



民眾就醫 指引手冊



行政院衛生署 關心您



民眾就醫 指引手冊



行政院衛生署 關心您
中華民國95年12月 編印

目 錄

3 編者的話

4 安全看病七絕招

12 常見疾病症狀就醫參考表

16 好康報你知

- 16 健保家庭醫師提供整合性照護
- 19 健康的好鄰局－社區藥局
- 20 慢性病連續處方箋領用需知
- 24 你知道政府提供了那些預防保健服務嗎？

26 養生小叮嚀

- 26 維持運動習慣的小秘訣
- 27 防癌錦囊 1 2 3
- 29 如何正確選購健康食品

31 如何尋找其他醫療資訊

38 結語

39 附錄

- 39 關心我的健康指標及為自己健康把關
- 40 中央健康保險局及各地健保分局聯絡電話及地址
- 45 藥物及食物過敏卡

47 對民眾就醫指引手冊之建議與經驗分享

編者的話

行政院衛生署為確保醫療的可靠性，去除人民對就醫品質之疑慮，除了成立全民健保醫療品質委員會，積極建構醫療專業、民眾或病友團體、健保局三方面的溝通平台，提供民眾所期待知道的醫療資訊外；亦希望能以通俗淺顯易懂的文字為媒介，編製一本民眾就醫指引手冊，供民眾查閱使用，讓民眾能夠瞭解平常就醫前或治療時需要注意的事項。另外，在這本小冊子裡，我們也蒐集了一些大家所關心的健康保健知識，供大家參考。衷心期望藉由這本手冊的編印及分送，能讓民眾建立正確的就醫觀念，並獲得更多的醫療資訊，迅速有效的完成就醫。





安全看病七絕招

當您愈主動參與自己的醫療過程，治療結果愈好，也更滿意。

絕招一 做個聰明的病人

病人在就醫之前，如果可以做一些正確的準備，不但有助於診斷病情，也能獲得最適切的診療，為自己的健康提供多一層的保障。下面是醫師建議的一些不容忽視的事前準備，提供給大家參考：

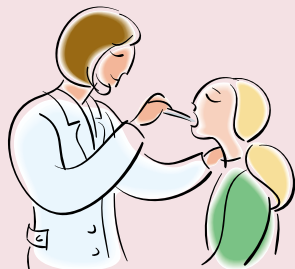
1. 千萬不要盛裝打扮，穿著容易穿脫的衣物，女性病患千萬不要穿著連身衣服，而且不要上妝為宜，以方便醫師診察。
2. 避免佩戴手飾，以避免在進行各項檢查時，穿戴過程中遺失。
3. 不必刻意清洗身體才就診：有些病患為了尊重醫師或是禮貌，刻意在就診之前洗頭、洗澡，但這樣一來有些病的特徵就難以判斷，可能會影響到醫師正確的診斷。另外，有些婦女因為生殖道感染，為了避免對醫師不禮貌，事前努力清潔患部，反而讓醫師不容易藉由分泌物或局部的症狀的表現來診斷病症。
4. 不要貼著膏藥就診，以免影響X光片的品質；如果懷疑皮膚對膏藥產生過敏，不將藥膏拿下也讓醫師無法做正確的判斷。
5. 就診時不宜要求醫師打針、開藥或做檢查。一般而言，除非病情嚴重使藥物無法經由口服吸收、病人有進食上的困難、某些藥物

只能經由針劑給予等情況，最好不要隨便打針，因為打針不僅皮肉疼痛，且藥物直接進入組織或血液中，一旦發生藥物過敏反應，反而危險。至於治療或檢查，許多問題在民眾的考慮中相當單純，但醫師有其專業上的考量，所以還是應該由醫師來判斷您應該接受什麼樣的檢查或治療。

絕招二 安全看病講清楚

一般來說，看門診時，醫師大約會問以下七種問題：

1. 那裡不舒服？
2. 怎樣不舒服？
3. 做過什麼事才開始不舒服？
4. 不舒服多久，有沒有特定時間？
5. 看病前曾如何處理不舒服的症狀？
6. 有沒有生過其他的病，或做過其他的治療？
7. 其他的健康資訊。



所以您可以針對這七個問題，整理出以下資料，以提供醫師在診斷疾病與處方時參考，這樣就不怕遺漏囉！

1. 本次就醫主要不適狀況從什麼時候開始，有那些不舒服。
2. 自己過去是否有藥物過敏的情況，最近吃過什麼藥（最好帶著印有藥名的藥袋或藥物的原廠包裝，如果僅是花花綠綠的藥物，醫師不一定看得出來），包括健康食品、特殊食品或是否

有喝酒。

3. 自己過去得過那些病、有那些異常的醫學檢驗結果、有無開過刀或住過醫院。
4. 自己的職業以及工作的環境。
5. 家族中的特殊體質或遺傳疾病，以及目前家中是否有其他人罹患跟自己類似的病。
6. 近期有無外出旅遊（特別是有流行病盛行之地區）。
7. 女性病患要告訴醫師自己目前有無懷孕，或正準備懷孕、正在餵母乳。

絕招三 追求健康勤發問—有任何的疑問或顧慮，說出來

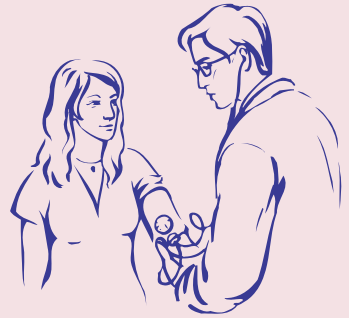


找一位您覺得可以自在的和他討論您的健康與治療方式的醫師，當您有聽沒有懂時，要立即發問，請醫師用您理解的方式再解釋給您聽。如果有需要，可以請親友陪同就醫，但是病情一定要自己說才能說得清楚！有問題，就請勇敢發問。

絕招四 檢查、治療問仔細，並確認您的檢查結果

許多病患喜歡於就診時要求醫師做各項檢查，但醫師有專業上的考

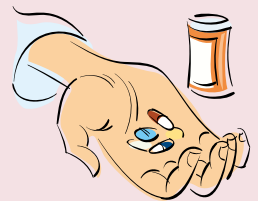
量，且必須遵守健保及醫院的相關規定，並無法將病人的要求照單全收。但當您於就診後，醫師建議您相關的檢查或治療時，應先請醫師說明這項檢查或治療對您的重要性，檢查或治療前、中、後需配合或注意的事項，以及何時可得知檢查結果或瞭解治療結果。如果在醫師講解時，有任何不明白的地方，則請醫師詳加解釋。



