

Minor Ailment Management & Self Care Promotion

Tommy Lee
Pharmacist
Health In Action



Goals

- Enhance health knowledge and literacy
- Promote self management
- Prevent avoidable patient journey

“

What Are Minor Ailment
Management?

”

何謂自顧？

自顧 (self-care) :
市民可在藥劑師輔導下，使用安全有效的非處方藥物，作為輕微疾病與症狀之緩解。



處理輕微小病痛：
唔一定需要睇醫生，可以先去社區藥房搵藥劑師幫手，因為不少症狀都可以用非處方藥物醫好。



外國都盛行self-care：
目前世界衛生組織及美國、英國、日本等醫療先進國家已將自顧計劃列為重要公共衛生政策。



輕微病痛管理 「一條龍」服務



有咩情況可以搵藥劑師？🙄🙄

飽飽滯滯、火燒心、多胃氣、便秘、肚瀉、痔瘡、打噴嚏、流鼻水、鼻塞、鼻痕癢、喉嚨痛、咳嗽、失眠、頭痛、頭暈、香港腳、皮膚癬、灰甲、女性健康問題、肌肉痛、關節痛、眼乾、紅眼症狀、流眼水、耳仔痛、嘴唇爆拆、濕疹、皮膚出疹、雞眼、暗瘡、蚊叮蟲咬...

歡迎任何人！😊

毋需預約 😎




🙄 藥劑師會向你問症
了解你嘅情況

💊 按需要可以配藥給你
或轉介醫療人員跟進

🗣️ 我哋會同你詳細講解
比機會你提問及交流

點解要自顧？



疫情下減少外出以降低感染病毒的風險。



減輕公共醫療負擔。




全球教育進步下，可提升自我照護能力。


自顧的好處？



輕微小病症狀可以搵社區藥劑師意見，
無需排隊候診，節省診金，時間！



新型冠狀病毒或大型流感襲港下，市民仍可安
在家中，在專業藥劑師的電話或視訊幫助下，
處理輕微小病痛，減少外出、聚集。



減輕醫院醫護人員的工作量，應對輕微小病
的醫護資源可以轉移到病情緊急及嚴重的病人。

“

How Are We Doing About
Minor Ailment Management?
(From COVID19 til now)

”

How are we doing about Minor Ailment Management?

Online Social Media Post

靜脈曲張系列

打工仔注意啦！
如果您每日返工要
久企或者久坐...



腿部有冇出現以下症狀？

- 酸痛
- 沉重感
- 容易抽筋
- 浮現細微藍色血管紋路
- 蜘蛛網狀

~搵藥劑師傾下啦~

醫護行社區藥房 Health In Action Community Pharmacy

壓力襪大解構



咩嘢時候著壓力襪先啱？

除左著壓力襪仲有咩辦法？

坊間買到的壓力襪冇有效？

如有難問，歡迎向藥劑師查詢意見~

醫護行社區藥房 Health In Action Community Pharmacy

【靜脈曲張系列 x 壓力襪】(續集)
上回提及關於壓力襪常見問題，可以睇返上一個Post：
<https://www.facebook.com/...../a.1030...../458754862131870>
壓力襪知識唔止咁少，今日同大家分享埋其他問題啦：

- 1 醫療級壓力襪與坊間購買得到的普通壓力襪有甚麼不同？
 - 醫療級壓力襪符合了漸進式壓力的標準，以腳踝處的壓力為最高，漸進地向上遞減，位置愈高，壓力愈低；這樣才能幫助腿部的血液回流。
 - 坊間隨便買到的壓力襪未必有漸進式壓力遞減的效果，對改善病症的情況沒有幫助之餘，反而像一條止血帶，被綁住的位置造成血液停滯，增加心臟負擔。
 - 早前消委會測試市面10款壓力襪，發現其中3款或者未能有效促進血液回流，所以購買壓力襪時應小心選擇。
- 2 在甚麼時間穿著壓力襪較適合？
 - 最好於每天起床後穿著，愈早穿，效果愈理想。
 - 睡眠時則不需要穿著，因為睡眠時腳部與心臟處於同一高度水平，雙腿血液會自然流回到心臟。
- 3 有沒有其他針對靜脈曲張的辦法？
 - 壓力襪為減輕靜脈曲張症狀的首選。
 - 多做伸展運動，如做小腿伸展運動，詳情可諮詢物理治療師。
 - 過度肥胖的人士可諮詢營養師意見，作體重管理。
 - 目前並沒有藥物或藥膏能根治靜脈曲張，多為輔助性質，如改善瘀青、消腫、減輕發炎等。
 - 嚴重者可以外科手術方法治療，但並不是人人都適合，要諮詢醫生的專業意見。

