

主辦機構



醫護行社區藥房
Health In Action Community Pharmacy



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

小病小痛

家庭自理秘笈

賽馬會社區藥房支緩網絡





目錄



小病小痛家庭自理秘笈

關於王氏一家	P.3
 王爸爸	香港腳(足癬) P.5 腰背痛 P.8
 王媽媽	胃部不適 P.11 主婦手(刺激性接觸皮膚炎) P.14
 王欣欣(大女兒)	濕疹(異位性皮膚炎) P.17 新冠肺炎 P.20
 王婷婷(小女兒)	鼻敏感(過敏性鼻炎) P.23
 王爺爺	二型糖尿病 P.26 新冠肺炎(長者篇) P.28 眼乾 P.30
安心旅行篇	P.33
平安藥配藥服務(成人)	P.34
平安藥配藥服務(兒童)	P.35



藥物知識

幾時買藥要醫生紙?	P.37
毒藥 Poison?	P.38
藥物標籤	P.39
服藥次數簡稱	P.40
切藥注意事項	P.41



醫護行者及醫護行社區藥房簡介

關於醫護行者及醫護行社區藥房	P.43
小病小痛管理	P.45
樂膏搽社	P.47
醫管局病人自費藥物資助計劃	P.48
社區藥物管理服務——藥你同行	P.49
有營補充包	P.50
傷口護理包	P.52



賽馬會社區藥房支援網絡 - 抗疫藥劑師熱線

新型冠狀病毒(COVID-19)形成全球大流行,對全球各地衛生系統造成壓力。為減低香港公共醫療系統壓力及滿足市民對社區藥房的服務需求,香港賽馬會慈善信託基金捐助醫護行者、九龍樂善堂以及香港仔坊會,推出「賽馬會社區藥房支援網絡」,擴展其社區藥房配藥、用藥護理和支援服務。醫護行社區藥房會安排註冊藥劑師提供抗疫藥劑師熱線及透過即時通訊平台回答市民查詢,並逢周一至六提供服務。以上服務適用於所有香港市民,費用全免。

醫護行社區藥房提供的抗疫藥劑師熱線及WhatsApp專線現已開展,歡迎市民致電或者以WhatsApp向藥劑師諮詢。

主辦機構: 醫護行者 - 醫護行社區藥房 捐助機構: 香港賽馬會慈善信託基金





關於王氏一家

此書將會透過王氏家族教你處理一些常見的小病小痛，讓你知道一般用藥知識及怎樣管理自己的健康。



45歲，地盤工人，一星期工作六天



40歲，家庭主婦，喜愛煮食



15歲，中學生，喜歡與朋友聚會



5歲，小學生



75歲，已退休，患二型糖尿病

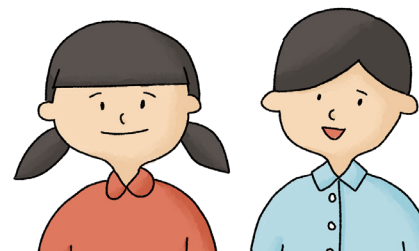


* 所有故事純屬虛構

* 故事提及的藥名及劑量因人而異，服用前請諮詢藥劑師意見



在認識王氏家族的故事前，我們先要知道...



買藥記得看成份！

任何藥物產品看的是其主要有效化學藥物成份 (Active Pharmaceutical Ingredients)，以撲熱息痛 (Paracetamol/Acetaminophen) 為例，不少人以為大牌子 (必X痛) 才有這種止痛成份。

事實上，社區藥房亦提供其他成份一樣但牌子不同的藥物產品 (俗稱副廠藥)，你可以仔細看看藥物的包裝或詢問藥劑師意見，讓消費者有多一個選擇！

以下的故事提及的藥物名稱都是藥物的化學成份，大家不妨嘗試去認識，有需要時除了能幫到自己，亦能幫助身邊的人！



在服用任何藥前，記得先詢問藥劑師或醫生意見，處理情況因人而異



香港腳

香港腳的學名為足癬 (Tinea pedis)，由真菌所導致的接觸性傳染病，真菌於潮濕的環境更容易生長。



王爸爸

最近我雙腳腳趾間有點痕癢及發白，我應該搽甚麼藥膏？

王爸爸你好呀，我們先坐低傾一傾，可以讓我看看你雙腳情況嗎？



藥劑師

(王爸爸坐下後讓藥劑師檢查雙腳情況)

病徵



- 腳趾間或腳底痕癢
- 腳趾間或腳底的皮膚裂開、脫皮及變白
- 腳底或腳側皮膚有機會增厚，出現水泡

我看到你的腳趾間的皮膚有脫皮的情況，而且有點發白，請問情況維持了多久？你平日的工作需要長時間穿著這對安全鞋嗎？



藥劑師



王爸爸

都有兩星期了，一開始只有左腳腳趾，但今個星期右腳都痕癢。我做地盤的，一日工作12小時都要穿這對鞋。

成因



- 腳汗多且長時間穿不透氣的鞋
- 與感染者共用襪子、鞋子或毛巾
- 赤腳行走公共地方 (如更衣室、泳池)

這個情況有機會是真菌引起的香港腳，你可以試下搽 Terbinafine 這支藥膏，可幫助殺滅真菌，早晚搽一次在痕癢的地方，大約搽1-2星期便會有好轉。記得先清潔雙腳並弄乾，再搽上藥膏。



藥劑師

你可在社區藥房配到的非處方藥物



*配藥前請先諮詢藥劑師意見

劑型	成份	使用方法
藥膏	Terbinafine 1%	每日2次，薄塗在患處
	Miconazole 2%	每日2-3次，薄塗在患處
	Clotrimazole 1%	每日2-3次，薄塗在患處
	Tolnaftate 1%	每日1-2次，薄塗在患處
	Amorolfine 0.25%	每日1次，薄塗在患處
	Bifonazole 1%	每日1次，薄塗在患處
	Tioconazole 1%	每日1-2次，薄塗在患處
噴劑	Terbinafine 1%	每日1次，噴在患處
	Clotrimazole 1%	每日2-3次，噴在患處



即使症狀已消失，都要按產品指示完成整個療程，以免復發。





甚麼時候要看醫生？



- 使用以上藥物後沒有改善現狀
- 足癬有擴散跡象
- 在使用藥物後仍不斷翻發
- 皮膚出現傷口或發炎

藥劑師小貼士



- 避免穿著焗促鞋子
- 穿純棉襪加強吸汗作用
- 在洗澡後徹底弄乾雙腳



腰背痛



王爸爸

藥劑師，前幾天我要搬運水泥，不知道是否拉傷了背脊，這幾天一彎腰，近盤骨位置就會痛，一痛我便吃止痛藥。

你之前有拉傷過嗎？



藥劑師



王爸爸

沒有呀，一直都很小心，昨天一不留神就弄傷了....

雙腳會唔會都覺得痛或者有麻痺的感覺？



藥劑師



王爸爸

那就沒有！

想知道多一點疼痛的程度和對你的影響，如果要你為疼痛和對你的影響各自評分，1分最低，10分最高，你的分數會是？



藥劑師



王爸爸

兩者都5分吧！





明白，你這幾天有沒有用過任何藥物？另外，你有沒有藥物敏感或長期病患？



藥劑師



王爸爸

我沒有藥物敏感和長期病，有食過幾天撲熱息痛，但一過了藥效便繼續痛...

腰背痛好大機會是不良姿勢導致的，除了服用撲熱息痛舒緩痛楚外，可以試試這支 Diclofenac 1% 藥膏，有消炎止痛作用，能舒緩肌肉痛。休息多幾天，減少劇烈運動，配合藥物處理，通常一個月內會康復。



藥劑師

你可在社區藥房配到的非處方藥物

*配藥前請先諮詢藥劑師意見

劑型	成份	使用方法
藥膏/ 水劑	Diclofenac 1% (需藥劑師監督銷售)	每日搽3-4次，薄塗在患處
藥貼	Diclofenac 1% (需藥劑師監督銷售)	每日1片，貼在患處
口服	Paracetamol (撲熱息痛)	每日3-4次， 每次1-2粒 (500-1000mg)， 每日不能超過8粒 (共4000mg)

如果痛楚在一個月後沒有減輕還越來越痛，或出現持續麻痺的話，要馬上去看醫生啊！



藥劑師

甚麼時候要看醫生？



- 服用以上的藥物一個月後仍沒有改善現狀
- 痛症由背後擴至上半身或足部
- 發燒、體重無故下降
- 出現失禁情況

藥劑師小貼士



- 保持適量運動，增強肌肉柔韌度
- 保持姿態正常，注意慣常活動及工作姿勢
- 扭傷後，建議減少郁動



藥劑師，家裡好像有這款藥膏，牌子名稱很相似，想問為甚麼同一個藥物會有這麼多品牌？



王爸爸

同一個藥物可以分為原廠和副廠。基本上，副廠藥的效用與原廠藥是一樣的，但價錢卻更相宜！



藥劑師

藥物小貼士：原廠藥 (brand) VS 副廠藥 (generic)