檢查後可請問醫護人員，您何時可得知檢查結果，千萬別假定結果是好的而未再回診；當醫師和您說明檢查結果時，請教他這些結果對您健康的影響。

絕招五 聰明用藥，做自己和家人可靠的守護神

相較於其他國家，台灣的民眾就醫看病算是非常方便，也由於基層診所的普及，民眾可以在身體稍感不適的時候就前往診所尋求治療，但是有時候是前一次拿的藥品還沒開始發揮療效，民眾因為症狀未獲得明顯改善，就心急的再前往診所就醫，而醫師基於安撫病人的心理，有時就會變更處方，換開其他的藥品給病人，而為了怕交待不清，往往會建議病人，前一次領的藥就不要吃了。這樣的情形不但浪費醫療資源，也容易因國人節省不浪費的民族特性，未將藥物丟棄，而被



家人甚或自己誤食或重複使用而危及生命與健康。所以在醫師開藥時，您應再提醒醫師您目前正在服用的藥物及健康食品、曾經發生過敏或使您不舒服的藥物，以及您目前是否正在接受其他治療，不管西醫、中醫，還是任何其他療法，千萬不要不好意思說。

同時在您拿到藥物時，請您：

1. 檢查藥袋上您的姓名、性別是否符合，並且核對藥袋上的藥品名稱、數量與藥袋上的標示內容是否相同。
2. 醫療機構或藥局通常有藥物諮詢窗口，藥袋上也會有諮詢電話，領藥時問清楚劑量、用藥指示（多久或什麼時候吃藥、吃多少）及其他服藥注意事項等資訊。因為這些藥品明細資料可以幫助您清楚知道是服用那些藥品，以及怎麼服用，當您需要給不同醫師診治時，即可提供給診治醫師參考。
3. 如果您是慢性病患，可以注意看看藥物和之前使用藥品的外型是否相同，如果藥師沒告知換藥或更換藥品廠牌，應該詢問清楚。
4. 遵照指示服藥，確實完成藥物治療過程；服藥時以冷開水或微溫開水送服，以免影響藥效。
5. 一旦藥品過期即應丟棄，切忌囤積藥品。



絕招六 如果您需要住院或手術，和您的醫師以及其他照護團隊討論

● 當您得知需要手術時，這裡有一些問題可以幫助您評估及下決定：

1. 可以幫我解決這項疾病的對策，除了手術，是否還有其他治療方法？
2. 這項手術對疾病的幫助有多大？
3. 手術在那裡進行？如果沒有意外狀況，手術後會在那裡靜養？加護病房或普通病房？
4. 外科醫師及醫院開這類手術有很多的經驗嗎？
5. 在醫院是否有動此手術的病人，可以介紹我認識嗎？
6. 手術後可能出現那些併發症或後遺症？有解決的辦法嗎？
7. 手術後我會有器官機能短暫或永久喪失的問題嗎？需不需要復健？



8. 手術後大約幾天可以出院？需要多久才能完全復原？出院後需不需要別人幫忙？需要那些幫忙？
9. 除了健保及其他保險，這次手術及住院，大約還需要支付多少錢？

● 關於麻醉：

1. 開刀前，您和家人有權要求見麻醉醫師，讓他評估您的狀況，您才能得到適合的麻醉。
2. 手術時需要做什麼樣的麻醉？全身麻醉還是半身麻醉？有什麼危險？麻醉後可能有什麼樣的狀況？手術後又用那種方式止痛？
3. 告知麻醉醫師，您的病史（包括難以啟齒的傳染病、或愛滋病等）、服藥情形（包括中藥、成藥、營養補充品等）。
4. 如果您曾在麻醉時發生副作用（如以前曾經動過手術，之前的麻醉曾經發生任何危急狀況或麻醉後的不適等）或對麻醉藥過敏，一定要告訴外科醫師、麻醉醫師及護理人員。
5. 麻醉前應按指示遵守禁食。假如您偷偷進食，一定要告知麻醉人員，看看是否延緩開刀，否則一旦麻醉，可能會嘔吐。



絕招七 當您碰到需要手術或較複雜的治療不知如何決定時，可以透過尋找第二意見，幫您做醫療上的確認

- 如果有固定求醫之家庭醫師，可先請教他，由家庭醫師給您建議；如果沒有家庭醫師，而且您的疾病很明確，可以去找同一

專科的其他醫師（可以是同一家醫院或不同家醫院的醫師），聽聽他們的意見。



- 如面臨開刀與否的抉擇，你不妨問問非外科系統的醫師的意見。例如，胃腸外科（消化外科）醫師建議您開刀，您可以去問胃腸內科的醫師意見如何。心臟外科醫師說要開刀，則可請教心臟內科醫師的看法。
- 如果牽涉癌症治療，可以請教別家醫院醫師的意見。

不過，您可能會面臨兩位醫師意見不一的困境。除了您可以自己評估該選擇那位醫師外，也可再諮詢另一位醫師的意見。此外，亦可查詢優良醫療網站的建議與治療指南做為參考。

◎本單元資料來源：

1. 黃惠鈴（2004），就醫自保指南，康健雜誌：第69期，p88～90。
2. 陳亮恭（2005），看病前該做什麼準備，全民健康保險雙月刊，第53期，p34～36。
3. 門診健康護照：行政院衛生署，92年度「提升門診醫療品質計畫：就醫資料分析及醫師教育」計畫成果。



常見疾病症狀就醫參考表

許多醫療院所的網站會提供民眾就醫參考指引，當您需要就醫，卻不知道應該看那一科時，可以上網去查詢相關的資訊；下表列了一些常見疾病症狀的就醫科別，希望能提供您參考；如您不能確定不舒服的症狀究竟應看那一科，請看一般內科或家庭醫學科。一般兒科（18歲以下）。

常見疾病症狀	建議就醫科別
無法區分之疾病	一般內科、家庭醫學科、一般兒科
發燒	一般內科、一般兒科、感染科、家庭醫學科、過敏免疫風濕科
疲勞、倦怠	一般內科、家庭醫學科
感冒	一般內科、一般兒科、家庭醫學科、耳鼻喉科
頭痛、頭暈	一般內科、一般兒科、神經內科、家庭醫學科
眩暈（天旋地轉）	耳鼻喉科、神經內科、家庭醫學科
高血壓	一般內科、心臟內科、家庭醫學科
貧血	一般內科、一般兒科、家庭醫學科、血液科
黃疸	一般兒科、一般內科、胃腸科、家庭醫學科、血液科
掉頭髮	皮膚科、過敏免疫風溼科
眼睛乾	眼科、家庭醫學科、過敏免疫風濕科
眼睛疲勞、紅、癢、疼痛	眼科、家庭醫學科