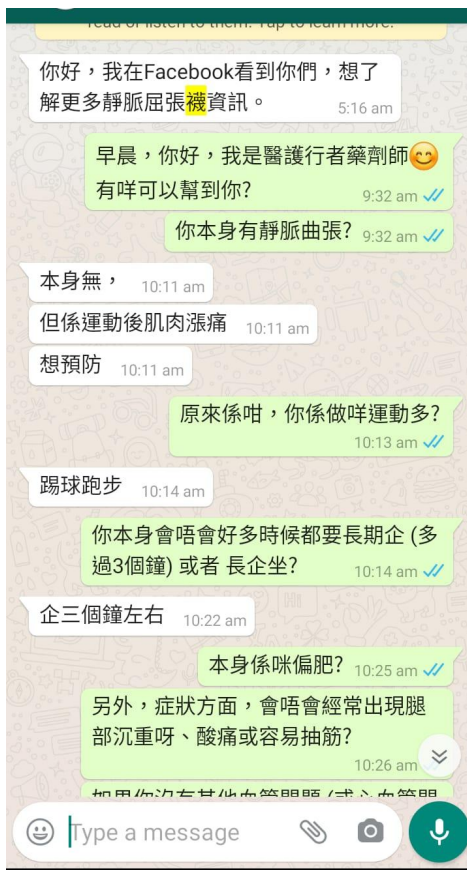
最後都提提大家，並不是人人都適合穿著壓力襪，如患有血管疾病或周邊動脈疾病的人士未必適合使用，選購前應先諮詢醫生或藥劑師的專業意見。如果您仍有關於壓力襪的其他問題，歡迎諮詢醫護行者藥劑師的意見；我們亦會提供 #壓力襪訂購服務，同時希望您能分享呢篇文章給身邊有需要的家人或朋友，及早關注健康。

#健康 #好好生活 #認同請分享 #返工 #健康人生 #辦公室 #壓力襪 #壓力 #healthInAction #醫護行者 #葵家社康匯 #pharmacy #社區藥房 #pharmacist #社區藥劑師 #transdisciplinary #跨專業 #健康不公平 #葵青區 #葵興 #基層醫療

How are we doing about Minor Ailment Management?

Online Social Media Post

Enquiries via Instant online messengers



How are we doing about Minor Ailment Management?

Online

Social Media Post

Enquiries via Instant online messengers

Infographics

靜脈曲張



預防的方法

1. 防止長時間站立：

當雙腳不平整的時候，腳部血管的壓力會增加而患靜脈曲張的風險都會升高。如果你的工作需要長時間站立，例如老師，保安員，售貨員等，應該盡量以步行代替站立。步行的時候，小腿的肌肉會收縮，將血液帶返去心臟。