原廠藥	副廠藥
- 專利藥物指推出市場的商業名稱 - 一般由研發，臨床研究至推出市場需經過很長時間 - 專利權一般為15-20年，只有該藥廠可以在市場上售賣，任意定價 - 藥物的價格一般相對昂貴	- 副廠藥 ≠ 水貨 - 當原廠藥的專利權失效後，其他藥廠亦可按照原廠配方製造一樣有效成份 (Active Pharmaceutical Ingredients) 的藥物 - 均於衛生署註冊，包裝上會印有香港衛生署註冊編號 (HK-xxxxx)，可在衛生署網頁查到相關資訊。 - 其他輔料 (Excipients) 如藥粉、色素、塗層有機會不同





胃部不適



王媽媽

藥劑師，我這兩天胃部有些不舒服。前兩天女兒生日我煮了大餐慶祝，結果吃得太飽，一直到今天還是覺得「頂住」，有好多胃氣和胃部不適，有少少脹痛和胃氣，我該選擇什麼胃藥呢？

你之前有試過這個情況嗎？



藥劑師



王媽媽

有的，也是最近幾個月才這樣，每次一吃辣的食物或者開大餐，胃部便會好像現在一樣情況。

請問你有長期病患和藥物敏感，正在懷孕或哺乳嗎？



藥劑師



王媽媽

全部沒有。

你可以先試 Famotidine 和 Simethicone，能抑制胃酸分泌和減少胃氣。如果症狀沒有改善，記得再來諮詢我們啊！



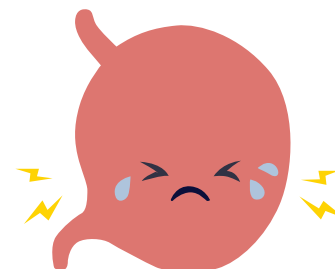
藥劑師

你可在社區藥房配到的非處方藥物



*配藥前請先諮詢藥劑師意見

藥物類別	功效	服用方法	例子
中和胃酸藥 Antacids	有中和胃酸的作用，能減弱胃酸對胃壁的刺激	飯後半至一小時服用，一日可服用4-6次	Magnesium Hydroxide, Aluminium Hydroxide, Magnesium Trisilicate
海藻酸鈉 Sodium Alginate	與胃酸接觸時，會在胃壁上形成凝膠，保護胃壁	通常與其他抗酸劑一起使用	/
組織胺二型受體對抗劑 H2 Receptor Antagonists	直接抑制胃酸的分泌	最佳服用時間：早餐時/晚上臨睡前，一日服用1-2次	Famotidine
質子泵抑制劑 Proton Pump Inhibitors	直接抑制胃酸的分泌	最佳服用時間：早餐前半至一小時 (視乎成份而定)	Omeprazole
化胃氣藥 Antiflatulents	令胃液氣泡的張力下降，使當中的氣體更易被釋放，達到化解胃氣的效果	餐後服用，有需要時一日服用2-4次	Simethicone, Dimethicone (Dimethylpolysiloxane)





甚麼時候要看醫生？



- 貧血症狀：面色蒼白、疲倦、呼吸困難
- 體重明顯下降
- 食慾不振、厭食
- 持續兩星期症狀沒有改善
- 夜間被劇烈疼痛喚醒
- 嘔血、吞嚥困難、黑便

藥劑師小貼士



- 避免刺激性的飲品及食物，如：咖啡、朱古力、油膩及辛辣食物
- 保持正確飲食習慣，適宜少食多餐，飲食定時
- 飯後2小時內避免躺下
- 睡前3-4小時進食晚餐



主婦手

主婦手的學名為刺激性接觸皮膚炎 (Irritant Contact Dermatitis)，因刺激物令皮膚屏障受損，當患者再次接觸到刺激性物質時，皮膚便會出現泛紅或痕癢等過敏情況。



王媽媽

藥劑師，我的雙手最近很容易乾燥，有時候手指頭會脫皮和泛紅，有時洗碗後會更加痕癢。自從疫情開始後，雙手的情況變嚴重了很多，不但脫皮的範圍越來越大，而且皮膚更加開始龜裂。你可以推薦一些藥膏給我嗎？

王媽媽你好！請問你介不介意讓我看一看你的雙手？



藥劑師

(王媽媽伸出雙手讓藥劑師仔細檢查)

病徵



- 皮膚痕癢及乾燥裂開，並出現紅斑或水泡
- 受影響的部位變得粗糙，皮膚顏色變深

請問你平常會不會經常接觸到化學物品或清潔劑？



藥劑師



王媽媽

我是一名家庭主婦，經常要做家務，特別是洗碗的時候，會接觸到洗潔精，而且最近疫情這麼嚴重，我常常用酒精搓手液消毒雙手。是不是這些清潔劑和酒精令我的雙手變成這樣？





成因

- 在沒有戴手套的情況下，雙手直接觸碰刺激性物質，如：化學物品、消毒藥水、清潔劑或酒精等
- 雙手頻繁沾水或經常洗手

化學物質有機會損害你的皮膚而令你的情況更嚴重。你有沒有用過甚麼產品？



藥劑師



王媽媽

有的，一開始使用凡士林情況亦有改善，但最近好像愈來愈嚴重。

看來現在是急性皮膚發炎，你可以試用Hydrocortisone 1% 類固醇藥膏，清潔雙手後在發炎的地方早晚各搽一遍。除了用類固醇藥膏外，你也要注意保濕，特別是在洗手後，要多搽凡士林潤手霜。一定要選擇無香料、無色素的低敏乳霜，避免那些成份進一步刺激皮膚，使問題惡化。



藥劑師

你可在社區藥房配到的非處方藥物

*配藥前請先諮詢藥劑師意見

藥物類別	功效	服用方法	例子
潤手霜	修護皮膚屏障，改善痕癢	每日3-4次，在洗手及洗澡後立刻塗抹在受影響部位	成份例子： Petroleum jelly, Urea, Glycerin, Ceramide
外用皮質類固醇	抑制免疫系統對刺激性物質的反應，從而抑制炎症，減少紅腫	早晚各一次，薄薄地塗抹在受影響部位	Hydrocortisone 1%, Clobetasone butyrate 0.05%

甚麼時候要看醫生？

- 敏感範圍不斷擴大
- 敏感徵狀影響日常生活
- 皮膚乾燥破裂滲血
- 使用類固醇藥膏一星期後仍沒有改善

藥劑師小貼士

- 在接觸化學物品時戴上手套，最好配戴兩層手套：第一層是棉質手套助吸收汗水，第二層是橡膠手套則可阻隔化學物
- 應該頻繁使用潤手霜滋潤雙手
- 雙手直接觸碰刺激性物質後，盡快使用清水或不刺激的清潔液沖走致敏源





濕疹

濕疹 (Atopic Dermatitis) 的學名為異位性皮膚炎，成因目前仍不清楚，但一般相信與遺傳引致的免疫功能異常有關。冰冷乾燥、燥熱潮濕的天氣或者各種致敏源（例如塵蟎、花粉和動物毛髮）均有機會令病情加劇。



大女兒

藥劑師，我的手臂突然變得紅紅的，又很痕癢，令我感到很不適。

你不介意的話，可以拉高手袖讓我看嗎？

(大女兒拉高手袖讓藥劑師檢查)

病徵



- 受影響的部位痕癢
- 皮膚泛紅，乾燥並有輕微脫皮的情況

我記得妳媽媽在妳小時候提起過妳濕疹的情況，請問你現在濕疹的情況怎樣？



大女兒

平時都沒有濕疹發作，只有轉天氣的時候才會出現。



藥劑師



藥劑師



藥劑師

以下這幾款藥物都能夠針對妳泛紅痕癢的症狀。你可以先試試外用抗組織胺或外用止癢劑舒緩痕癢。如你想快點舒緩敏感情況，你可使用Hydrocortisone類固醇。想了解更多點你平時有用潤膚膏嗎？



藥劑師

你可在社區藥房配到的非處方藥物



*配藥前請先諮詢藥劑師意見

藥物類別	功效	服用方法	例子
外用抗組織胺	拮抗組織胺的作用，舒緩敏感症狀	按產品指示薄塗在患處	Diphenhydramine, Mepyramine, Chlorpheniramine
外用皮質類固醇	抑制發炎反應，從而減少泛紅痕癢	按產品指示薄塗在患處	Hydrocortisone (up to 1%), Clobetasone butyrate
其他外用止癢劑	舒緩痕癢	按產品指示薄塗在患處	Calamine, Zinc Oxide, Crotamiton



