

轉載保健訊息外用藥不是用了就好！[文 / 吳靜美]

《資料來源》全民健康保險雙月刊第86期 (99年6月號)

外用藥因為不是吃進肚子裡，一般人很容易忽略正確的用法，其實小動作也可能影響藥效與健康。

文 / 吳靜美

諮詢 / 簡淑真 (台北醫學大學附設醫院藥劑部主任)

每個人家中多少都會存放一些外用藥，以備不時之需，例如：蚊子咬了，擦點清涼藥膏；跌倒破皮，清洗一下，塗些藥水。別以為外用藥不必吃進身體裡而不在意，事實上，外用藥的種類繁多，使用方法必須正確，才能充分發揮藥效；用錯了，即使是小傷口也可能引發大問題。

【皮膚軟膏】 別塗太厚

經皮膚吸收的藥物，是外用藥中最常見的一種，也是最容易被大家「亂用」的一種，在皮膚上塗塗抹抹，誰不會呢？可是經皮膚吸收的藥物，並不是有擦就能發揮藥效。

皮膚外用藥中最常見的，就是軟膏或乳霜狀藥物。簡主任指出，軟膏或乳霜狀藥物，使用時應擠出適量在經滅菌處理的棉花棒上，再塗抹於患處，若不小心擠出太多，也千萬不要再抹回容器內，以免整罐藥物都受到汙染；使用後，應確實將蓋子鎖緊，再拿乾淨的衛生紙，把管帽上多餘的藥膏擦掉。

塗藥時，只要在患處塗上薄薄一層即可，不需要塗太厚，以免影響藥物吸收；塗抹動作要輕柔，不可用力過猛，也不需要搓揉，尤其是濕疹，以免反而使症狀惡化。塗完藥後，若不是醫師指示，不宜自行貼上OK繃、紗布等覆蓋物，以免藥物沾黏或不透氣、潮溼，影響患處復原。這類外用藥膏或乳霜，只可使用在皮膚上，千萬不能用在眼睛。

皮膚外用藥通常不可存放在溫度過高（避免日光直射）或過低（例如冷凍庫）的地方，以免軟膏或乳霜分層、變質，影響藥效；一旦藥物過期、分層或變色，就不要再使用。

【皮膚貼布】 洗淨身體部位再貼

皮膚貼布常被用來做為疼痛的治療，簡主任表示，皮膚貼布使用前，應先把要貼的皮膚部位用清水洗乾淨，等完全乾燥後再貼，且最好選擇貼在皮膚面積較大、較平整的地方，不宜貼在有毛髮、傷口、結痂、或接受放射治療的部位，以免貼布脫落，或造成其他傷口上的不適。

此外，貼布與皮膚接觸的時間，除非經過醫師指示，否則最好不要超過8小時，以免引起皮膚過敏、紅疹等問題；止痛貼布大多含有清涼或發熱成分，因此在洗澡時應避免使用過熱的水沖洗，且盡量避開患處，以免刺激皮膚。

更換新貼布時，最好選擇貼不同的皮膚部位，以減少皮膚不適；同一個位置的皮膚，最好隔幾天再重複用藥，以免引起過敏等問題。

【眼睛用藥】 勿觸碰手臉

許多人點眼藥水時，用兩手指把上下眼皮用力撐開、滴進眼藥水，然後放開手指，眼睛眨一眨避免眼藥流出眼眶。這樣對嗎？

簡主任表示，眼睛是靈魂之窗，因為很敏感，不能有一點異物存在，所以清潔衛生很重要。在點眼藥之前，一定要先洗手，並把隱形眼鏡拿出來，如果藥品屬於懸浮液，必須先搖勻，才能使用。

點眼藥時，應將下眼瞼輕輕往下壓，或拉開露出一個空間，頭往後仰，將滴管或藥瓶放在下眼瞼上方、距離眼睛大約2-3公分的地方，眼球往上看、滴入眼藥水，或點入0.5-1公分長的眼藥膏，再放開下眼瞼。點眼藥時，盡量不要讓瓶口或滴管碰到手、臉、眼睛或其他任何物品，以免造成細菌感染。

點完眼藥水後，張開眼睛至少30秒，以免藥水流出。如果點的是眼藥膏，則可輕輕閉上眼睛，讓眼珠在裡面轉一轉，使藥膏散布均勻。若同時點多種眼藥，則每種眼藥之間要相隔5-10分鐘，先點眼藥水、再用眼藥膏，以使每種藥物都能充分吸收。

另簡主任提醒，眼藥不可與他人共用，以免交叉感染。眼藥水在1個月內沒有用完，最好丟棄不用；有些眼藥會使視力模糊幾分鐘，在視覺未恢復正常之前，不可開車、或操作危險機械。使用後如果覺得眼睛癢、或燒灼的感覺達好幾分鐘以上，最好馬上就醫檢查。

【鼻噴劑】 一手壓一手噴

鼻噴劑使用前，先把鼻腔清理乾淨，然後一手握住藥瓶、把噴頭放進鼻孔內，另一手食指壓住另一邊鼻孔，頭稍向前傾，用手壓出指定劑量，同時慢慢用鼻吸入、用口呼氣。如果使用的是鼻滴劑，則使用後最好靜躺一兩分鐘，並慢慢轉動頭部，使藥劑分布均勻。

使用後，藥瓶噴口要用清潔的紙巾擦乾淨，再放回瓶內，不要用水清洗藥瓶噴口，更不可與人共用。若病情持續或更嚴重、用藥後鼻腔有搔癢或燒灼感，最好立刻就醫。

【外用藥】 非經指示勿放冰箱

所有外用藥物，若有結晶或變色等變質情況，千萬不可再用。藥品保存時，要放在陽光曬不到的地方；除非有醫師或藥師指示，否則都不需要放進冰箱保存。

外用藥在使用前後，都一定要先把雙手洗淨，避免細菌污染傷口、或殘留在手上的藥物隨著食物吞入口中。