2. 每日最少做 30 分鐘運動，例如步行，自行車等，能夠促進血液循環。



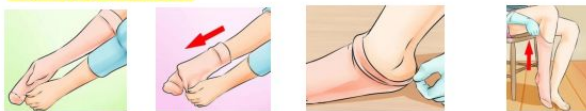
3. 穿著壓力襪。

預防靜脈曲張簡單的運動

雙腳踮腳尖、再踮腳跟，各 20 下。



醫療壓力襪正確使用方法



1. 將壓力襪翻到壓力襪足跟部。
2. 將壓力襪根部放到足跟處。
3. 將襪嘅腿部循序回翻向上拉。
4. 使用前，請先諮詢藥劑師意見。

壓力襪保養方法

因為壓力襪每日都要穿著，所以每日都要用溫水輕輕手洗，避免用洗衣機清洗。洗乾淨後，可以吊掛滴乾或者放到吸水上。

Example: Post Vaccination Self Management

暈針

Immunisation Stress-related Responses 疫苗注射的身心反應

空心恐怯，直立側而多量；
背目沉招，坐卧平而沒昏。
-《標幽賦》

因為心情緊張、懼怕、
狀態不佳，針刺時或之
後突然感到不適，
自古有之。

高危一族

年青人
女士
體重較輕
焦慮狀態



壓力生理反應

心跳加速	頭暈眼花
胃部不適	手腳冰冷
呼吸不暢順	冒冷汗
	作嘔
	昏厥

越擔心，越易中~
快啲搵醫護人員
傾傾，知多啲，
安心啲！

撲熱息痛

醫護行者
Health In Action

(名詞)「一日內唔可以食多過8粒」
正確黎講，係24小時內唔可以服用超過4000毫克



Designed by rawpixel.com / Freepik

Example: Skin Care and Dermatitis



解開頭皮之謎

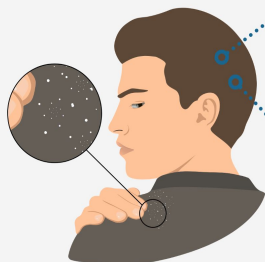


甚麼是頭皮屑？

- 皮膚平均每28日更新一次
- 健康的頭皮屑經過正常角質化脫落呈透明小片
- 頭皮問題是由頭皮細胞代謝異常導致，一般分為**乾性**和**油性**

頭皮屑是因乾燥引起？

- 乾燥是原因之一
- 其他因素亦包括：皮膚敏感、壓力大、濕疹問題、基因、黴菌感染、其他皮膚病



刺激性接觸性皮炎

俗稱:主婦手

如何預防:

- 洗手時選用成份較溫和的視液
- 每日使用潤手霜，尤其在洗手後
- 按需要戴上手套保護雙手
- ★ 可參考內文有關手套的選擇和注意事項!

治療方法:

- 避免接觸源頭
- 使用潤手霜，修護皮膚屏障
- 如情況嚴重，或需使用類固醇藥膏

⚠️ 不建議使用偏方!

坊間流傳用蒜頭、白醋、米酒或綠茶、金銀花等浸手，這些方法對治療主婦手未必有用，反而可能對雙手做成傷害！



皮膚護理系列 x 日常潤膚知識

💡 基本潤膚膏作用：保持皮膚濕潤，防止水份流失

滋潤程度：油膏(Ointment) > 乳膏(Cream) > 乳液(Lotion)

含燕麥精華潤膚膏：



💡 抗氧化、抗炎、舒緩痕癢功效



醫護行者
有售

DermaVeen/Aveeno 入面含有glycerine 保持皮膚濕潤，加上燕麥精華，可以舒緩轉移引起嘅皮膚乾燥痕癢。



主婦手 (刺激性接觸性皮炎)



什麼是主婦手?

主婦手是刺激性接觸性皮炎的俗稱，顧名思義，常見於手部範圍，通常皮膚會感到乾燥癢癢、出現紅點及泛紅，慢慢會出現甩皮情況，嚴重可導致龜裂或皮膚變厚結繭，影響皮膚功能及外觀。

主婦手是因為接觸一些刺激皮膚的物質而引起的發炎反應。當頻繁洗手、經常沾水或接觸化學物質時，皮膚會因而失去天然油脂的屏障和保護，而當再次接觸到刺激皮膚的物質時，就會引發主婦手。



什麼人會容易有主婦手?

主婦手並非只會出現在家庭主婦身上，通常因頻繁洗手、工作緣故經常沾水、接觸清潔劑或化學溶劑而引起。

常見刺激性物質	常見的高危人士
頻繁洗手、經常沾水	家庭主婦、清潔工、食品處理 / 廚師、理髮師、醫護人員
消毒用品，如漂白水、酒精等	家庭主婦、清潔工、醫護人員
化學溶劑 (如天拿水)、強酸、強鹼	工程裝修、清潔工、五金行業
粗糙材質，如木材、金屬粉末、玻璃纖維、泥土	工程裝修、地盤工人、木工、五金行業

