一噁心就吃止吐藥？

止吐藥之使用時機與就醫重點判斷

健康話題　每週三刊出

噁心與嘔吐是常見的不適症狀，許多人一感到反胃、想吐，就會立刻服用止吐藥，希望盡快緩解症狀。然而，造成噁心、嘔吐的原因相當多元，若未先釐清原因便自行使用藥品，可能掩蓋病情警訊，延誤治療時機。爲確保民衆用藥安全，食品藥物管理署特別邀請國立臺灣大學醫學院附設醫院消化內科主治醫師曾屏輝，說明止吐藥的使用時機與注意事項。

噁心、嘔吐原因多，找出原因更重要

曾屏輝醫師表示，噁心、嘔吐的常見原因包括急性腸胃炎、消化不良、暈車暈船、藥物副作用等，也可能與膽囊炎、胰臟炎或腸阻塞等疾病有關，不同原因引起的噁心、嘔吐，處理方式也不同。因此，使用止吐藥前應先了解造成不適的原因，而非自行購買藥品服用。

常見止吐藥大致可分爲三類，會依照不同原因選擇適合的藥品

第一類
1、促進腸胃蠕動類藥品
2、常見成分：Metoclopramide、Domperidone
3、用途：多用於腸胃炎、消化不良或胃排空功能較差所引起的噁心與嘔吐。

第二類
1、預防搭車、搭船等引起的動暈症
2、常見成分： Dimenhydrinate、Meclizine
3、用途：預防及緩解動暈症引起的噁心、嘔吐、頭暈等不適。
※ 通常需於搭車、搭船前預先服用，預防效果較佳。

第三類
1、化學治療或放射治療期間
2、常見成分： Ondansetron
3、用途：預防及治療癌症化學治療或放射治療引起的噁心、嘔吐
※ 通常由醫師依病況評估後使用，並非一般噁心、嘔吐的常規用藥。

出現警訊症狀 應儘快就醫評估

觀察症狀變化也是判斷是否需要就醫的重要依據。

・ 出現嘔吐症狀時，可先回想近日是 否曾食用不潔食物，並留意是否伴隨腹瀉、腹痛、發燒等症狀。

・ 腸胃不適時，可能是因爲過於油膩或過甜的飲食影響胃排空引起。若屬輕微，可先補充水分與電解質，待症狀稍緩後，再少量攝取清淡食物，例如稀飯、吐司等，多數情況可逐漸改善。

・ 出現口乾舌燥、心跳加快等脱水微兆，或伴隨持續劇烈嘔吐、明顯腹脹、吐血、嘔吐物帶有膽汁等警訊症狀，則應盡快就醫。

・ 部分嚴重疾病初期也可能以噁心、嘔吐表現，若僅依賴止吐藥壓制症狀，反而可能延誤診斷與治療。

曾屏輝醫師用藥安全小提醒

・ 部分止吐藥可能引起頭暈、嗜睡、口乾，少數人也可能出現手抖、坐立不安等不適反應。若服藥後出現明顯不適，應主動告知醫師或藥師。

・ 部分止吐藥可能與精神科藥品、心臟科藥品或免疫抑制劑產生交互作用，尤其部分藥品可能會增加心律不整的風險。

・ 孕婦、兒童及心臟病或肝腎功能不全者，也應經專業評估後再使用相關藥品。

資料來源：藥物食品安全週報

暈車、暈船怎麼辦？

認識動暈症的預防與用藥

動暈症（motion sickness）是指在移動或特定環境中，因眼睛看到的畫面與內耳前庭系統感受到的動作不一致，而產生的一種不適反應。人體的平衡主要由視覺、內耳與大腦共同協調，當這些訊息不同步時，大腦會出現混亂，進而引發暈眩與噁心等症狀。

預防動暈症，先了解成因與誘發因素

動暈症最常發生在搭乘交通工具時，例如暈車、暈船或暈機。此外，在玩 3D 遊戲、VR 體驗、衝浪或飛行傘等活動時，也可能出現類似情況。

此外，看窗外快速移動的景物、低頭滑手機，或聞到油耗味、處於悶熱環境等，都可能加重不適。

女性發生率通常比男性高，特別是在生理期、懷孕或哺乳期間。另外，睡眠不足、壓力大、焦慮，有偏頭痛的人，或是吃得太飽、攝取過於油膩的食物，飲酒、飲用氣泡飲料，都可能增加發生機率。

預防動暈症小撇步

動暈症常見症狀包括頭暈、噁心、冒冷汗、臉色蒼白及食慾不佳等；嚴重時可能出現嘔吐、昏厥，甚至感覺周圍在旋轉。預防動暈症比治療更重要，建議把握以下幾項原則：

1、搭乘交通工具時，選擇晃動較少的位置。
2、搭乘交通工具時，避免滑手機或看書。
3、避免吃得過飽、食用過於油膩的食物及飲酒。
4、確保前一晚有充足的睡眠。

善用藥物預防，留意副作用與使用時機

針對過去曾有嚴重動暈症經驗者，也可使用藥物預防，主要分爲兩大類：

1、抗組織胺（Antihistamines）：常見藥品有 Dimenhydrinate、Meclizine，建議於出發前 30 至 60 分鐘服用，以利藥物發揮效果。