大女兒

我通常洗澡後用潤膚膏搽一次全身。



藥劑師

濕疹最緊要是保濕、保濕、再保濕！挑選適當的潤膚膏也很重要。潤膚膏有助防止皮膚水分流失，減低以後濕疹復發的機會。一般來說，俗稱「豬油膏 (Ointment)」的潤膚膏保濕度最高，但相對黏度會較高。其次是乳膏 (Cream)及乳液 (Lotion)，但相對的黏度會較低，妳可以看看自己喜歡傾向水性或油性的潤膚膏。



藥劑師





甚麼時候要看醫生？



- 敏感範圍不斷擴大
- 敏感徵狀影響日常生活
- 皮膚乾燥破裂滲血
- 使用類固醇藥膏一星期後仍沒有改善

藥劑師小貼士



- 沖涼時水溫不能過熱，時間也不能過長，會令皮膚更易痕癢和乾燥
- 運動後盡快洗澡，擦乾及保濕
- 選穿通爽吸汗的棉質衣物
- 注意保持個人衛生，定期清潔床上用品
- 選用無刺激或中性成份的護膚用品
- 保持心境開朗，足夠休息



新冠肺炎

新冠肺炎是傳染性極高的疾病，主要以飛沫傳播。常見徵狀包括發燒、喉嚨痛、頭痛等。

(藥房突然收到大女兒電話，電話裡的欣欣略顯焦慮)



大女兒

藥劑師，請問快速測試顯示兩條線是否代表確診新冠肺炎？

是的，一條線是沒有確診，兩條線是有。



藥劑師



大女兒

今早我做快速測試，顯示了兩條線……但是我已經打過三劑疫苗了，原來仍有機會確診……

欣欣，請問妳現在有甚麼不舒服嗎？



藥劑師



大女兒

有啊！我喉嚨很痛，有時會咳，還有昨日開始發燒，我想大概是前幾日跟朋友聚餐後就有不舒服了……其中一個朋友昨日都確診了新冠肺炎，不知道是否她傳染我呢？

你先用不用太擔心，八成新冠患者均屬於輕症（病徵類似傷風感冒，包括頭痛、發燒、咳嗽、流鼻水等），一般看門口藥也足以舒緩，多飲水，休息充足，身體會慢慢自行痊癒，你可以看看家裡有沒有以下看門口藥物。



藥劑師





甚麼時候要看醫生？



如情況不太嚴重，可以先按需要使用藥物舒緩症狀，希望情況有好轉。相反，如遇以下情況，記得立即看醫生或到急症室。

1. 服用退燒藥仍發燒超過攝氏38.5°C，並持續多於兩天
2. 體溫低於35°C（耳探、口探、肛探為準）
3. 抽搐
4. 呼吸困難／氣促（難以完成簡單短語）
5. 胸痛（咳後橫隔膜／肋骨位置的痛楚除外）
6. 突然失去溝通／行動能力
7. 頭暈、意識混亂、失去意識
8. 持續無法進食／嘔嘔多於2日
9. 飲充足的水但小便量明顯減少



大女兒

謝謝藥劑師詳細解釋！我會先找一下家裏有沒有這些藥物。

不過不用太擔心，記得多休息多喝水。切記在患病期間，避免任何社交接觸，包括上學及聚餐，亦需與家人保持適當距離，避免傳染他人。注意家居及個人衛生，如廁後消毒及使用抽氣扇，其他人等候十五分鐘後才使用。



藥劑師

看門口藥： 懶人包

症狀	藥物成份例子
發燒(低燒)、發冷、周身酸痛	Paracetamol (撲熱息痛，多個牌子，如「必理痛」) / 又稱 Acetaminophen
發高燒、發冷、周身酸痛、喉嚨痛	Ibuprofen (布洛芬)
喉嚨痛	Lysozyme(消炎酵素)、喉糖、Chlorhexidine 漱口水、Benzylamine (消炎)
咳嗽	乾咳：Noscipine, Dextromethophan, Levodropropizine 痰咳：Acetylcysteine, Ambroxol, Bromhexine, Carbocysteine, Guaifenesin
流鼻水	抗敏藥 第一代抗組織胺(有睡意): Chlorpheniramine 第二代抗組織胺(無睡意): Loratadine, Cetirizine, Fexofenadine
鼻塞	口服藥: Phenylephrine, Pseudoephedrine 噴鼻劑: Xylometazoline, Oxymetazoline
胃部不適	抑制胃酸: Famotidine, Omeprazole 化胃氣: Simethicone 中和胃酸: Aluminium hydroxide, Magnesium hydroxide
肚痛 / 腸抽筋	Hyoscine Butylbromide
頭暈、噁心、嘔吐	Dimenhydrinate
肚瀉	Loperamide, Oral Rehydration Salts
便秘	Senna, Lactulose, Macrogol

* 以上藥物只能舒緩症狀

* 建議在服藥前先諮詢藥劑師，藥物未必適用於所有人





鼻敏感（過敏性鼻炎）



王媽媽

我的小女兒婷婷的鼻敏感很麻煩，每天早上都不斷打乞嗤。之前看了醫生，也給了她一些藥。雖然吃了藥稍微好了，但反而不能專心上課，整天都想睡覺。我帶了那些藥給你們看看。

病徵



- 不斷打乞嗤
- 流透明的鼻水、眼水
- 鼻子、眼睛痕癢
- 間歇性鼻塞

現在婷婷吃的是第一代抗敏藥 Chlorpheniramine。雖然能舒緩鼻敏感，但副作用會令細女有睡意，影響學業進度。根據細女現在的情況，我們藥房可以提供幾種藥物：



藥劑師



你可在社區藥房配到的非處方藥物



*配藥前請先諮詢藥劑師意見

劑型	成份	使用方法 (成人)
第一代抗敏藥 (有睡意)		
藥丸	Chlorpheniramine 4mg	一日三至四次，每次一粒， (有需要才服用)
第二代抗敏藥 (無睡意)		
藥丸	Loratadine 10mg	一日一次，每次一粒， (有需要才服用)
	Cetirizine 10mg	一日一次，每次一粒 (有需要才服用)
	Fexofenadine 120mg	一日一次，每次一粒， (有需要才服用)
去充血劑 (作用：通鼻塞)		
噴鼻劑*	Oxymetazoline 0.05%	一日三次，每邊鼻孔噴一至兩下，最多連續 使用三至五日(有需要才使用)
	Xylometazoline 0.1%	一日三次，每邊鼻孔噴一至兩下，最多連續 使用七日(有需要才使用)
藥丸	Pseudoephedrine 60 mg	一日三／四次，每次一粒 (有需要才服用)
皮質類固醇噴鼻劑# (作用：預防鼻敏感發作)		
噴鼻劑*	Beclomethasone dipropionate 50 mcg	一日兩次，每邊鼻孔噴兩次 (使用至少兩星期才見效)

* 噴鼻劑在第一次使用或長時間沒有使用時，需要在使用前在鼻孔外釋出劑量兩至三次，直至雲霧狀，方可在鼻孔內使用。如有疑惑，請詢問藥劑師。

鼻內皮質類固醇的使用劑量少，藥物也只會留在鼻腔內，較低機會出現與口服類固醇相關的副作用 (例如：高血壓，食慾增加導致體重增加等)。如有疑惑，請詢問藥劑師。

▲ 部分成份適用於兒童，但需根據年齡和體重決定用法用量。

不如婷婷考慮轉服 Loratadine，Loratadine 藥效更長，所以只需要按指示每天服用一次，但也是有需要才服用。不過如果情況沒有改善，記得盡快去看醫生！



藥劑師





甚麼時候要看醫生？



- 持續性單邊鼻塞，可能是由鼻息肉或異物堵塞所引致
- 鼻水或分泌物中帶有黃綠色的狀況，可能是由感染引致
- 鼻敏感情況變差
- 聽力受損

藥劑師小貼士



- 盡可能避免接觸致敏原，包括動物皮屑，塵蟎，花粉等
- 以高於60°C清洗被子、衣物，以殺滅塵蟎
- 非使用床具時，以平織布覆蓋床具，阻隔致敏原
- 定期清洗或用除蟎吸塵機定期清潔毛絨玩具
- 使用帶有HEPA濾網的空氣清新機
- 鼻敏感人士也可以透過洗鼻器洗走鼻腔內的致敏原或污垢，減輕過敏性鼻炎的相關症狀



二型糖尿病管理

糖尿病是其中一種內分泌疾病。胰島素是由胰臟分泌的一種荷爾蒙，負責維持血糖於適當水平。當身體不能分泌足夠的胰島素或未能有效地運用胰島素，便會令血糖過高。當血糖濃度長期過高並超出腎臟的負荷時，血液中的糖分便需要經由尿液排出體外，因此稱為糖尿病。