主婦手治療方法

1 避免接觸源頭：

以減少接觸刺激性物質為原則，避免雙手長期沾水或接觸刺激性物質，按需要戴上合適的手套避免接觸。



2 使用潤手霜：

- ▶ 頻繁地使用潤手霜，可以鎖住皮膚水分，修護皮膚屏障。尤其是洗手後更應使用，以補充因洗手而帶走的天然油脂。
- ▶ 可以選擇較油性的潤手霜 (例如凡士林)，有阻隔作用；及避免使用含有香料成份的潤手霜，以免做成刺激。
- ▶ 使用含有尿素 (Urea) 的潤手霜有額外的保濕功效，合適濃度的尿素更可以幫助軟化角質層，改善手部粗糙情況。
- ▶ 使用阻隔霜 / 尿布膏 (例如含有氧化鋅 zinc oxide 的產品)，可在皮膚上形成保護膜，減少外在物質所做成的刺激。



3 外用類固醇藥膏：

如情況嚴重，醫生或會處方類固醇藥膏，以幫助消炎，減少手部紅腫。



主婦手 (刺激性接觸性皮炎)



如何預防患上主婦手?

- 1 洗手時，可選用成份較溫和的視液，及避免使用過熱的水溫。
- 2 每日使用潤手霜，尤其洗手後即時以潤手霜滋潤肌膚。
- 3 若雙手需長期沾水或接觸化學物質，應戴上手套保護雙手。
- 4 手套的應用：
 - ▶ 市面的膠手套普遍含有乳膠 (Latex)，若皮膚對乳膠過敏，建議選用非乳膠物料的手套。
 - ▶ 長時間戴手套，手部容易出汗，若手套透氣性不佳，更會造成手部不適，可選擇附有棉質內裡的手套 (絨裡手套)，或先戴上棉質手套再穿上膠手套。
 - ▶ 應避免膠手套接觸各類有機溶劑，例如天拿水、松節油。
 - ▶ 手套潮濕容易發霉發臭，每次用後應用清水洗淨，把內層翻出，放在乾爽處風乾。
 - ▶ 脫下手套後，以中性肥皂洗手並完全擦乾手部。
- 5 如要同時使用潤手霜、阻隔霜及手套，應先使用潤手霜作一般滋潤，再搽上阻隔霜作保護，待微微乾透後再戴上手套。
- 6 若皮膚癢癢，應盡量避免抓癢，以免抓傷皮膚，出現傷口而受感染。



偏方有用嗎?

坊間有流傳着一些治療主婦手的偏方，但這些方法對治療主婦手未必有用，反而可能對雙手做成傷害！

- 1 用蒜頭、白醋、米酒等浸手，可以消炎殺菌
 - ✗ 主婦手的成因與細菌沒有關聯，並非坊間所指與香港腳 (由真菌引起) 相類似，卻是因接觸刺激性物質而引起的。蒜頭、白醋、米酒亦具刺激性，用這些方法浸手反而會令傷口更痛，令主婦手惡化。
- 2 用綠茶、金銀花等草藥浸手，可清熱解毒、舒緩癢癢
 - ✗ 從中醫角度來看，用此方法或可舒緩癢癢，亦有人說浸泡可以令死皮軟化脫落，減少皮膚粗糙的情況。但要注意的是，雙手長時間浸水本身已經會洗走皮膚的天然保護層，而強行令死皮脫落亦會令新生皮膚更易受到外來物質刺激，令皮膚抵抗力下降，所以不建議使用。
- 3 使用精油配方塗抹雙手
 - ▶ 洋甘菊：消炎，茶樹精油：殺菌及抗紅腫發炎，金盞花：消炎及細胞再生
 - ✗ 精油配方大部分是油分，而油脂本身便有滋潤皮膚、修復皮膚屏障的功用。但精油成份或具刺激性，有機會令主婦手惡化，所以建議塗抹無精油成份的潤手霜代替。



如有任何健康問題，歡迎諮詢我們的藥劑師 (52673358)

How are we doing about Minor Ailment Management?

Online

Social Media Post

Enquiries via Instant online messengers

Infographics

Face-to-Face

Workshops

Consultations



How are we doing about Minor Ailment Management?