常見疾病症狀	建議就醫科別
凸眼	新陳代謝科、眼科
眼前有小黑影 (飛蚊症)	眼科
耳朵痛、耳朵塞住、流鼻血	耳鼻喉科
耳鳴、鼻塞、流鼻水	耳鼻喉科、一般兒科
過敏性鼻炎	過敏免疫風濕科、耳鼻喉科、一般兒科
打鼾	耳鼻喉科、神經內科、胸腔內科
口腔潰瘍	牙科(口腔外科)、喉科、家庭醫學科、過敏免疫風濕科、一般兒科
口臭	牙科、一般內科、胃腸科、耳鼻喉科
口吃	喉科、精神科(青少年心理科)、復健醫學科
吞嚥困難	胃腸科、喉科、神經內科、一般內科、家庭醫學科、復健醫學科
咳嗽	一般內科、胸腔內科、耳鼻喉科、家庭醫學科、一般兒科
喉嚨痛、扁桃腺發炎	一般內科、耳鼻喉科、家庭醫學科、一般兒科
喉嚨異物感	耳鼻喉科、家庭醫學科、胃腸科
咳血	胸腔內科、耳鼻喉科、家庭醫學科、一般兒科、一般內科
頸部腫大(甲狀腺腫大、淋巴腺腫大)	新陳代謝科、耳鼻喉科、一般外科、家庭醫學科、一般兒科
氣促、喘不過氣	心臟內科、胸腔內科、一般內科、家庭醫學科、一般兒科
胸痛	心臟內科、胸腔內科、一般內科、家庭醫學科、一般兒科
心悸	心臟內科、新陳代謝科、一般內科、家庭醫學科、一般兒科

常見疾病症狀	建議就醫科別
心窩灼熱感	一般內科、胃腸科、家庭醫學科
乳房脹痛	一般外科、婦產科
消化不良、胃酸過多	胃腸科、一般內科、家庭醫學科、一般兒科
嘔吐、吐血	胃腸科、一般內科、家庭醫學科、一般兒科
肝硬化	胃腸科、一般內科、一般外科
肝功能異常	胃腸科、一般內科、家庭醫學科、一般外科、一般兒科
腹痛	一般內科、胃腸科、一般外科、婦產科、家庭醫學科、直腸外科、一般兒科
腹脹、腹瀉	一般內科、胃腸科、家庭醫學科、一般兒科
便秘、便血	一般內科、胃腸科、直腸外科、家庭醫學科、一般兒科
大便失禁	直腸外科、復健科、小兒外科、一般兒科
內、外痔	直腸外科
血尿、頻尿、解尿困難	泌尿科、婦產科、腎臟科、家庭醫學科、一般兒科
尿失禁	泌尿科、婦產科、復健科、神經內科、小兒外科
小便混濁或起泡	泌尿科、腎臟科、家庭醫學科、一般兒科
性病	泌尿科、婦產科、皮膚科、家庭醫學科
陰道分泌物增加	婦產科
更年期障礙	婦產科、家庭醫學科
多(手)汗	神經外科
狐臭	皮膚科、整形外科、神經外科
灰指甲、雞眼	皮膚科、一般外科

常見疾病症狀	建議就醫科別
皮膚癢	皮膚科、一般內科、家庭醫學科
皮膚疹	皮膚科、家庭醫學科、過敏免疫風濕科、一般兒科
蜂窩組織炎	感染科、皮膚科、一般外科、家庭醫學科、一般兒科
手腳麻痺	神經內科、心臟血管外科、家庭醫學科、一般兒科
腰酸背痛	骨科、復健科、一般內科、家庭醫學科
關節酸痛	骨科、過敏免疫風濕科、家庭醫學科
肩背酸痛	骨科、復健科、神經內科、神經外科、家庭醫學科
身體表面長硬塊	一般外科、皮膚科、家庭醫學科
肌肉壓痛	骨科、復健科、神經內科、家庭醫學科
肌力減退或喪失	神經內科、復健科
肌肉抽搐痙攣	神經內科、復健科、神經外科
癲癇	神經內科、神經外科、小兒神經科
坐骨神經痛	復健科、骨科、神經內科、疼痛控制科
骨質疏鬆	新陳代謝科、婦產科、骨科、家庭醫學科
水腫	腎臟科、心臟內科、家庭醫學科、一般兒科
靜脈曲張	心臟血管外科、一般外科、整形外科
肥胖	新陳代謝科、家庭醫學科、一般兒科
體重減輕	一般內科、家庭醫學科、一般兒科
壓力引起之身心不適	精神科（身心、失眠科）、家庭醫學科、一般兒科
失眠（多眠）症	精神科（身心、失眠科）、家庭醫學科
發育不良	一般兒科、新陳代謝科、骨科
小兒腹瀉、發燒、腹脹、便秘	一般兒科

好康報你知

健保家庭醫師提供整合性照護

整合性照護是由同一地區5~10家的基層診所與該地區的醫院合作，共同組成『社區醫療群』，運用群體的力量，照護社區的民眾。

服務內容

1. 『社區醫療群』設有24小時的醫療諮詢專線電話，可即時解答您的問題，並提供持續且完整的醫療照護。
2. 平時，他們會為您全家人建立起完整的家庭健康檔案：當您家人生病時，他們會即時而有效的掌握您家人的病情，追蹤治療結果，維護您家人的健康。
3. 若需進一步到醫院檢查、處置或照會其他專科醫師，您的社區家庭醫師也會與合作醫院聯絡，協助您轉診及住院，您的病歷也會與合作醫院聯絡，可以為你省下許多不必要的檢查、用藥及等候病床的時間。
4. 等到病情穩定後，您可以再回到原來的家醫診所，繼續接受持續的照護。



如何加入『社區醫療群』

只要您向住家附近的「社區醫療群」登記，就可以成為健康家庭會員。登記時以家庭為單位，一個家戶以登記同一位家庭醫師為原則，手續極為簡便，且完全免費。例如您居住於北海岸地區，您可以在中央健康保險局（www.nhi.gov.tw/ 落實轉診·守護健康/健保家庭醫師整合性照護制度試辦計畫院所名單）網站上查詢到您住家附近的社區醫療群名單。



北海岸社區醫療群（例）

合作醫院：行政院衛生署基隆醫院

黃振國診所	家庭醫學科	基隆市信義區東信路218號	(02) 2466-9255
石門鄉衛生所	家庭醫學科 新陳代謝科	台北縣石門鄉中山路28號之1	(02) 2638-1007
金山鄉衛生所	家庭醫學科 新陳代謝科	台北縣金山鄉大同村民生路59號	(02) 2498-2778
百勝診所	小兒科	台北縣金山鄉信義路14號	(02) 2498-9725
萬里診所	外科、骨科 新陳代謝科	台北縣萬里鄉瑪鍊路98號之1號	(02) 2492-2022
萬里鄉衛生所	家庭醫學科	台北縣萬里鄉瑪鍊路157號1樓	(02) 2492-1117

註：其他社區醫療群，請上健保局各轄區分局或台灣家庭醫學會網站查詢。

健保局：

台北分局 <http://www.nhitb.gov.tw/> 醫院與家庭醫師診所地圖系統 / 家庭醫師計畫院所查詢

北區分局 <http://www.nhinb.gov.tw/> 厝邊好醫師社區好病院 / 健保家庭醫師整合性照護制度試辦計畫院所名單 / 北區分局

中區分局 <http://www.nhicb.gov.tw/> 家庭醫師 / 家庭醫師在那裡？

南區分局 <http://www.nhisb.gov.tw/> 民眾就醫服務 / 家庭醫師整合性照護計畫院所查詢

高屏分局 <http://www.nhikb.gov.tw/> 就醫網路 pa pa go / 民眾就醫網路地圖/家庭醫師 Q&A / 家庭醫師整合性照護計畫院所查詢