王爺爺

藥劑師，上星期醫生話我最近糖尿病控制不佳，除了給我一些糖尿藥外，他還叫我要自己監察血糖，我剛剛也買了血糖機，想問一下怎樣才代表血糖控制良好？

你好呀王爺爺，空腹血糖應該是4.4-7.2 mmol/L，而飯後兩小時應該低於10mmol/L，這樣就代表血糖控制良好。



藥劑師



王爺爺

有時我未食飯會突然冒冷汗、心跳加速同頭暈，為甚麼會這樣？

低血糖病徵



- 冒冷汗、手震、心跳加速、抽筋、頭暈、全身無力、疲倦、飢餓

主要是因為你身體內沒有足夠的糖份而會出現這些病徵，若出現低血糖的徵狀，可先找地方坐下，然後攝取糖份，例如吃兩至三粒糖果或三分之一罐汽水。當情況穩定後，再進食多些食物以防止再次出現低血糖及有助穩定血糖。



藥劑師





王爺爺

醫生話如果不好好在生活中控制血糖，很快就要加藥，我應該如何在生活中控制？

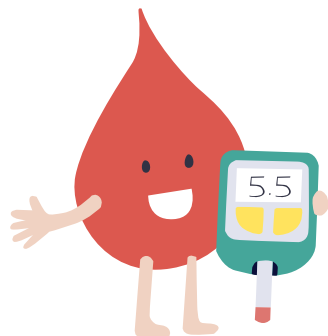
一般而言，可以從飲食及運動方面控制。



藥劑師

藥劑師小貼士

1. 在飲食方面，避免過饑或過飽以維持穩定血糖水平，少食多餐。食飯前及飯後2小時，及睡前可以檢查血糖。應盡量避免高升糖指數碳水化合物，例如白飯、白麵包、玉米片等；應選擇低升糖指數碳水化合物（例如全脂奶/ 脫脂奶，全穀麥、奇異果、蘋果等），而高纖維的食物也可以穩定血糖。飲食都應該少糖，少油，少鹽，少加工食品。
2. 在做運動方面，可以每星期做三次，每次30分鐘的有氧運動，例如太極、游泳、跑步、踏單車。運動能增加細胞對胰島素的敏感度，增加肌肉量可幫助血糖穩定及提升對血糖藥物的反應，亦有助控制體重。
3. 同時間亦應減少受傷，因為糖尿病病人傷口癒合會變慢，免疫力下降，特別容易受細菌感染。
4. 管理體重。



新冠肺炎（長者篇）

（王爺爺致電予藥劑師）



王爺爺

最近大孫女染上新冠肺炎，而我又開始感到不適，於是今天做了快速測試，結果也顯示了二條線。我已經打了兩劑疫苗，症狀也比較輕微，是否服用家中看門口藥就可以了？

感染後症狀的嚴重性視乎不同因素，但未打齊疫苗、超過65歲和某些長期病患都屬於一些疾病惡化的風險因素，這些群組的重症和住院風險較高，請問你有其他長期病患嗎？



藥劑師



王爺爺

有啊！我上年見醫生發現我有二型糖尿病，需要服藥、經常量度血糖指數和控制飲食。

高危群組

- 60歲或以上長者
- 未完成接種疫苗 + 長期病患（如患有糖尿病、腦血管疾病或心血管疾病）
- 免疫系統弱人士（接受過器官移植、長期用抑制免疫系統藥物、接受化療等）





現時本港有兩款新冠口服抗病毒藥物 (Molnupiravir/Paxlovid) 能有效減低體內病毒數量，減低入院、重症及死亡個案。特別你是高危人士，即使症狀輕微，建議病發5天內儘快求醫，讓醫生評估是否適合使用新冠口服抗病毒藥。



藥劑師

新冠口服抗病毒藥物

	PAXLOVID (Nirmatrelvir + Ritonavir)	MOLNUPIRAVIR
劑量	300mg Nirmatrelvir + 100mg Ritonavir	800mg
療程	每天兩次，連續服用五天	每天兩次，連續服用五天
常見副作用	味覺障礙、肚瀉、高血壓及 肌肉痛	肚瀉、噁心及頭暈
藥物相互作用	範圍廣泛，服用前請諮詢 醫生 / 藥劑師	範圍較少，服用前請諮詢 醫生 / 藥劑師
不適用人士	12歲以下小童或體重40 公斤以下	18歲以下人士或懷孕 / 正在餵哺母乳女士

* 以上口服抗病毒藥需由醫生處方

口服抗病毒藥物有機會和其他藥物相互作用，亦即是常說的「藥物相沖」，如果你有服用任何其他藥物，求醫時要告知醫生或藥劑師去評估你的藥物使用情況啊！



藥劑師

眼乾



王爺爺

藥劑師你好啊！想問這間藥房有賣眼藥水嗎？



王爺爺

爺爺你好啊。請問你眼睛是否有不適？可以說明一下嗎？



藥劑師

我平時會用平板電腦來玩遊戲、與我的外孫視像通話等等。每次用大概兩小時後，都會覺得有些少眼乾、疲倦、眼部痕癢。

病徵



- 乾澀、痕癢、有異物感及對外界光線敏感、疼痛及灼熱感、分泌物黏稠

明白，你有沒有任何藥物敏感和有沒有配戴任何隱形眼鏡呢？因為如果有配戴隱形眼鏡的話都不適宜用含有防腐劑的眼藥水啊！



藥劑師



王爺爺

都沒有啊！平時我都只是配戴老花眼鏡。

那就好了。其實市面上都有幾款常見的眼藥水可以幫助舒緩眼乾的症狀。



藥劑師





你可在社區藥房配到的非處方藥物

*配藥前請先諮詢藥劑師意見

眼藥水常見成份	作用
Polyethylene Glycol (聚乙二醇)	緩解灼熱和刺激，潤滑眼球表面，形成保護膜
Hyaluronic Acid (透明質酸)	較粘稠，保濕及修護角膜
Povidone (聚維酮)	舒緩眼睛的乾燥和發紅
Vitamin B12 (維他命 B12)	舒緩眼睛疲勞，抗氧化，修復角膜神經層，減輕灼熱感
Trehalose (海藻糖)	保持眼睛濕潤，保護眼角膜和結膜，減少乾澀感

你可以試試這款海藻糖眼藥水，它能保持你眼睛濕潤。另外都想提提王爺爺，看電子屏幕時可以多眨眨眼睛，也不要過長時間專注在電子屏幕上，那樣的話就不會那麼容易覺得眼乾了！



藥劑師



王爺爺

好的，我知道了。其實我也想問問這些眼藥水要怎樣儲存呢？是否放進冰箱中呢？

如果藥物沒有特別註明的話，都不應該放進冰箱裏。一般的藥物存放在室溫環境內，避免陽光直射就可以了。如果是瓶裝眼藥水，在開封後可以儲存一個月至六個月不等，如果是獨立小支裝的眼藥水，一般都是用完即棄。但應以產品上印有的藥物標籤和用藥說明書為準。如果不確定如何使用的話，可以來問問我們呀！



藥劑師



王爺爺

過期日……一到過期就扔了，那麼浪費？我照常使用應該不會怎麼樣吧……

當然不好了。當藥物過期後，沒有人知道藥物是否已經變質、是否會對人體有同樣功效、又或者是否會多了副作用。在一切未知的情况下，我們都不建議使用過期藥物。



藥劑師

甚麼時候要看醫生？



- 眼睛感到中等到嚴重程度的痛楚
- 失去視力
- 畏光
- 視角膜受損的症狀（眼睛刺疼或灼熱，雙眼有異物感或不自覺流淚等）
- 非處方產品未能舒緩情況
- 下眼皮向外反出

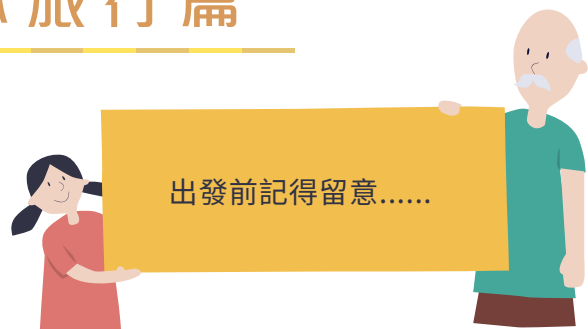
藥劑師小貼士

- 使用電子產品時多眨眨眼睛
- 20-20-20 定律（每20分鐘使用電子產品後，要用20秒休息，看遠方20呎外的事物）
- 使用加濕器
- 保持雙手清潔，避免揉眼睛
- 用熱毛巾按摩雙眼，每次10-20分鐘
- 使用眼藥水前應先洗手