Face-to-Face
Workshops
Consultations



Workshop on prevention of contact dermatitis
得心應手主婦手

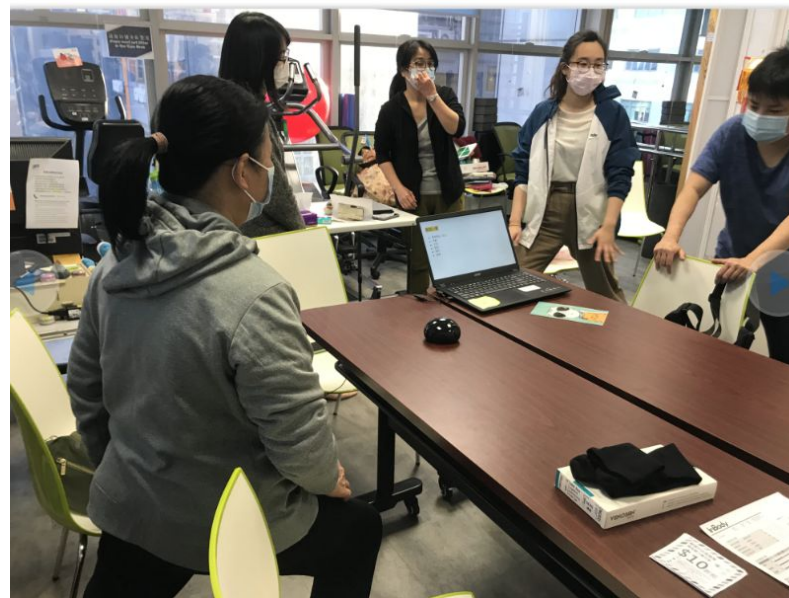


小病小痛 + 跟進服務

How are we doing about Minor Ailment Management?



Face-to-Face Workshops Consultations



[Pharmacist x Physiotherapist] Workshop on Varicose Veins
擊退小腿青筋腫痛

How are we doing about Minor Ailment Management?

Online

Social Media Post

Enquiries via Instant online messengers

Infographics

Face-to-Face

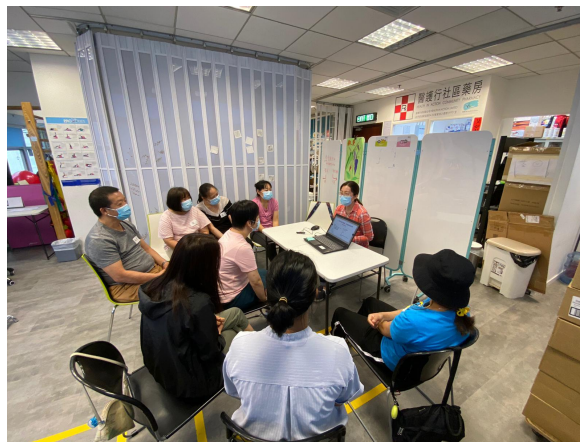
Workshops
Consultations

Campaigns

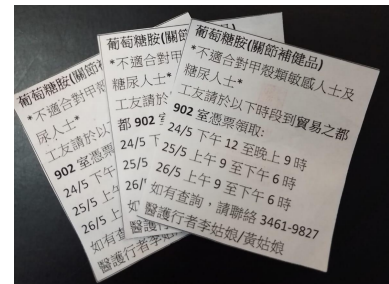
Pain management
Health supplements

Campaigns

Health supplements



Engagement with 街坊 to share opinion on health supplement



Outreach in 大連排道清潔站 and invite 清潔工友 to come to Rx after work

How are we doing about Minor Ailment Management?

Online

Social Media Post

Enquiries via Instant online messengers

Infographics

Face-to-Face

Workshops
Consultations

Campaigns

Pain management
Health supplements

Transdisciplinary Approach

Transdisciplinary Approach



[藥劑師 x 物理治療師]
工作坊
膝痛/ 肩頸痛 etc



Wellness Journey

身心鬆一Zoom系列[®]

腰酸背痛全面睇

梁穎欣小姐
身心型語所註冊藥劑師(香港及英國)

★ 更多身心健康活動 ★

體驗室內森林浴

日期: 3月17日 (星期五)

時間: 09:00-11:30

地點: 滿地可商場 3/F 311號全富商業大廈7樓

查詢: 梁穎欣小姐 181-82555

查詢: 潘宇軒小姐 181-82555

免費報名

腰酸背痛全面睇

日期: 3月17日 (星期五)

