，可在搭車前半小時先服用暈車藥。
- 若是因懷孕造成的噁心、嘔吐，除非影響到孕婦的生活作息、營養狀態及胎兒發育，才需要在醫師指示下用藥，不可自行用藥。

腹瀉

- 腹瀉的原因可能是細菌、病毒、藥物、食物中毒、腸胃吸收不良等引起。
- 輕微的腹瀉可自行到社區藥局購買止瀉劑或整腸劑服用，並多喝水以避免脫水，飲食要清淡。

- 持續性腹瀉、或伴有發燒、嚴重嘔吐、解血便，應立即就醫，在醫師指示下查明原因，並服用止瀉劑及其他藥物。
- 若腹瀉減輕，就可以停用止瀉劑，但仍須多喝水補充電解質，食用流質性食物，讓腸胃休息。

在生活中身體常見小病症及不適感，輕微而短暫的症狀可以到社區藥局找藥師購買指示藥或成藥自我照顧；但若病情並未因藥物而得到緩解時，甚至有更嚴重的症狀，應立即就醫，由醫師診斷及用藥。

用藥諮詢電話：08-7665995（分機）1351

此衛教單張未包含所有的藥品資訊，若您有其他相關問題，請諮詢您的醫師或藥師！