東區分局 <http://www.nhie.gov.tw/> 你我的厝邊好醫師 / 家庭醫師名單

台灣家庭醫學醫學會：家庭醫師整合性照護制度資源網

<http://www.tafm.org.tw/copc/index.html/> 尋找社區醫療群

健康的好鄰居—社區藥局


用藥安全，從自己做起

一般民眾常存有不正確的用藥觀念，以致反而使治病的藥品成為害人的毒品。本文將提供正確、基本的用藥常識，以期讓藥品發揮最大的功效。

國人長久以來存在許多不正確的用藥觀念，例如：「有病治病，無病強身」，自行購用處方藥，隨意變更使用藥品的用法以及用量，甚至「呷好鬥相報」，任意地介紹他人使用藥品，常常發生「未蒙其利，先受其害」的問題。

藥即是毒，不正確的用藥觀念，可能會造成無法挽回的傷害，一般民眾如果有用藥方面的疑問，應該在就醫領藥時向藥師詢問，或至健保特約藥局，由藥事人員提供說明，並依照其指示，或所附藥品說明書之內容，確實服用藥品，以期獲得最大藥效，並避免不良反應。

配合全民健康保險及醫藥分業的實施，社區中已有「全民健康保險特約藥局」的成立，目前約有2萬多位藥師，6千多家藥局，分布在您生活周遭的每個角落，這些專業藥師在調劑處方前，會詢問病人過去用藥情形，建立用藥檔案，以方便去查詢監測，獲得足夠的資訊，來評估和確認用藥的安全性，再進行調劑，並在調劑之後，給予適當的建議與用藥指導，例如藥物辨識、藥品情報、用法用量、相互作用、禁忌、副作



用之指導……等等，藉以充分保障用藥安全。所以如果您有用藥上的問題，都可以就近向社區藥局的藥師或藥劑生尋求調劑處方、用藥諮詢、藥事照顧及健康諮詢等專業服務。

用藥安全需要民眾建立自我照護觀念，因此平常應多吸收用藥常識，向醫師索取處方箋才能充分掌握自身自己的病情與處方內容；亦可自由選擇到社區藥局配藥，讓專業藥事人員提供完善的用藥資訊，他們不僅能為大家用藥安全把關，更能教導大家正確用藥知識，既便利又安心。

慢性病連續處方箋領用需知

- 如果您經醫師診斷，您所罹患的疾病是屬於「健保局公告的慢性病」範圍（如下表），而且病情穩定，只要按時服藥即可控制病情時，可徵詢醫師的同意，開給您「慢性病連續處方箋」，可以節省您就醫時間及醫療費用的開銷。
- 「慢性病連續處方箋」有三個月的使用期限，最多可以拿3次（每次可拿28～30天份）的藥。每次拿藥還是要用到健保IC卡，但不會累計就醫次數，只會在上面註明您使用「慢性病連續處方箋」領藥的次數，還可以免付藥品部分負擔。
- 「慢性病連續處方箋」雖然可以節省不少醫療開銷，不過您是適用於「一般處方箋」還是「慢性病連續處方箋」，仍然必須由醫師來判斷。換句話說，即使您屬於健保局公告的慢性病，可是在病情尚不穩定，需要經常回診所或醫院看病的情況下，

可能就不適合使用「慢性病連續處方箋」。

- 另外，您在服用「慢性病連續處方箋」的藥品期間，如果有任何不舒服的症狀出現，還是要儘快回原來的診所或醫院看診，並且記得帶原來的處方箋和醫師討論。千萬記得，一定要把處方箋的用藥讓醫生知道，醫師才不會在不知情的情況下，因重覆開同樣的藥給您，而影響到您的用藥安全。

慢性病範圍一覽表

類別		疾病名稱	
一	癌症		
二	內分泌及代謝疾病	<ul style="list-style-type: none"> ■ 甲狀腺機能障礙 ■ 高血脂症 ■ 痛風 ■ 皮炎 ■ 先天性代謝異常疾病 ■ 腦下垂體病變引發內分泌障礙 ■ 性早熟 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 副甲狀腺機能低下症 ■ 糖尿病 ■ 威爾遜氏症 ■ 天皰瘡 ■ 泌乳素過高症 ■ 腎上腺病變引發內分泌障礙 ■ 性腺低能症(Hypogonadism)
三	精神疾病	<ul style="list-style-type: none"> ■ 精神病 	
四	神經系統疾病	<ul style="list-style-type: none"> ■ 腦瘤併發神經功能障礙 ■ 肌僵直萎縮症 ■ 多發性硬化症 ■ 癲癇 ■ 重症肌無力 ■ 神經叢病變 ■ 三叉神經病 ■ 偏頭痛 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 巴金森氏症 ■ 其他中樞神經系統變質及遺傳性疾病 ■ 嬰兒腦性麻痺及其他麻痺性癱候群 ■ 多發性周邊神經病變 ■ 脊髓損傷

類 別		疾 病 名 稱	
五	循環系統疾病	<ul style="list-style-type: none"> ■ 心臟病 ■ 腦血管病變 ■ 動脈栓塞及血栓症 ■ 川崎病併發心臟血管異常者 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 高血壓 ■ 動脈粥樣硬化 ■ 雷諾氏病
六	呼吸系統疾病	<ul style="list-style-type: none"> ■ 慢性鼻竇炎 ■ 肺氣腫 ■ 支氣管擴張症 ■ 肺沈著症 ■ 過敏性鼻炎 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 慢性支氣管炎 ■ 哮喘 ■ 慢性阻塞性肺炎 ■ 外因所致之肺疾病
七	消化系統疾病	<ul style="list-style-type: none"> ■ 消化性潰瘍 ■ 慢性肝炎 ■ 慢性膽道炎 ■ 肝硬化 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 胃腸機能性障礙（含慢性胰臟炎、各種胃腸息肉症、急躁大腸症候群、胃腸糜爛性炎症、慢性大腸炎症）
八	泌尿系統疾病	<ul style="list-style-type: none"> ■ 慢性腎臟炎 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 腎臟感染
九	骨骼肌肉系統及結締組織之疾病	<ul style="list-style-type: none"> ■ 關節炎 ■ 骨質疏鬆症 ■ 慢性骨髓炎 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 多發性肌炎 ■ 紅斑性狼瘡
十	眼及其附屬器官之疾病	<ul style="list-style-type: none"> ■ 青光眼 ■ 視網膜變性 ■ 葡萄膜炎 ■ 角膜變性 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 乾眼症 ■ 黃斑部變性 ■ 玻璃體出血