時間: 11:00-12:00

講者: 梁穎欣小姐

查詢: 梁穎欣小姐 181-82555

免費報名

theWellnessJourney.hk

<<同行>>
[藥劑師 x 物理治療師]
定期小組活動

“

Some stories for you

”

Sunburn 曬傷

Hi 藥劑師你好，我星期六(3天前)在海上划艇時不慎腿部曬傷，雙腿都變紅發熱，第二天發現站起來時非常疼痛，基本上不能行走，其中還有一隻腳腫起來了。到現在仍沒有明顯好轉。想問有什麼處理建議嗎？有沒有什麼藥可以使用？ 7:17 PM

TODAY

你好，我是醫護行者藥劑師 😊 9:16 AM ✓

你可以影你的腿部情況來看看？ 9:18 AM ✓

你有沒有發癢？ 9:18 AM ✓



早晨呀，我沒有發癢，只是腿痛，特別是右腿的小腿部分(同時右腳有腫起來)，腿放在床上時還好，但是一放低到地下就疼痛難忍。 10:18 AM

有冇地方有流瀉？ 10:33 AM ✓

Athlete's foot 香港腳



你好！我係藥劑師😊。多謝你嘅回覆，其實啲支藥膏(1% hydrocortisone acetate)係一種類固醇，可以舒緩痕癢，但係類固醇就唔建議長期使用😬再加上香港腳係真菌感染引起，我哋都想建議返你用一啲抗真菌藥膏就不單止可以止癢，都會殺真菌。我地有提供兩款抗真菌藥膏：Axcel Miconazole Cream 同 Ellin Cream。有興趣試吓嘅話可以嚟藥房查詢藥劑師，或者留意今日遲啲會出嘅Facebook post👍

10:03 AM

見你對手都有啲脫皮嘅情況，可能都係因為真菌感染，之後買咗抗真菌藥膏都記得要塗手，覺得症狀消失咗之後嘅一星期都要繼續搽藥膏，亦確保真係殺曬啲真菌👍

10:03 AM

香港腳除左塗藥膏之外，注重腳部衛生都好重要。想簡單了解下你一啲日常生活習慣例如

- 1 著嘅鞋/襪會唔會好焗？
- 2 沖完涼有無擦乾腳部？
- 3 會唔會同屋企人共用毛巾或鞋？

10:04 AM

Another story of minor ailment management



Fubeta = 處方藥物

? Self Medication

藥劑師

?藥



- ?壓力襪
- ?急救用品
- ?潤膚膏
- ?血壓計
- ?血糖機

...





醫護行者
Health In Action

Health In Action Community Pharmacy

醫護行社區藥房

葵涌葵昌路54-56號貿易之都901室
(港鐵葵興站A出口步行5分鐘)
Room 901, Millennium Trade Centre, Kwai Chung

(852) 3612 9515 pharmacy@hia.org.hk

(852) 6618 9212 (852) 6618 9212

hiapharmacy pharmacy.hia.org.hk

醫護行社區藥房產品目錄

(A) 營養產品	2
(B) 糖尿用品	5
(C) 口腔護理產品	9
(D) 皮膚護理用品	10
(E) 外用藥膏	14
(F) 傷口護理產品	18
(G) 小病小痛藥品	23
(H) 眼藥水	27
(I) 鼻相關產品	29
(J) 醫療用具及輔助儀器 (熱墊、溫度計、吸藥輔助器、壓力襪等)	31
(K) 血壓計	35
(L) 保健品 (葡萄糖胺、鈣片、維他命、B 雜等)	38
(M) 酒精用品	43

“

So ...
Why are Minor Ailment and
Self Care important?

”

Why are Minor Ailment and Self Care important?