2、抗膽鹼（Anticholinergics）：常見藥品爲 Scopolamine，建議於出發前 30 至 60 分鐘服用，除了口服藥品外，另有效果可持續 72 小時的貼片劑型，但須於出發前 5–6 小時貼於耳後無毛髮且已洗淨擦乾的完整皮膚表面。

不過，食藥署提醒，抗動暈症藥品可能引起嗜睡、口乾、視力模糊等副作用，因此需開車、操作機械或從事水中活動者，不宜使用。若有氣喘、青光眼或攝護腺肥大等病史，使用前應先諮詢醫師或藥師。服用藥物後若仍感到不適，應停止觀看手機、平板和書籍，改以閉目休息或注視遠方，幫助平衡系統重新調整。

食藥署提醒您

・ 抗動暈症藥品可能引起嗜睡、口乾、視力模糊等副作用，因此需開車、操作機械或從事水中活動者，不宜使用。

・ 若有氣喘、青光眼或攝護腺肥大等　病史，使用前應先諮詢醫師或藥師。

・ 服用藥物後若仍感到不適，應停止　觀看手機、平板和書籍，改以閉目休　息或注視遠方，幫助平衡系統重新調整。

動暈症雖然不是嚴重疾病，但常影響旅遊品質。事先做好預防，並掌握正確的應對方法，能有效減少不適，以輕鬆的心情享受旅程。

馬祖日報 MA TSU DAILY NEWS　生活情報站

國旅補助整理

單位／地區	優惠／活動名稱	活動期間	優惠或活動內容	主要條件／備註
交通部觀光署	國旅補助	依中央正式啟動時間	• 平日住宿優惠 1000+1500 • 生日住宿金 1200 • TPASS 1500	實際申請方式、適用日期及額度依中央正式公告
連江縣文化處	文化處加碼	–	提供相關文藝展演門票優惠	詳細適用場次及優惠方式，依後續公告
連江縣／藍色公路	藍色公路優惠	–	台馬航線來回 5 折	適用對象、班次及申請方式依後續公告
南竿地區				
南竿－馬祖藍眼淚生態館	門票優惠	國旅啟動日起至115/11/8	① 入場優惠票每人 250 元 ② 原享優待票者另贈精美禮品	南竿鄉四維村 24 號
北竿地區				
北竿鄉公所	住 1 晚限定好禮	115/9/1 起至贈完為止	北竿迷你景點系列杯蓋盲盒，芹壁石屋、塘蒼站、梅花鹿 3 款隨機贈送	設籍連江縣居民除外；限週日至週四平日入住；國定假日不適用 限量 1,200 個
北竿鄉公所	住 2 晚限定好禮	–（同上區間）	國家地理雜誌 × 北竿鄉公所紀念漁夫帽，黑色、卡其色 2 款	設籍連江縣居民除外；限週日至週四平日入住；國定假日不適用 限量 500 頂
東引地區				
東引鄉公所	第一波－初秋限定拍照框打卡	115/9/1－115/10/31 贈完為止	至東引鄉公所 2 樓領取拍照框卡，持卡至景點拍照，上傳社群、標記指定帳號／文字並完成 Google 表單	活動期間至東引旅遊之旅客完成任務後可兌換限量景點積木禮盒
東引鄉公所	第二波－KEEP YOUR DONGYIN	115/11/1－116/2/28 或贈完為止	拍攝東引旅程值得紀錄畫面，上傳 Facebook／Instagram／Threads，填寫原因並標註指定活動帳號／文字	憑身分證、登船船票及住宿證明等資料兌換 限量贈品
莒光地區				
莒光鄉公所	發掘故事－遊客遊莒光	9/15－10/31 贈完為止	任選 5 個召集點拍照，分享至個人 Facebook 並完成指定按讚、標註等任務	核對完成後可兌換限量「紀念酒」一瓶（未滿 18 歲則贈送紀念酒一件）
莒光鄉公所	尋找記憶－老兵返莒光	9/15－10/31 贈完為止	任選 5 個召集點拍照、社群分享，完成粉專按讚等任務	須提出身分證、7 日內船票及服務證明（須非莒光鄉居民現役軍人）等，符合資格可兌換限量伴手禮／紀念衣
莒光鄉公所	短影音紀錄莒光魅力	2026 活動期間	1. 拍攝 30 – 90 秒莒光旅遊短影音，上傳 Facebook 或 Instagram 並填寫線上表單 2. 總配額 20,000 元；創意獎 10,000 元；人氣獎 10,000 元；入選獎 3,000 元	前 50 名完成者有參加禮；每人限投稿一次，影片須為原創內容
莒光－交旅局	莒光新夥伴完成集章任務	9/8－9/30 贈完為止	① 完成東、西莒共 6 處指定景點集章，並追蹤「馬祖卡羅趣」，送 IP 杯套 1 份。 ② 入住合法旅宿並與 IP 合影上傳，住 1 晚送盲盒 1 款；住 2 晚送盲盒全系列。	數量有限，送完為止
莒光－交旅局	限定導覽深度走讀生態與音樂	依活動公告場次	① 西莒音樂會：享受海島獨特音樂饗宴（09/11限定）。 ② 西莒田沃村導覽：深度走讀西莒歷史建築與地方故事。 ③ 東莒湖岡帶體驗：探索海洋生態，觀察湖岡帶生物。	名額有限，依活動公告為準