安心旅行篇



本港離境及當地入境的新冠檢疫措施

- 不同地方的疫苗接種和檢疫要求有機會隨時變更，大家記得在出發前了解清楚

預防性疫苗

- 留意當地的流行病及入境要求，並注射預防性疫苗，如新冠疫苗、黃熱病疫苗；或服用預防性藥物，如瘧疾等

當地藥物入境條例及預多兩星期藥量

- 本港的藥物條例並不等於其他國家的條例，但一般的三高藥物都可帶入境。如果是嗎啡類的止痛藥，或者某些精神藥物／鎮靜劑，最好先查一查當地藥物入境條例
- 預多兩星期藥量以防突發情況或隔離政策有變

詳細醫療紀錄

- 包括正在服用的藥物，藥物過敏／藥物不良反應的紀錄。萬一需要在當地看醫生，醫生也能很快清楚了解你的病歷

旅行藥包

- 包括少量看門口藥物和急救用品，以應付旅途中的突發情況，如水土不服、暈浪或輕微受傷等

旅行保險

- 常見的保障範圍包括外地醫療費用、遺失或損毀行李、航班延誤、死亡或殘疾、證件或財物損失和個人責任等。每份保單保障範圍及地區均有不同，大家記得留意該保單內容啊



服藥者全名：_____ (中) _____ (英) 聯絡電話：_____ 年齡：_____
 性別：_____ 居住地區：_____ 藥物/食物敏感：沒有/有，請註明：_____
 長期病患：沒有/有，請註明：_____ 其他產品：_____
 想了解更多可勾選 ☒ * 價錢以網站更新為準，如有變動，恕不通知

請自行填寫數量

用途	藥物	一般服用方法 (成人)	包裝	數量
☐ 止痛/退燒	Paracetamol 500mg Tab	每日3-4次，每次1-2粒	10粒/排	
☐ 止痛/退燒/消炎	Ibuprofen 200mg Tab	每日3-4次，每次1-2粒	10粒/排	
	Ibuprofen 400mg Tab	每日3次，每次1粒	10粒/排	
☐ 化痰	Acetylcysteine 200mg Sachet (與橙樹化痰素成份一樣)	每日3次，每次1包	1包	
	Acetylcysteine 600mg Eff Tab	每日1次，每次1粒	1粒	
	Ambroxol 30mg Tab	每日3次，每次1粒	10粒/排	
	Bromhexine 8mg Tab	每日3次，每次1-2粒	10粒/排	
☐ 痰咳用	Bena Expectorant 化痰止咳藥水	每4-6小時，每次5-10mL	90mL/支	
	Duro-Tuss 咳嗽治雙效化痰藥水	每4-6小時，每次10mL	200mL/支	
☐ 驅痰及止咳	Prospan 保咳定 (舒緩氣管收縮)	每日3次，每次5mL	100mL/支	
☐ 止咳	Levodropropizine 60mg Tab	每日3次，每次1粒	200mL/支	
☐ 舒緩氣管收縮	Procaterol hydrochloride 5mcg/mL	每日1-2次，每次10mL	10粒/排	
	Lysozyme 90mg Tab (消炎酵素)	每日3次，每次1粒	10粒/排	
	得果定免疫防護喉糖 (橙薄荷味)	每2-3小時含服1粒	16粒/盒	
☐ 舒緩喉嚨痛/口腔不適	Diffiam Hextra (Hexylresorcinol) 喉糖	每3小時含服1粒 (鎮痛殺菌)	12粒/盒	
	Diffiam特快靈喉糖 (檸檬/橙/薄荷味)	每2-3小時含服1粒 (消炎殺菌)	16粒/盒	
	Diffiam特快靈消炎噴劑	每1.5-3小時，每次2-4下	15mL/支	
	Diffiam特快靈消炎漱口劑	每1.5-3小時，每次漱口30秒	200mL/支	
	Thymol Gargle 漱口水	稀釋後漱口用	120mL/支	
	Chlorhexidine 0.2% 殺菌漱口水	每日2次，每次漱口1分鐘	300mL/支	
☐ 收鼻水/止皮膚敏感/抗敏用	Chlorpheniramine 4mg Tab (俗稱黃色丸仔，有睡意)	每日3-4次，每次1粒	10粒/排	
	Cetirizine 10mg Tab (與Zyrtec治敏速成份一樣)	每日1次，每次1粒	10粒/排	
	Levocetirizine 5mg Tab	每日1次，每次1粒	20粒/盒	
	Loratadine 10mg Tab (與Claritin佳力天成份一樣)	每日1次，每次1粒	10粒/排	
	Fexofenadine 180mg Tab	每日1次，每次1粒	10粒/排	
☐ 收鼻水及通鼻塞	Rhinos(Loratadine/Pseudoephedrine)Cap	每日1-2次，每次1粒	10粒/排	
☐ 通鼻塞噴鼻劑	Oxymetazoline 0.05% Nasal Spray	每6-8小時，每次噴1-2下	30mL/支	
☐ 抗敏噴鼻劑	Azelastine Nasal Spray 噴立停	每日2次，每次噴2下	120劑/支	
☐ 止嘔/止作嘔/止嘔	Dimenhydrinate 50mg Tab	每4-6小時，每次1-2粒	10粒/排	
☐ 中和胃酸及化胃氣	Eviline Chewable Tab	每日3次，每次咀嚼1-2粒	10粒/排	
☐ 化胃氣	Simethicone Chewable Tab	每日3次，每次咀嚼1-2粒	10粒/排	
☐ 腸胃消化不良	Combizym 康彼身酵素消化丸	每次1-2粒，進餐時服用	10粒/排	
☐ 抑制胃酸分泌	Famotidine 20mg Tab	每日1-2次，每次1粒	10粒/排	
	Omeprazole 20mg Cap	每日1次，每次1粒	14粒/盒	
☐ 止瀉用	Loperamide 2mg Tab	每日最多8粒	10粒/排	
	Lacteol Fort 力多爾止瀉膠囊	按包裝指示服用	1粒	
	Lacteol Fort 力多爾止瀉藥粉	按包裝指示服用	1包	
	Oral Rehydration Salt 礦物鹽補充劑	需要時用，沖水服用	5包/份	
☐ 抗腸抽筋用	Hyoscine Butylbromide 10mg	每日3次，每次1-2粒	10粒/排	
	Otilonium Bromide 40mg	每日2-3次，每次1粒	10粒/排	





聯絡人名稱: _____ 聯絡人關係: _____ 聯絡電話: _____
服藥者全名: _____ (中) _____ (英) 體重: _____ (公斤/磅) 性別: _____ 年齡: _____
出生日期: ____/____/____ 居住地區: _____ 藥物/食物敏感: 沒有/有, 請註明: _____
有沒有G6PD缺乏症(蠶豆症): 沒有/有 長期病患: 沒有/有, 請註明: _____
想了解更多可勾選 ☒ 請自行填寫數量

用途	藥物	一般服用方法(兒童)	包裝	數量
☐ 退低燒	Paracetamol 250mg/5mL (與必理痛藥水成份一樣)	劑量根據年齡及體重而定	100mL/支	
☐ 退高燒及消炎	Ibuprofen 100mg/5mL (布洛芬藥水)	劑量根據年齡及體重而定	10mL/支	
☐ 化痰	Acetylcysteine 200mg 藥粉 (與橙樹化痰素成份一樣)	2-7歲: 每日2次, 每次1包 7歲或以上: 每日3次, 每次1包 (將藥粉加入清水後攪勻服用)	1包	
	Ambroxol 6mg/mL	1-2歲: 每日2次, 每次2.5mL 2-6歲: 每日3次, 每次2.5mL 6-12歲: 每日2-3次, 每次5mL	100mL/支	
☐ 化痰及祛痰	Bena Expectorant 化痰止咳藥水	6-12歲: 每4-6小時, 每次2.5-5mL 12歲以上: 每4-6小時, 每次5-10mL	90mL/支	
	Duro-Tuss 咳藥治雙效化痰咳水	6-12歲: 每4-6小時, 每次5mL	200mL/支	
☐ 驅痰/止咳/ 舒緩氣管收縮	Prospan 保咳定驅痰止咳露	2-5歲: 每日2次, 每次2.5mL 6-12歲: 每日2次, 每次5mL 12歲或以上: 每日3次, 每次5mL	100mL/支 200mL/支	
	Procaterol hydrochloride 5mcg/mL	6歲以下: 劑量根據年齡及體重而定 6歲或以上: 每日1-2次, 每次5mL	60mL/支	
☐ 抗敏收鼻水	Chlorpheniramine 4mg/5mL (有睡意)	6-12歲: 每4-6小時, 每次2.5mL 12歲以上: 每4-6小時, 每次5mL	60mL/支	
	Cetirizine 1mg/mL	2-5歲: 每日1次, 每次2.5mL 6-11歲: 每日1次, 每次5mL	60mL/支	
☐ 通鼻塞噴鼻劑	Xylometazoline 0.1% Spray	6歲以上: 每日3次, 每次噴1下 不可連續使用超過5日	15mL/支	
☐ 舒緩喉嚨痛	Difflam Hextra 特快靈鎮痛殺菌喉糖	6歲或以上: 需要時含服1粒 (每3小時1次, 每日最多12粒)	12粒/盒	
	Difflam 特快靈消炎喉糖 (檸檬味/橙味/薄荷味)	6歲或以上: 需要時含服1粒 (有效至3小時, 每日最多12粒)	16粒/盒	
	Difflam 特快靈喉嚨消炎噴劑	6歲或以上: 每1½-3小時, 每次2下	15mL/支	
☐ 止嘔/止作嘔/ 止嘔	Dimenhydrinate 15mg/5mL	2-5歲: 每6-8小時, 每次5-7.5mL 6-12歲: 每6-8小時, 每次10-15mL	60mL/支	
☐ 止瀉用	Lacteol Fort 力多爾止瀉膠囊	按包裝指示服用	1粒	
	Lacteol Fort 力多爾止瀉藥粉	按包裝指示服用	1包	
	Oral Rehydration Salt 礦物鹽補充劑	需要時, 每次1包, 沖水服用	5包/份	