類別		疾病名稱	
十一	傳染病	<ul style="list-style-type: none"> ■ 結核病 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 甲癬
十二	先天畸形	<ul style="list-style-type: none"> ■ 先天性畸形疾病 	
十三	皮膚及皮下組織疾病	<ul style="list-style-type: none"> ■ 乾癬 ■ 烏腳病 ■ 脂漏性皮膚炎 ■ 類天皰瘡 ■ 皰疹性皮膚炎 ■ 家族性良性慢性天皰瘡 ■ 嚴重性魚鱗癬（含層狀魚鱗癬及魚鱗癬狀紅皮症） ■ 全身性濕疹 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 白斑 ■ 類澱粉沉積症（限病灶超過體表面積百分之三十以上者） ■ 表皮分解性水皰症 ■ 毛囊角化症 ■ 進行性全身硬皮症 ■ 慢性蕁麻疹
十四	血液及造血器官疾病	<ul style="list-style-type: none"> ■ 慢性貧血 ■ 持續性血液凝固障礙（血友病） 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 紫斑症 ■ 原發性血小板增生症 ■ 骨髓分化不良症候群
十五	耳及乳突之疾病	<ul style="list-style-type: none"> ■ 慢性中耳炎 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 內耳前庭病變
十六	其他	<ul style="list-style-type: none"> ■ 器官移植後藥物追蹤治療 ■ 痔瘡 ■ 子宮內膜異位症 ■ 尿失禁 ■ 慢性攝護腺炎（需經攝護腺按摩取攝護腺分泌液證實者） 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 癩病（麻瘋） ■ 攝護腺（前列腺）肥大 ■ 停經症候群 ■ 油症（多氯聯苯中毒） ■ 先天性免疫不全症

您知道政府提供了那些預防保健服務嗎？

目前政府提供以下六種預防保健服務，來幫助民眾能夠早期發現疾病、早期治療，當我們使用這些預防保健服務時，只需繳交掛號費，並不需要繳交部分負擔。

● 兒童牙齒預防保健服務

未滿5歲之兒童，健保每半年提供一次牙齒預防保健服務，由牙醫師為小朋友進行牙齒塗氟、口腔檢查及衛教指導。

● 兒童預防保健

小學入學前提供9次兒童預防保健服務。

- ✓ 1歲以下提供4次服務。
- ✓ 1歲以上未滿2歲，提供2次服務。
- ✓ 2歲以上未滿3歲，提供1次服務。
- ✓ 3歲以上未滿4歲，提供1次服務。
- ✓ 4歲以上未滿7歲，提供1次服務。



● 成人預防保健

凡40歲以上之成人，可享有健保提供的成人預防保健服務。提供期間如下：

- ✓ 40歲-未滿65歲，每3年享有1次服務。
- ✓ 65歲以上，每年享有1次服務。

- ✓ 罹患小兒麻痺且年在35歲以上者，每年享有1次服務。

● 孕婦產前檢查

- ✓ 提供10次例行產檢。
- ✓ 妊娠第二期提供1次超音波檢查。
- ✓ 妊娠32週前後，提供B型肝炎表面抗原（HBsAG）、B型肝炎e抗原（HBeAG）、梅毒（VDRL）及德國麻疹免疫球蛋白（Rubella IgG）等檢查。



● 婦女子宮頸抹片檢查

- 30歲以上每年享有1次服務。

● 婦女乳房檢查（乳房攝影）

- 50歲以上未滿70歲之婦女，每2年享有1次服務。

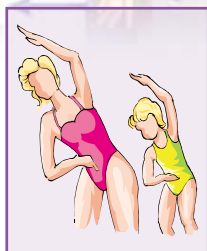


養生小叮嚀

維持運動習慣的小秘訣

第一招：找出自己喜歡的運動

找出一項自己喜歡的運動，甚至走路也可以，這樣才容易維持運動的習慣。如果真的非常討厭運動，可以利用運動儀器來協助，像看電視時，可以踩腳踏車，搖搖呼拉圈。



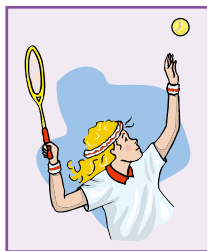
第二招：任何年齡都可以運動

即使老年才開始做簡單的運動，對健康還是有很大的幫助，建議可先與醫師討論自己的運動計畫。



第三招：運動時最好要有伴

這樣會讓運動習慣維持較久，而且有人陪伴，運動時間也會變的更有趣。



第四招：每日累積運動30分鐘

根據研究，運動量是可以累積的。一天三次，每次10分鐘與連續運動30分鐘的效果是差不多的，所以我們每天都可以透過走路、爬樓梯、做家事等活動來累積一天30分鐘的運動量。

資料來源：行政院衛生署健康九九



防癌錦囊 1 2 3

第一招：外食族想法子提高蔬菜攝食量

現代外食族的比例越來越多，無論吃便當或小吃，多點一份青菜，提高蔬菜攝食量。可能的話，來一份飯後水果，以整顆新鮮水果為優先，多攝取維他命。



第二招：防癌蔬果四季可見

防癌蔬果在寶島台灣是四季可見，且物美價廉。十字花科蔬菜（甘藍、青花菜、花椰菜、包心菜）的特殊化學成份，具抗氧化功能；橘紅色蔬果含類胡蘿蔔素，有保護皮膚、黏膜完整、增強免疫力等功能；綠色蔬菜則含豐富維他命C等。



第三招：注意癌症可能發生的警訊

平時多留意自身身體變化，如：大小便習慣改變，腹瀉和便秘長期交替、皮膚、口腔潰瘍久不癒合，或出現異常斑點、身體特定部位疼痛，久未改善、組織器官不明原因腫脹、增厚或有硬塊、不正常的出血或分泌物、吞嚥困難或腸胃道消化不良、身上各種痣或疣的新近變化、長久的咳嗽或聲音沙啞、不明原因的體重減輕及不明原因的長期發燒或全身倦怠等。



各種癌病的自覺症狀參考表

癌別	各部位的症狀	專科醫師的見解
鼻咽癌	頸部淋巴病變、單側偏頭痛、鼻水中帶血絲、痰中帶血絲、鼻塞、耳鳴、聽力減弱。	中國人罹鼻咽癌為世界之冠，以放射治療在疾病早期有很高的治療率。
喉 癌	初期喉嚨有異物感，逐漸聲音轉變，隨腫瘤擴大出現吞嚥困難，連水也喝不下。	好發年齡為50~60歲以上，男女比率為8:1。
食道癌	吞嚥困難，嚴重時連水也喝不下、體重減輕、聲音嘶啞及胸痛。	被認為與喝烈酒、吃熱食及嚼檳榔等慢性刺激有關，治療時以手術為主，併用放射線和抗癌藥物較有效。
胃 癌	腹部不適或疼痛、失去食慾、長期噁心嘔吐、虛弱無力、體重減輕及慢性貧血。	從胃炎→胃潰瘍→胃癌的演變是無根據的。但若有胃幽門螺旋桿菌的慢性感染，發生胃癌的危險會增加。早期發現並以手術治療，其五年存活率高達百分之百。
大腸癌	排便習慣改變，例如長期時而便秘或腹瀉、常常想排便又排不乾淨，長期糞便變細、大便帶血及慢性貧血。	依所發病部位，症狀稍有差異，由於內視鏡的進步，可做大腸各部位的檢查和病理切片檢查。預防方法是多吃含高纖維質的食物，對於某些家族罹患大腸癌的高危險群，應每年定期接受大腸癌的篩檢。
肺 癌	持續性咳嗽、咳血、胸部疼痛、胸悶、呼吸困難、聲音嘶啞、吞嚥困難。當支氣管被腫瘤阻塞時，可能出現多痰、發燒、畏寒。	咳嗽、咳血、多痰必須與支氣管疾病作鑑別診斷，建議先接受檢查。
肝 癌	無初期症狀，後期因肝腫大造成右上腹悶痛，並出現食慾不振、體重減輕及腹水等症狀。	治療以手術為主，但也有血管栓塞等其他治療方式。肝癌手術後五年存活率高達80%。