※數量有限，詳情請至各鄉公所活動網站查詢

09/11~09/17天氣概況

Matsu Weather Station

連江縣	09/11 星期五	09/12 星期六	09/13 星期日	09/14 星期一	09/15 星期二	09/16 星期三	09/17 星期四
白天	26 - 29°C	25 - 30°C	26 - 30°C	26 - 29°C	26 - 28°C	25 - 29°C	25 - 29°C
晚上	25 - 27°C	26 - 27°C	26 - 27°C	26 - 27°C	25 - 26°C	25 - 27°C	25 - 27°C
體感溫度	22 - 27°C	22 - 28°C	24 - 30°C	23 - 28°C	23 - 25°C	22 - 27°C	22 - 31°C

115 年 9 月連江縣立醫院門診時間表

科　別	星期一 上午	星期一 下午	星期一 急診	星期二 上午	星期二 下午	星期二 夜診	星期三 上午	星期三 下午	星期三 急診	星期四 上午	星期四 下午	星期四 夜診	星期五 上午	星期五 下午	星期五 急診	星期六 上午	星期六 急診
家醫科	陳紹宇	曹玉舲		王格	陳紹宇		陳君鼎	謝春福		劉增應	張志華		陳君鼎	王格		排班醫師	
外科一診	陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	許智凱		許智凱	劉瑞文		許智凱	許智凱		排班醫師	
婦產科					張路得			張路得					張路得				
小兒科		排班醫師											邱和聖				
骨科	陳俊諱			陳俊諱	陳維慶		陳俊諱	陳維慶		陳維慶			陳維慶			陳維慶	
復健科		陳志嘉			陳志嘉						陳志嘉（限約診）						
疼痛科				劉瑞軒							劉瑞軒（限約診）						
皮膚科	馬軍	馬軍			馬軍												
腸胃內科	(併家醫科)				(併家醫科)												
新陳代謝科				(併家醫科)										(併家醫科)			
泌尿科		(併外科)			(併外科)						(併外科)						
眼科		林文智						林文智		林文智							
牙科一診	牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師（身心障礙門診）		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師（身心障礙門診）		牙科醫師	牙科醫師（身心障礙門診）		牙科醫師	
牙科二診	支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師			
戒煙門診	(併家醫)			(併糖尿病)	(併家醫)			(併家醫科)		(併糖尿病)	(併家醫)						
糖尿病				謝春福						陳紹宇	王格						
超音波	陳君鼎						陳紹宇	王格		陳君鼎	劉增應		謝春福				
腸胃內視鏡	陳君鼎			陳紹宇						陳君鼎			陳紹宇				
體檢門診							陳志嘉	曹玉舲		陳志嘉（限約診）							
國際旅遊醫學門診							併體檢門診	併體檢門診									
急診一線	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	值班醫師
急診病房二線	陳志嘉	劉瑞軒		曹玉舲	陳俊諱		林文智	陳行鑫		王格	陳君鼎		劉瑞文	陳紹宇		值班醫師	

*家醫科門診接受一般內科醫療諮詢及超音波預約。 *婦產科門診可實施子宮頸抹片檢查，並接受乳房 X 光攝影預約。 *小兒科門診可實施小兒預防注射及小兒預防保健。
網路掛號：連江縣立醫院首頁（網址為：http://www.matsuh.gov.tw/）。 門診當日當診次掛號時間內不接受預約掛號(包括電話預約)，僅接受現場掛號。
各項超音波與胃腸鏡等檢查請親至門診預約。
牙科門診預約專線：23995 轉 1218(於上班時間內皆可預約)。
掛號時間：週一至週六上午 8 時至 11 時 30 分。週一至週五下午 13 時 20 分至 17 時。
門診時間：週一至週六上午 8 時 40 分至 12 時，(掛號病患最遲於 11 時 40 分前需到診間)。週一至週五下午 14 時至 17 時 30 分，(掛號病患最遲於五時十分前需到診間)。
本院自 111 年 1 月起推廣高齡友善照護環境，若您或您的家人符合 85 歲以上敬老對象，請於看診時先向診間護理人員報到，以便安排優先看診(需本人親自在場)。
本院宗旨：便捷貼心，優質醫療，關懷社區，促進健康。　申訴專線：23995 分機 1300