我們提供一對一藥劑師諮詢服務,
共同制定治療方案



地址: 新界葵涌葵昌路54-56號貿易之都901室

電話: 6778 9581 / 3596 3141

了解更多我們的產品

藥物知識





幾時買藥要醫生紙？



王爺爺

上次想去買心臟藥，社區藥房說要醫生紙才可以配發，為甚麼？

根據香港法例，藥物被分為不同的類別。對市民來說，可以簡單地分為處方藥（需要醫生紙）和非處方藥（不需要醫生紙），而各類別有其銷售限制。



藥劑師

種類一：處方藥物

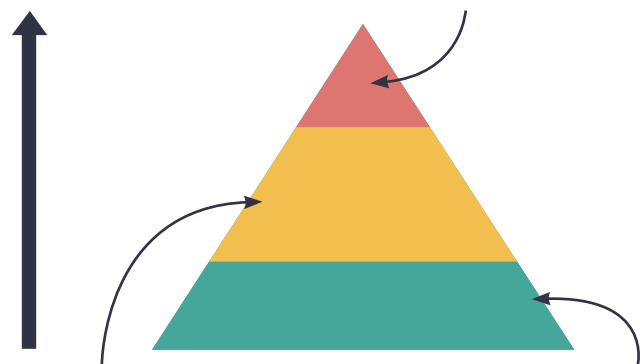
法例上藥物指定類別：第1部附表3毒藥(Part 1 First and Third Schedule Poisons)、抗生素(Antibiotics)、危險藥物(Dangerous Drugs)

銷售限制：藥劑師監售 + 醫生處方 + 紙本紀錄

例子：降血壓藥、降膽固醇藥、降糖尿藥

監管最嚴謹

監管最寬鬆



種類二： 非處方藥物（需藥劑師監售）

法例上藥物指定類別：第1部毒藥(Part 1 Poisons)、第1部附表1毒藥(Part 1 First Schedule Poisons)

銷售限制：藥劑師監售（不需要醫生處方），第1部附表1毒藥需額外紙本記錄

例子：Ibuprofen, Hydrocortisone 1%

種類三： 非處方藥物（不需藥劑師監售）

法例上藥物指定類別：非毒藥(Non-Poisons)、第2部毒藥(Part 2 Poisons)

銷售限制：在一般零售店、藥房及藥行均有售賣

例子：撲熱息痛、化痰藥

毒藥 Poison?



王媽媽

我們家中有一盒傷風感冒藥，盒上有「毒藥 Poison」字眼，是代表服後會中毒嗎？

盒上印上「毒藥Poison」的原意是想提醒市民避免誤用藥物，並非服用後立即會致命。法例上將藥物分為毒藥(Poisons)及非毒藥(Non-Poisons)，亦會根據藥物的類別而決定其銷售限制（請參照上圖）。一般來就，毒藥會比非毒藥的管制更嚴謹。



藥劑師

不論甚麼藥也好，記得在服用前先諮詢藥劑師或醫生，不要隨意服用。



藥物標籤



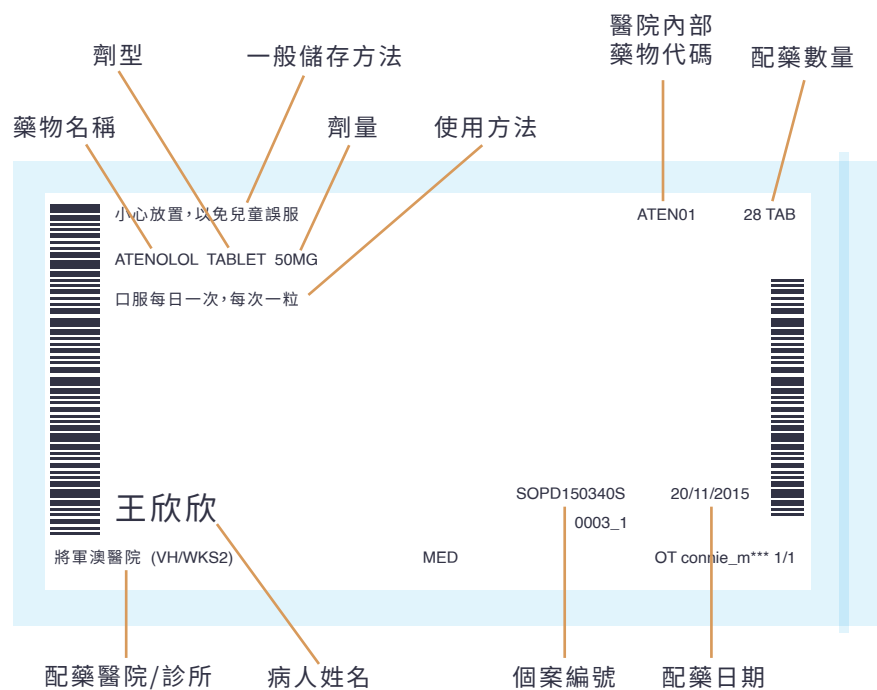
王爺爺

我在醫院拿了這些藥，看見藥袋上的貼紙除了姓名和使用方法外，還有其他的資料，它們有甚麼作用？

等我告訴你標籤上不同位置的資料！



藥劑師



如有不明白的地方，歡迎將藥物的相片發送至 WhatsApp/ Signal (6778 9581) 諮詢我們的藥劑師

服藥次數簡稱



王爺爺

醫生叫我一日食三次這款藥，即是要相隔多久啊？

不少人都不知道服藥次數的簡稱和時間，你可以參考以下的解釋和注意事項！



藥劑師

常見簡稱	服藥次數	甚麼時候該服藥和注意事項
QD	一日一次	定時
BD	一日兩次	早晚；相隔約 12 小時
TID/TDS	一日三次	三餐；相隔約 6-8 小時
QID	一日四次	相隔約 4-6 小時
	飯前/ 空腹服用	進餐前一小時 / 進餐後兩小時
	飯後/ 隨餐服用	進餐後的半小時內
	需要時服	沒有指定療程，如沒有症狀便不需服用



忘記食藥

- 用藥相隔時間的一半以內：
立即補服，依時服用下一劑
- 接近下一次用藥時間：
不要同時服用雙倍藥量，依時服用下一劑





切藥注意事項



王媽媽

我平時不太喜歡吞藥丸，尤其是大顆真的很難吞，想問下我可以先把藥丸切半再吞嗎？

其實不是所有藥丸都適合切開，例如是腸溶型 Enteric-coated 或緩釋型 Sustained-release 藥物。不少人以為把藥物切半便是該藥物一半的劑量，切四份一便是四份一的劑量等。如果胡亂切開的話就會影響到藥效和穩定性，甚至是導致藥物過量吸收，從而大大增加副作用呢！



藥劑師



如果真的有吞嚥困難或需要切藥，可以先諮詢我們，看看藥物是否適合被切開或壓碎，而我們會建議用切藥器將藥丸平均切開。如果不合適，藥劑師亦會提供其他可行臨床建議，成為病人與醫生溝通的橋樑。

切藥器小貼士

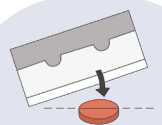
- 1 使用切藥器前請清潔殘留的藥粉
- 2 小心運用刀片於藥丸的凹陷線上切一半（相等於一半劑量）
- 3 不要一次過切割過多藥物，只需準備未來數天的藥物