癌別	各部位的症狀	專科醫師的見解
攝護腺癌	頻尿，解尿困難，排尿時有疼痛及燒灼感，甚至解血尿。	高齡者較多，50歲以上男性應定期肛門指診檢查。治療以手術為主。
子宮頸癌	不明原因的陰道出血，陰道異常分泌物增加。	子宮頸癌不是很可怕的疾病，早期發現，早期治療，手術治癒率高達100%。有性行為經驗的婦女每年要接受抹片檢查一次。
乳 癌	硬塊或瘤是主要症狀，通常不痛，乳房外型改變，皮膚紅腫或潰爛。	每月生理期後一星期內做一次乳房自我檢查，觀察乳房是否對稱、外形和皮膚有否變異，同時注意乳頭是否凹陷或有任何分泌物或出血。早期發現治癒率高達90%甚至100%。
皮膚癌	應注意痣的外觀改變、皮膚上產生硬塊、出血結痂或鱗狀脫屑等症狀，若超過兩週未改善應看皮膚科醫師。	平時應避免過度接受紫外線照射。大部分可手術治療，放射線治療也有不錯效果。

資料來源：陶聲洋防癌基金會、中華民國癌症希望協會

如何正確選購健康食品

第一招：合法產品之判斷

- 健康食品應以中文及通用符號顯著標示下列事項於容器、包裝或說明書上：
 - 品名。
 - 內容物名稱及其重量或容量；其為兩種以上混合物時，應分別標明。

- (3) 食品添加物之名稱。
- (4) 有效日期、保存方法及條件。
- (5) 廠商名稱、地址。輸入者應註明國內負責廠商名稱、地址。
- (6) 核准之功效。
- (7) 許可證字號、「健康食品」字樣及標準圖樣。
- (8) 攝取量、食用時應注意事項及其他必要之警語。
- (9) 營養成分及含量。
- (10) 其他經中央主管機關公告指定之標示事項。

2. 經查驗登記許可之健康食品應以中文及通用符號顯著標示許可證字號（衛署健食字第A○○○○○號）、「健康食品」字樣及標準圖樣，以供消費大眾辨識選購。

第二招：向專業人員諮詢

選購健康食品時，除要注意產品是否經衛生署許可，標有「健康食品」之字樣及標章外，更要看清楚有關保健功效之標示、廣告內容，針對自己

健康情況之需求來選購健康食品，更謹慎的做法是事先請教醫師、藥師、護理師或營養

師之意見，切忌自我診斷、治療，或者輕信非專業人員之促銷說詞或產品意見。未被衛生署許可為健康食品之其他產品，其宣稱之各種功效大多不實在，消費者應提高警覺，避免購買。



資料來源：行政院衛生署食品衛生處

如何尋找其他醫療資訊

提醒您，雖然網路資源非常豐富，有不舒服時，仍請您赴醫療院所就醫，以維護您的健康。

健保諮詢及醫療申訴專線 0800-212369、0800-030598

e-mail : nhi@mail.nhi.gov.tw

自殺防治專線	0800-021995
生命線	1995 (要救救我)
張老師	1980
戒煙專線	0800-636363
行政院衛生署	http://www.doh.gov.tw
中央健康保險局	http://www.nhi.gov.tw
藥物資訊網	http://drug.doh.gov.tw
毒藥物防治諮詢中心	http://www.pcc.vghtpe.gov.tw/index.asp
社區健康營造網	http://hpnet.bhp.doh.gov.tw/hpnet
中老年保健網	http://health91.bhp.doh.gov.tw
衛生教育資源網	http://www.hercom.org.tw
國家網路醫院	http://www.webhospital.org.tw
各醫院空床查詢	http://www.nhi.gov.tw/ 民眾服務 / 最新健保數據 / 即時統計資訊
健保醫療品質資訊分享	http://www.hcquality.helthe.net/
健保常見問題查詢	http://www.nhi.gov.tw/inquire/query9.asp?menu=1&menu_id=8

