

暑假是最令人期待的長假期。尤其是 剛大考(烤)完後的 高三 國三學生而言。打算如何休假呢？出國玩或在國內旅遊？別忘了準備一些藥物，尤其是必須長期服藥的慢性病之家人，更不能停藥。

☆以下就是一些您所必須準備的藥物：

◎退 燒 藥：普拿疼（成份 Acetaminophen）是最常用的退燒止痛藥。大人每次一顆（500mg）。小孩子則依體重調劑量：每公斤體重每次服用 10mg(嚴重時可以使用到 15mg, 並給 投予劑量)，例如 10 公斤的小朋友，每次服用 100mg 至 150mg 的劑量。每 4 至 6 小時吃一次。小朋友可選用 糖漿製劑，甜甜的較容易餵藥。 [國內幼兒普拿疼劑量 一粒 80mg]

◎退燒止痛藥：Ibuprofen、百服靈等，退燒止痛的效果比普拿疼強，但部分的人會胃不舒服。

◎退燒栓劑：退燒效果很快，使用前要先放在冰箱冷藏，如果沒打開外殼，離開冰箱並不會壞掉。家中若有幼兒，建議您出外旅遊一定要準備退燒栓劑，到達住宿飯店時放入冰箱中冷藏備用。使用劑量請詢問家庭醫師。

[一般而言 每公斤體重每次使用 0.5 – 1mg, 有 12.5mg 25.mg 50mg 三種劑量]

◎ 其他栓劑：止吐&止腹痛栓劑,止喘栓劑,止便秘栓劑:有需要者請洽詢您的家庭醫師。

出門在外，最怕小孩子發高燒，尤其是三更半夜或在山上。可以先使用退燒藥將體溫控制，隔日再找醫師檢查。如果退燒後小孩子的精神及活動力恢復正常，您是可以不必取消既定行程的。

◎感冒藥（咳嗽、流鼻水、鼻塞、打噴嚏）：依症狀服藥。如果必須開車，不可使用有嗜睡副作用的感冒藥。可請您的家庭醫師為您備藥。

◎腸胃藥：假期常會在外飲食，萬一吃壞肚子總是掃興。建議請家庭醫師準胃藥、整腸藥、止瀉藥。

◎慢性病長期服藥者：包括高血壓、糖尿病、心血管疾病、高血脂疾病、腎臟病、氣喘...等病人，絕對不可以任意停藥。

如果長假期之間已經沒藥，可 提前 至您的醫師那裏拿藥。

◎外用藥：可以準備外傷藥膏(抗生素消炎藥膏)、蚊蟲咬傷藥膏、濕疹藥膏。另外，OK 蹦對於小傷口的處理也很方便。

◎暈車藥：視個人需要，可以防止暈車、船、機，但是一定要上車、船、飛機前 30 分鐘 或 1 小時前 服藥才有效。特別告訴您：吃暈車藥後，在主題樂園裏，不管雲霄飛車,海盜船,都暈不倒您，您一定可以玩的更神勇，更盡興。

除了上述常備藥物，如果您有 特殊問題或使用特定藥物，別忘了假期之前 與 您的 家庭醫師 連絡。