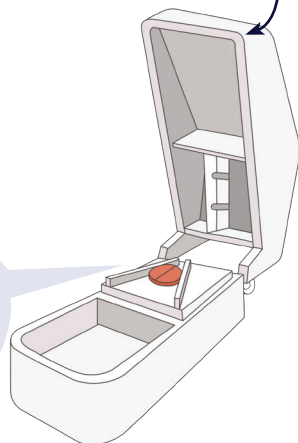
1

2 藥丸放在適當位置後，蓋上盒子並略加施壓，切開藥丸

切藥器使用前後
應清潔殘留藥物



*刀片需對準凹痕



醫護行者及醫護行社區藥房簡介





關於醫護行者及醫護行社區藥房

關於醫護行社區藥房



醫護行社區藥房由政府註冊非牟利組織醫護行者所設立，並由註冊藥劑師主理，提供社區配藥服務與個人化藥物指導。我們亦會定期進行藥物講座及社區健康教育，協助市民善用藥物、提高健康自主及自我管理疾病的能力。

關於醫護行者



醫護行者於2011年成立，是香港註冊非牟利組織。我們的願景是促進人人健康的社會，我們深信不論職業、貧富、男女、種族、居住環境、教育都有獲得健康的權利。

我們希望透過提倡健康公平以達致社會公義。健康人權包括身體、精神和社交層面的健康。我們致力以「服務、研究、提倡、培育」的模式在香港推動健康公平，主要服務群體包括葵青區在職低收入家庭、少數族裔和難民。

我們的團隊包括藥劑師、物理治療師、護士、營養師、社工、公共衛生專職和健體教練，支援不同方面的需要，透過跨專業團隊合作，期望能提升市民的健康自主權。



醫護行社區藥房的服務包括：



社區配藥服務 — 全面用藥指導 知藥用藥

本藥房以實惠價格提供非處方及處方藥物，包括醫院管理局自費藥物；部分藥物設有病人資助計劃，減輕病人經濟負擔。藥劑師會講解用藥須知，並免費提供用藥指導，協助病人和照顧者提升用藥知識和技巧。



小病小痛管理 — 專業建議 善用非處方治療

針對身體小病痛，如傷風感冒、腸胃不適等症狀，藥劑師會免費提供初步評估和建議，並按需要調配適合的非處方藥物，或按風險評估轉介求醫。



醫療護理用品 — 專業指導 掌握應用技巧

本藥房售賣多種醫療護理用品，包括血壓計、血糖機、營養奶、吸藥輔助儲霧器、壓力襪等。藥劑師免費提供專業指導，協助使用者掌握應用技巧。



社區藥物管理服務 — 藥你同行 掌握健康自主

藥劑師提供用藥評估及諮詢服務，與長期服藥人士和照顧者一起整合藥物紀錄，檢視藥物用途、副作用、用藥技巧，並按個別需要訂立健康和藥物管理計劃。服務費用全免，歡迎預約。





小病小痛管理

醫護行社區藥房
Health In Action Community Pharmacy



王媽媽

甚麼時候可以找藥劑師？

甚麼時候都可以！



藥劑師

以下是常見的六大小病小痛：

種類	例子
 上呼吸道感染	發燒、頭痛、喉嚨痛、咳嗽、流鼻水、鼻塞
 腸胃問題	飽飽滯滯、火燒心、多胃氣、胃酸倒流、便秘、肚瀉、痔瘡
 眼睛問題	眼乾、紅眼、眼癢、眼痕、眼挑針
 口腔問題	生疥滋、牙肉痛、唇瘡



皮膚問題

香港腳、皮膚癬、灰甲、濕疹、雞眼、暗瘡、主婦手、蚊叮蟲咬、皮膚乾燥、頭皮問題



一般痛症

頭痛、背痛、關節痛、膝痛、肩頸痛

(如有其他不適，歡迎你隨時向我們的藥劑師諮詢)

藥劑師會....

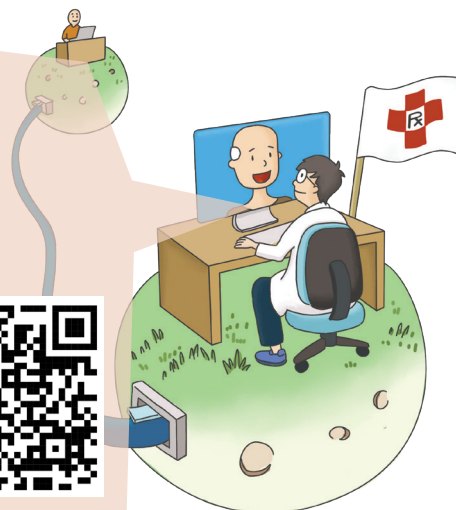
1. 藥劑師會向病人了解身體不適的情況，如症狀、持續時間、疾病史、生活習慣等。
2. 按照病人健康狀況和症狀，藥劑師會與病人討論及指導應對方法，調配適合的藥物（如適用）來舒緩症狀
3. 若症狀涉及嚴重、複雜的病患，藥劑師會建議病人求醫，以獲得進一步的診斷和治療。
4. 藥劑師會在需要時會適時跟進病人的情況。

最重要是....

諮詢藥劑師費用全免，只需收取藥費(如有需要)



歡迎親臨藥房或
WhatsApp /Signal
(6778 9581)
與我們的藥劑師聯絡





樂膏搽社

醫護行社區藥房
Health In Action Community Pharmacy

(適合濕疹患者及其照顧者)

每五個香港人便有一個在不同時期患上濕疹，尤其兒童的情況更為嚴重。濕疹患者不但要忍受各種身體上的不適，亦要承受巨大的心理壓力和金錢負擔。市面上針對濕疹的產品繁多，患者往往要花費大量金錢試用不同牌子的潤膚膏，才能找到合適自己的產品。

對象：濕疹患者和照顧者

入社費用：港幣\$120 *價錢如有變動，恕不通知

「搽友」福利



- 迎新福袋乙個 (總值超過\$175 潤膚及沐浴產品試用套裝)
- 參加「濕疹膏膏膏」工作坊一次 (每位參加者最多可攜同一位12歲或以下兒童參加)
- 潤膚產品優惠券
- 往後更多活動和產品優惠

「濕疹膏膏膏」工作坊內容

(由藥劑師主講)

- 選擇適合的潤膚產品
- 有關類固醇藥膏的知識
- 使用潤膚產品和藥膏的方法
- 濕敷治療 (Wet Wrap)



醫管局病人 自費藥物資助計劃

醫護行社區藥房
Health In Action Community Pharmacy

醫護行社區藥房現提供醫管局病人自費藥物資助計劃，合資格人士持有效醫管局發出的醫生處方，即可以優惠價前來配發指定自費藥物。

配藥流程

1. 取得有效醫管局處方正本
2. 聯絡我們藥劑師 WhatsApp/Signal (6778 9581) (藥劑師會覆核你的處方)
3. 配藥服務無需預約，你可於開放時間來配藥時帶處方正本 (按香港法律要求，我們會收起正本)
4. 配藥時，我們會提供詳細藥物輔導 / 健康諮詢

請到社區藥房購買藥物 (藥物處方由發出日起計一個月內有效)
Please purchase the medicines at community pharmacy.
(This prescription is only valid for one month from the date of issue.)

門診藥單 Out-Patient Prescription



Name:	Age:	Pat. Status:
Sex:		
Case No.:		
Address:		
Drug Allergy: (1) NO KNOWN DRUG ALLERGY		For Pharmacist use only
Prescription 1. EMPAGLIFLOZIN (JARDIANCE) tablet oral: 10 mg daily for 22 weeks		
Generic substitution is allowed unless otherwise specified.		
Doctor's Signature: 醫生簽名		Date: _____
Specialty/Unit:		
Printed on:		Hospital Telephone No.:

Page 1 of 1



病人獲處方藥物時，可以先購買及配發部分藥物數量服用，確保藥物適合服用才配發餘下的數量。



自費處方藥物一覽



如果返到屋企後有疑惑，可以
WhatsApp/Signal
(6778 9581)
與藥劑師跟進





社區藥物管理服務—— 藥你同行



(適合正服用多種藥物患者)

相信不少長期服藥人士和照顧者，面對各種藥物時都會偶爾感到無從入手，亦會擔心藥物的副作用。有見及此，我們的藥劑師為你提供專業的藥物管理服務，通過指導和跟進服藥人士和照顧者，幫助你更全面掌握藥物治療及健康狀況，攜手應對藥物問題，以改善藥療效果，讓你重掌健康話事權。