香港在職貧窮使用醫療服務調查

調查報告

2017年9月



主辦機構：醫護行者 Health In Action 醫護行者 (劉愷寧 · 程德君 · 范寧 · 葉子楓)

3.1. 背景資料

3.1.1. 性別及年齡：

受訪者以女性為主，80%的受訪者為女性，女性比例在兼職人士中更為明顯。受訪者的年齡主要介乎 35-64 歲之間，佔總數 77%。16%受訪者的年齡介乎 15-34 歲。其餘 7%的受訪者則為 65 歲或以上。觀察年齡分佈，普遍全職人士比兼職人士年長。

性別 / 年齡	全職在職貧窮人士(n=353)	兼職在職貧窮人士(n=598)
男 / 女	134 (38.0%) / 219 (62.0%)	56 (9.4%) / 542 (90.6%)
15-24	19 (5.4%)	38 (6.4%)
25-34	38 (10.8%)	61 (10.2%)
35-44	78 (22.1%)	225 (37.6%)
45-54	102 (28.9%)	119 (19.9%)
55-64	96 (27.2%)	109 (18.2%)
65 或以上	19 (5.4%)	45 (7.53%)

Why are Minor Ailment and Self Care important?

4.1. 使用基層醫療服務妨礙因素

4.1.1. 現時，醫院管理局（醫管局）設有日間門診服務，但市民必須使用電話系統預約。問卷有問及受訪者關於妨礙求診（非緊急情況）的因素。在列出的 21 個因素（見附表一）當中，最多受訪在職貧窮人士揀選「政府普通科門診電話預約系統難用」為最妨礙自己尋求醫療服務的因素，有 34%。其次是「急症室等候時間太長」，有 18%。排行第三的是「工時太長」，排行第四的是「私家診所收費負擔重」，分別有 14%及 10%。從焦點小組訪談所得，不少在職貧窮人士明言他們在非緊急情況下使用急症室的原因是因為日間時段難以使用門診服務（尤其是全職人士），因此醫管局今年的收費上調難免加劇在職貧窮人士所面對的醫療匱乏。

妨礙因素	全職在職貧窮人士 (n=353)	兼職在職貧窮人士 (n=598)	總數 (n=951)
政府普通科門診電話預約系統難用 [#]	86 (24.4%)	235 (39.3%)	321 (33.8%)
急症室等候時間太長	73 (20.7%)	99 (16.6%)	172 (18.1%)
工時太長 [#]	67 (19.0%)	63 (10.5%)	130 (13.7%)
私家診所收費負擔重	37 (10.5%)	55 (9.2%)	92 (9.7%)

[#]全職和兼職在職貧窮人士統計數學上兩組有差別 (z-test, p<0.05)

Why are Minor Ailment and Self Care important?

4.4.2. 從調查結果中，能進一步了解以上的特徵如何影響在職貧窮人士尋求醫療服務。有七成半的全職在職貧窮人士表示工時太長會妨礙他們尋求醫療服務，因為很多不同類型的診所都是以日間服務為主，正正與全職在職貧窮人士的工作時間有所重疊，加上固定的工作時間使全職在職貧窮人士未能享用日間醫療服務。

對尋求醫療服務的影響 (會妨礙 / 肯定會妨礙)	全職在職貧窮人士 (n=353)
工時太長	266 (75.4%)
普通科門診的開放時間不足	246 (69.7%)
沒有「有薪病假」或請假有限制	241 (68.3%)
請病假會失去勤工獎	200 (56.7%)
上司或者同事不喜歡受訪者請病假求醫	194 (55.0%)

Why are Minor Ailment and Self Care important?

4.3.2. 當需要尋求醫療協助時（非緊急情況），有接近三成的受訪在職貧窮人士選擇「自行吃藥」作為最常用的處理方法，在九個選項（見附表二）當中，位列第一。

最常用的服務或處理方法	全職在職貧窮人士 (n=353)	兼職在職貧窮人士 (n=598)	總數 (n=951)
自行吃藥	101 (28.6%)	162 (27.1%)	263 (27.7%)
公立診所西醫 [#]	65 (18.4%)	165 (27.6%)	230 (24.2%)
私家診所西醫 [#]	59 (16.7%)	98 (16.4%)	157 (16.5%)
急症室 [#]	55 (15.6%)	89 (14.9%)	144 (15.1%)
藥房藥劑師	31 (8.8%)	40 (6.7%)	71 (7.5%)

[#]全職和兼職在職貧窮人士統計數學上兩組有差別 (z-test, p<0.05)

三成受訪在職窮人寧自購藥不求醫

政府普通科預約難 急症室輪候久

【本報訊】施政報告下月公布，有關體促請當局重視基層醫療發展。團體公布的一項調查發現，近三成受訪在職貧窮人士患病的時候，寧願自行吃藥都沒有求醫，主要原因是政府普通科門診預約困難，急症室輪候時間太長，而且有八成受訪者不知道醫管局設有公立醫院及診所費用的減免機制。