衛生署評選 9 5 年優良健康資訊網站

優良健康資訊網站入口網 <http://awards.doh.gov.tw>

第一類：一般健康資訊網站



健康九九衛生教育資源網

<http://www.health99.doh.gov.tw/default.aspx>



遺傳疾病諮詢服務窗口

<http://www.bhp-gc.tw/front/bin/home.phtml>



糖尿病友互動網

<http://www.diacare.com.tw/html/>

春暉醫星球
<http://www.doctors.com.tw/>



第二類：大型醫療院所網站



← 臺南市立醫院醫療網
<http://www.tmh.org.tw/index.htm>



光田綜合醫院全球資訊網
<http://www.ktgh.com.tw/> →



← 臺北市立聯合醫院全球資訊網
<http://www.tpech.gov.tw/index.aspx>



財團法人長庚紀念醫院全球資訊網
<http://www.cgmh.org.tw/> →



← 財團法人嘉義基督教醫院全球資訊網
<http://www.cych.org.tw/cych/>



郭綜合醫院全球資訊網
<http://www.kgh.com.tw/> →

秀傳醫療體系全球資訊網
<http://www.show.org.tw/>



第三類：小型醫療院所網站

慈愛綜合醫院全球資訊網
<http://www.tagh.org/dot/>



鹿基醫院全球資訊網
<http://www2.cch.org.tw/rcweb/>

國軍臺中總醫院全球資訊網
<http://www.aftcgh.com.tw/default.php>



健新醫院資訊網
<http://www.cshospital.com.tw/>

財團法人彰濱秀傳紀念醫院全球資訊網
<http://scmh.org.tw/changbin/>



行政院國軍退除役官兵輔導委員會
埔里榮民醫院全球資訊網
<http://www.pulivh.gov.tw>



第四類：醫療院所單科網站或
主題網站、診所及個人



慈愛中風資訊網
<http://stroke.tw/>

罕見遺傳疾病一點通
<http://www.genes-at-taiwan.com.tw/genehelp/>



家庭醫師小站
<http://home.kimo.com.tw/famidocor/>

台大醫院皮膚部全球資訊網
<http://derm.ntuh.gov.tw/Index.asp>



第五類：基金會、學會或協會網站



台灣家庭醫學醫學會全球資訊服務網
<http://www.tafm.org.tw/>

台灣護理學會全球資訊網
http://www.twna.org.tw/frontend/un10_open/welcome.asp



台灣泌尿科醫學會全球資訊網
<http://www.tua.org.tw/>

中華民國醫師公會全國聯合會全球資訊網
<http://www.tma.tw/>



德桃癌症資訊網
<http://www.cancer.org.tw/>

第六類：縣市衛生局網站、衛生署所屬機關及其分局網站



行政院衛生署國民健康局網站
全球資訊網

<http://www.bhp.doh.gov.tw/BHP/index.jsp>

行政院衛生署疾病管制局全球資訊網

<http://www.cdc.gov.tw/>



e 網通便民服務入口網

<http://www.health.gov.tw/>

中央健康保險局北區分局全球資訊網

<http://www.nhinb.gov.tw/>





結語

本手冊之能夠完成，要感謝所有提供寶貴意見的專家學者，特別是國立陽明大學鄧宗業副教授、楊秀儀副教授、陳亮恭講師等幾位老師的熱心指導；另外，將近300位的試閱民眾，亦提供了許多寶貴的建議，使得本手冊從架構規劃到文字編撰，在區區數個月之內得以完成。

本手冊倉促付梓，內容難免仍有不盡如意之處，尚祈各界提出建議，以做為未來再版及修訂之參考。另外，如果您有一些就醫的經驗可以分享，也請聯絡我們（聯絡資訊如第47頁所列），讓我們歸納整理後提供其他民眾做為就醫的參考。



附錄

關心我的健康指標

體重 (公斤)		血壓 (mmHg)	
身高 (公分)		血糖 (mg/dl)	
身體質量指數值 (BMI)		膽固醇 (mg/dl)	
腰圍 (公分)		三酸甘油酯 (mg/dl)	
其他		其他	

※肥胖判定需參考身體質量指數 (BMI) 或腰圍，其中一項大於標準值即是肥胖。

身體質量指數 (BMI) = 體重 (公斤) ÷ 身高² (公尺²)

BMI	BMI < 18.5	18.5 ≤ BMI < 24	24 ≤ BMI < 27	BMI ≥ 27
定義	體重過輕	正常範圍	體重過重	肥胖

男生腰圍大於90公分，女生腰圍大於80公分就是肥胖喔!

為自己的健康把關

檢 查 項 目	檢 查 日 期
40-64歲每3年1次成人預防保健檢查	
65歲以上每年1次成人預防保健檢查	
年滿30歲有過性行為婦女每1年1次子宮頸抹片檢查	
年滿50-69歲婦女每2年接受1次乳房攝影檢查	

中央健康保險局及各地健保分局連絡電話和地址

總 局				
局 別	電 話	傳 真	地 址	轄 區 範 圍
總 局	(02)2706-5866	(02)27025834	台北市信義路三段140號	臺 閩 地 區
健保諮詢及 醫療申訴專線	0800-212369			
健保IC卡 諮詢專線	0800-030598			
台 北 分 局				
局 別	電 話	傳 真	地 址	轄 區 範 圍
台北分局	(02)25232388	(02)23820069		台 北 市
電話服務中心	(02)21912006			
預防保健業務	(02)25232388 轉6742-6745、 6747、 6755-6758、 6765	(02)23312144	台北市許昌街17號8樓 (醫管組)	台 北 縣
就醫申訴專線	(02)23486753	(02)23825162	台北市許昌街17號8樓 (醫管組)	
重大傷病 證明諮詢	(02)23486771	(02)23825383	台北市公園路15-1號9樓 (醫審分組)	基 隆 市
事前審查作業	(02)23486773	(02)23825383	台北市公園路15-1號9樓 (醫審分組)	
醫療費用 自墊核退	(02)23486479	(02)23825255	台北市公園路15-1號4樓 (住院組)	宜 蘭 縣
聯絡辦公室				金 門 縣
金門	(0823)34515	(0823)34516	金門縣金湖鎮新市里復興路2號 (縣立金門醫院)	連 江 縣
連江	(0836)22368	(0836)22390	連江縣南竿鄉復興村164號 (連江縣衛生局)	
基隆	(02)24282799	(02)24282621	基隆市信二路268號1樓 (行政院衛生署基隆醫院)	
宜蘭	(039)367657	(039)369229	宜蘭市新民路152號1樓 (行政院衛生署宜蘭醫院)	

北 區 分 局				
局 別	電 話	傳 真	地 址	轄 區 範 圍
北 區 分 局	(03)4381111	(03)4381800	桃園縣中壢市中山東路3段525號	桃園縣 新竹市 新竹縣 苗栗縣
承 保 一 組	(03)4381111	(03)4381810 (03)4381817		
新 業 成 立 單 位 務	轉2003、 2004、 2005			
網 路 加 退 保 務	轉2002、 2003、 2006			
第 一 類 受 理 務	轉2029~ 2063			
開 單 、 催 繳 務	轉2012			
轉 銷 帳 務	轉2022、 2023			
欠 費 強 執 務	轉2013~ 2017			
專 案 查 核 務	轉2026			
民 眾 申 訴 務	轉2019			
承 保 二 組	(03)4381111	(03)4381848		
第 二 、 三 類 受 理 業 務	轉4128	(03)4381848		
第 五 、 六 類 受 理 業 務	轉1007	(03)4381821		
醫 務 管 理	(03)4381824			
免 費 服 務 電 話	0800-068800			
聯 絡 辦 公 室				
新 竹 市	(03)5335847	(03)5335809		
新 竹 縣	(03)5527615	(03)5528420	新竹縣竹北市光明九路226號	
苗 栗 市	(037)273995	(037)273964	苗栗市中山路135號	
北 桃 園	(03)3367841	(03)3627618	桃園市介壽路11之4號	

中 區 分 局

局 別	電 話	傳 真	地 址	轄 區 範 圍	
中 區 分 局 一 般 諮 詢	(04)2258-3988	(04)2253-1242	台中市市政北一路66號	台中市	
換 卡 諮 詢	(04)2258-3988 轉6175-6178	(04)2253-1211			
免費服務電話	0800-212369				
承 保 業 務	(04)2258-3988				
特 約 諮 詢	(04)2253-1175	(04)2253-1237			
醫 療 費 用 申 訴 處 理	(04)2258-3988 轉6517、6518	(04)2253-1187			
西醫醫院申訴					
牙醫診所申訴	(04)2258-3988 轉6639	(04)2253-1237			台中縣
西醫診所申訴	(04)2258-3988 轉6866、6867、 6868	(04)2253-1219			彰化縣
中醫診所申訴	(04)2258-3988 轉6807、6808	(04)2253-1219			南投縣
醫 療 費 用 自 墊 核 退	(04)2253-1234	(04)2253-1237			
事前審查作業	(04)2258-3988 轉6734	(04)2253-1218			
聯 絡 辦 公 室					
豐 原	(04)2526-0080	(04)2526-0148	台中縣豐原市瑞安街146號		
沙 鹿	(04)2665-3884	(04)2665-3923	台中縣沙鹿鎮沙田路117號		
彰 化	(04)751-9639	(04)751-8477	彰化市崙平南路52號		
南 投	(049)223-6008	(049)223-6009	南投市嘉和北路15號		