對象

18歲或以上的服藥人士及 / 或其照顧者，並符合以下任何一項條件：

- 正服用五種或以上的長期藥物
- 希望更深入了解和學習自己所服用的藥物
- 藥物療程於最近覆診或住院期間有更改
- 獲處方新藥物或高危藥物，如降血糖藥、薄血藥、吸劑和免疫力抑制劑等
- 未能準確依照指示服藥
- 希望在藥物管理上獲得專業協助

服務內容

- 共同整合藥物紀錄，以建立或更新個人藥物清單
- 檢視藥物治療，包括用途、副作用、注意事項等
- 共同探討新增或高危藥物的注意事項
- 共同制定醫藥健康的自我管理計劃



☑ 報名方法

親臨藥房或 WhatsApp/Signal (6778 9581) 報名



使用者全名： _____ (中) _____ (英)

聯絡電話： _____ 年齡： _____

藥物/食物敏感：沒有/有，請註明： _____

長期病患：沒有/有，請註明： _____

費森尤斯卡比 Fresenius Kabi

想了解更多可勾選 ☒

請自行填寫數量

補充包	包裝	數量
☐ 倍力康全效均衡營養粉 Fresubin Powder (雲尼拿味)	500g	
☐ 倍力康2千卡高能量營養品 Fresubin 2kCal Drink (雲尼拿味)	200ml x 4支	
☐ 倍力康2千卡高能量營養品 Fresubin 2kCal Drink (杏桃味)	200ml x 4支	
☐ 倍力康2千卡高能量營養品 Fresubin 2kCal Drink (雜莓味)	200ml x 4支	
☐ 倍速定低糖完整均衡營養粉 Diben Powder	500g	
☐ 倍速定關注血糖營養品 Diben Drink (雲尼拿味)	200ml x 4支	
☐ 倍速定關注血糖營養品 Diben Drink (意大利咖啡味)	200ml x 4支	
☐ 加力康癌症專用營養品 Supportan Drink (菠蘿椰子味)	200ml x 4支	
☐ 加力康癌症專用營養品 Supportan Drink (意大利咖啡味)	200ml x 4支	
☐ 加力康癌症專用營養品 Supportan Drink (水果味)	200ml x 4支	



了解更多我們的產品

* 部份產品設最低訂貨量

* 價錢以網站更新為準，如有變動，恕不通知





雀巢 Nestle

想了解更多可勾選 ☒

請自行填寫數量

補充包	包裝	數量
☐ 佳膳益生 Nurten Optimum (雲尼拿味)	800g	
☐ 佳膳適糖 Nutren Diabetes (雲尼拿味)	800g	
☐ 快凝實 Thicken Up	227g	
☐ 快凝實清透配方 Thicken Up Clear	125g	
☐ 愛素實 Isocal Liquid	237ml x 24罐	
☐ 愛素實高蛋白 Isocal HN	250ml x 24支	
☐ 蛋白補 Beneprotein	227g	
☐ 纖維樂 OptiFibre 罐裝	250g	
☐ 纖維樂 OptiFibre 盒裝	5g x 30包	
☐ 速癒素粉裝 Oral Impact (橙味)	74g x 10包	
☐ 速癒素粉裝 Oral Impact (咖啡味)	74g x 10包	
☐ 速癒素即飲裝 Oral Impact (熱帶水果味)	237ml x 3包	
☐ 速癒素即飲裝 Oral Impact (咖啡味)	237ml x 3包	

地址: 新界葵涌葵昌路54-56號貿易之都901室

電話: 6778 9581 / 3596 3141



使用者全名: _____ (中) _____ (英)

聯絡電話: _____ 年齡: _____

膠布系列

想了解更多可勾選 ☒

請自行填寫數量

產品	適用範圍	數量
☐ 施樂輝 S&N Primapore 敷料膠布 (7.2x5cm)	適合簡單和表面的傷口	
☐ 施樂輝 S&N Primapore 敷料膠布 (8.3x6cm)		
☐ 施樂輝 S&N Primapore 敷料膠布 (10x8cm)		
☐ 施樂輝 S&N Primapore 敷料膠布 (15x8cm)		
☐ 施樂輝 S&N Opsite Post-Op 防水敷料膠布 (6.5x5cm)		
☐ 施樂輝 S&N Opsite Post-Op 防水敷料膠布 (9.5x8.5cm)		
☐ 施樂輝 S&N Opsite Post-Op 防水敷料膠布 (10x12cm)	三層敷料, 迅速吸收滲液, 適用於表面割傷、擦傷及輕量滲液傷口	
☐ 施樂輝 S&N Opsite Post-Op 防水敷料膠布 (15.5x8.5cm)		
☐ 施樂輝 S&N Melolin 傷口護墊 (5x5cm)		
☐ 施樂輝 S&N Melolin 傷口護墊 (10x10cm)	可固定敷料, 有防水功能, 附有小格以量度傷口大小, 可根據需要自行剪裁	
☐ 施樂輝 S&N Opsite Flexigrid 防水透明薄膜膠布 (6x7cm)		
☐ 施樂輝 S&N Opsite Flexigrid 防水透明薄膜膠布 (10x12cm)	固定敷料	
☐ 醫生紙膠布 (1吋)		
☐ 醫生紙膠布 (0.5吋)	不黏傷口, 吸收傷口分泌物, 作敷料用	
☐ Medicom 消毒無紡布 (7.5 x 7.5cm) (5片/包)		
☐ Smith&Nephew 彈性繃帶 (5 cmx4.5m)	適用於固定敷料、承托及固定傷處	
☐ Smith&Nephew 彈性繃帶 (7.5 cmx4.5m)		





消毒系列

想了解更多可勾選 ☐

請自行填寫數量

產品	適用範圍	數量
☐ B. Brun 獨立支裝生理鹽水 (4支/排)	含 Sodium Chloride 0.9% w/v 可用於沖洗眼睛、清洗傷口等	
☐ Cedium 氯已定粉紅色消毒液 (10ml) (8支/排)	含 Chlorhexidine Gluconate 0.05% w/v 可用於沖洗傷口，消毒殺菌	
☐ Medicom 傷口清洗包	包含防水無菌墊、棉花球、膠夾、清洗墊1張、清洗盤、無紡紗布	
☐ TCM 消毒酒精濕紙巾 (16x20cm) (25片/盒)	含70%乙醇，消毒清潔	
☐ TCM 酒精消毒紙 (6x2.8cm) (200張)	消毒清潔	
☐ Bacidin 消毒藥膏	含 Chlorhexidine Gluconate 1%w/w 適用於燒傷、擦傷等一般傷口	
☐ Silmazin 消毒藥膏	含 Silver Sulfadiazine 1%w/w 適用於燒傷傷口	



了解更多我們的產品

* 價錢以網站更新為準，如有變動，恕不通知

地址：新界葵涌葵昌路54-56號貿易之都901室

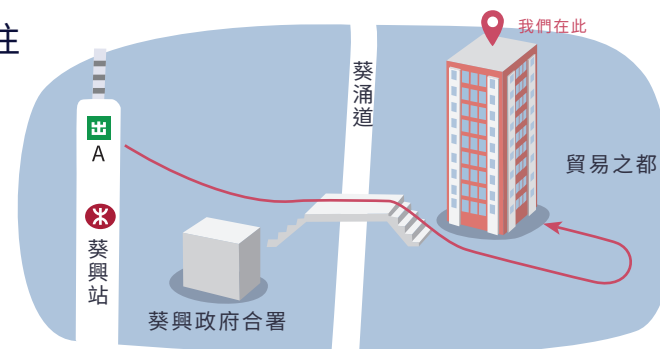
電話：6778 9581 / 3596 3141

服務時間 (星期日及公眾假期休息)

醫護行社區藥房
Health In Action Community Pharmacy

		一	二	三	四	五	六	日
早	9am - 10:30am		✓	✓		✓	✓	休息
	10:30am - 1pm	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
午膳時間								
午	2pm - 6pm	✓	✓	✓	✓	✓		
	6pm - 7:30pm	✓			✓			

如何前往



聯絡我們

電話：852-3596 3141

電郵：pharmacy@hia.org.hk

WhatsApp: 852-6778 9581

Signal: 852-6778 9581

地址：新界葵涌葵昌路54-56號貿易之都901室
(港鐵葵興站A出口步行五分鐘)

網站：https://hia.org.hk/pharmacy

最新動態

f Facebook



Instagram





藥劑師與你同行 守護你和你的家人

醫護行者版權所有。未經許可，不得翻印。此小冊子所載的所有資料，如圖像、連結及其他資料等，只供參考之用。醫護行社區藥房將隨時更新資料，而不作另外通知。歡迎各位提供寶貴意見。如有任何疑問，請於辦公時間親臨本藥房與我們職員聯絡，或向相關專業人員查詢。

第一版：2022年11月

第二版：2023年8月
由滙豐香港社區夥伴計劃贊助

第三版：2024年8月