關注社會健康的組織「醫護行者」聯同香港中文大學護理院護理及低收入聯盟，合作進行這項「香港在職貧窮人士使用醫療服務調查」，於今年一月至六月，在五個地區以問卷調查一千五百人，當中有九百五十一人屬於符合申請低收入家庭津貼計劃（半額津貼）門檻的在職貧窮人士。結果發現，當需要尋求非緊急醫療協助時，有近三成受訪在職貧窮人士選擇自行

吃藥作為最常用的處理方法，有一成半人會選擇到急症室求醫。近七成受訪的全職在職貧窮人士認為，工作相關的困難令他們使用醫療服務，包括「工時過長」、「公司不提供有薪病假」或「請假有限制」。

醫療費減免申請繁複

關注綜援及低收入聯盟組織幹事李國權指出，調查發現不少市民反映醫療費用減免機制的申請程序繁複，有需要諮詢醫務社工，惟工時太長未能聯絡上。醫護行者主席范志平指出，政府每年都宣布增加醫生人手，興建醫院等，但是質疑上述措施能否提升醫療服務的水平。醫護行者建議政府加強宣傳普通科門診及收診服務。



■調查發現近三成受訪在職貧窮人士患病時，寧願選擇自行吃藥都沒有求醫。（受訪者提供）

何謂自顧？

自顧 (self-care) :

市民可在藥劑師輔導下，使用安全有效的非處方藥物，作為輕微疾病與症狀之緩解。



處理輕微小病痛：

唔一定需要睇醫生，可以先去社區藥房搵藥劑師幫手，因為不少症狀都可以用非處方藥物醫好。



外國都盛行self-care：

目前世界衛生組織及美國、英國、日本等醫療先進國家已將自顧計劃列為重要公共衛生政策。



輕微病痛管理 「一條龍」服務



有咩情況可以搵藥劑師？🤔🙄

飽飽滯滯、火燒心、多胃氣、便秘、肚瀉、痔瘡、打噴嚏、流鼻水、鼻塞、鼻痕癢、喉嚨痛、咳嗽、失眠、頭痛、頭暈、香港腳、皮膚癬、灰甲、女性健康問題、肌肉痛、關節痛、眼乾、紅眼症狀、流眼水、耳仔痛、嘴唇爆拆、濕疹、皮膚出疹、雞眼、暗瘡、蚊叮蟲咬...

歡迎任何人！😊

毋需預約 😎



藥劑師會向你問症
了解你嘅情況




按需要可以配藥給你
或轉介醫療人員跟進



我哋會同你詳細講解
比機會你提問及交流

點解要自顧？



疫情下減少外出以降低感染病毒的風險。




減輕公共醫療負擔。




全球教育進步下，可提升自我照護能力。


自顧的好處？



輕微小病症狀可以搵社區藥劑師意見，
無需排隊候診，節省診金，時間！



新型冠狀病毒或大型流感襲港下，市民仍可安
在家中，在專業藥劑師的電話或視訊幫助下，
處理輕微小病痛，減少外出、聚集。



減輕醫院醫護人員的工作量，應對輕微小病
的醫護資源可以轉移到病情緊急及嚴重的病人。

Minor Ailment Summary

Online

Social Media Post

Enquiries via Instant online
messaging

Infographics

Campaigns

Pain management
Health supplements

Transdisciplinary Approach

Face-to-Face

Workshops
Consultations



Community Pharmacy (藥房)

- Over-the-counter medicines
- Prescription dispensing
- Affordable medical devices/supplies
- Community health supplies hub

Clinical Services (臨床服務)

- Health Promotion, e.g. smoking cessation, immunisation
- Self-care Empowerment
- Minor ailment Management
- Medication Management

My Contact

Email: tommylee@hia.org.hk

電話: 3612 9515/ 3596 3141

WhatsApp: 6618 9212

地址: 新界葵涌葵昌路54-56號貿易之都901及902室葵家社康匯

Facebook:

<https://www.facebook.com/healthinactioncommunitypharmacy>