南 區 分 局				
局 別	電 話	傳 真	地 址	轄 區 範 圍
南 區 分 局	(06)224-5678	(06)224-4292	台南市中西區公園路96號	雲林縣 嘉義市 嘉義縣 台南市 台南縣
一 般 諮 詢	(06)224-4388			
承 保 一 組	(06)224-5678 轉1601-1604	(06)224-4426 (06)224-4317		
承 保 二 組	(06)224-5678 轉1605、1606、 1608	(06)225-0353 (06)224-4422		
承 保 三 組	(06)224-5678 轉1607	(06)225-0360		
醫 務 管 理 特約、陳情 查核、專案	(06)224-5678 轉4512-4517 轉4532-4534	(06)224-4370		
聯合服務中心	(06)224-5678 轉1302	(06)224-4388		
聯 絡 辦 公 室 雲 林	(05)533-9080	(05)533-9057	雲林縣斗六市莊敬路345號	
嘉 義	(05)233-6930	(05)233-6541	嘉義市德安路131號	
新 營	(06)632-1619	(06)632-1620	台南縣新營市新進路128號	

高 屏 分 局

局 別	電 話	傳 真	地 址	轄 區 範 圍
高屏分局 一般諮詢 承保	(07)3233123 (07)3233123	(07)3125291 (07)3219335	高雄市三民區九如二路157號	高雄市 高雄縣 屏東縣 澎湖縣
醫務管理 特約	(07)3233123 轉2333、2334、 2322、2323	(07)3159587		
一般諮詢	(07)3233123	(07)3159587		
聯絡辦公室 屏東	(08)7335045	(08)7336525	屏東市廣東路1518號 (崇蘭國小斜對面)	
澎湖	(06)9221495	(06)9221497	澎湖縣馬公市西文里西文澳63 之40號	
岡山	(07)6244408	(07)6244397	高雄縣岡山镇壽天路12號 (岡山秀傳醫院)	
旗山	(07)6623770	(07)6623779	高雄縣旗山镇中興路60號 (署立旗山醫院)	
東港	(08)8311490	(08)8311491	屏東縣東港鎮中正路一段210號 (安泰醫院)	

東 區 分 局

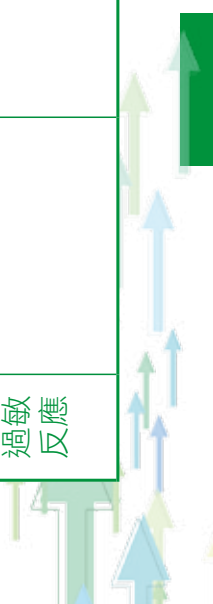
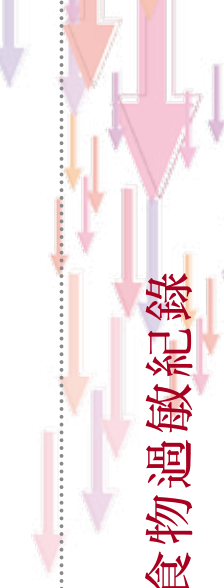
局 別	電 話	傳 真	地 址	轄 區 範 圍
東區分局 一般諮詢	(03)833-2111 (03)833-2111	(03)833-2011 (03)833-1982	花蓮市軒轅路36號	花蓮縣 台東縣
醫務管理 一般特約	(03)833-2111 轉223、229 轉225、227			
聯絡辦公室 台東	(089)222-717		台東市四維路三段146號	

食物過敏紀錄

食物名稱	過敏反應	食物名稱	過敏反應	食物名稱	過敏反應

藥物過敏紀錄

藥物名稱	過敏反應	藥物名稱	過敏反應	藥物名稱	過敏反應



藥物或食物過敏，顧名思義，即是吃了、抹了或打了藥物之後或食用某種食品後所引起的「過份敏感」現象，而此反應的發生通常為體內的免疫系統對某特殊藥（食）物所產生的防禦或攻擊反應，且症狀多出現於局部，輕者如：紅腫、搔癢、發疹，嚴重者如：呼吸困難、血壓降低、心跳減緩、脫皮、眼、口、鼻黏膜充血或腎臟損害……等。

另外，一般人常會將藥物副作用誤認為藥物過敏，例如胃腸方面的不適，像噁心、嘔吐、下痢、腸絞、腹痛、頭昏等；部分降血壓藥物使用而導致頭暈及低血壓反應；以上反應為藥物副作用而非身體免疫系統所引發，與藥物過敏不同。如果懷疑有藥物過敏或副作用的

產生，除非先前曾有過類似的經驗，先別急著停藥，因為如果貿然停藥可能會使原本治療中的疾病惡化，其後果可能比過敏或副作用造成的影響更為嚴重。民眾一旦有過敏或副作用現象產生時，應該把最近有服用過的藥物，不論是在何處就醫領的藥或是自行購買的藥物的名稱記錄下來或將藥物藥品保留，並主動以電話或親自就醫告知醫師或藥師過敏或副作用的訊息，請醫師決定當下是否該停藥或換藥。

萬一您曾有藥（食）物過敏或不適的情形，別忘了每次看病時，主動提醒您的醫師或藥師，並建議您將可能引起過敏的藥（食）物名稱寫下來隨身攜帶在身上，除可提供醫護人員做為參考，也更能確保個人用藥的安全。

對民眾就醫指引手冊之建議與經驗分享

您覺得本手冊各單元之內容是否符合您的需要？

安全看病七絕招 非常有幫助 普通 建議刪除常見疾病症狀就醫參考表 非常有幫助 普通 建議刪除好康報你知 非常有幫助 普通 建議刪除養生小叮嚀 非常有幫助 普通 建議刪除如何尋找其他醫療資訊 非常有幫助 普通 建議刪除

建議事項：

經驗分享：

電話：(02) 3393-7590 傳真：(02) 2397-0604



民眾就醫指引手冊

編者：行政院衛生署

出版機關：行政院衛生署

地址：台北市愛國東路100號

電話：(02) 2321-0151

出版年月：中華民國96年7月

版次：第2版

本手冊同時刊載於衛生署網站

<http://www.doh.gov.tw>

定價：新台幣20元

ISBN-13：978-986-00-8417-7

ISBN-10：986-00-8417-3

GPN：1009504345





每一分醫療浪費，都是自己的負擔
請珍惜醫療資源

ISBN 986-00-8417-3



9 789860 084177

GPN : 1009504345
定價：新台幣 20 元