

新住民 安全用藥手冊

(中文)



藥觀念 要健康

全民健康與福祉之促進與維護，為衛生福利部重要施政願景之一，規劃完善之衛生福利政策、建構社區照護網絡、發展多元化之衛生教育宣導方式，並將正確保健及疾病預防觀念，傳遞至台灣各個角落且提供給有需要之族群，進而保障全民之健康與福祉，一直是衛生福利部持續努力落實之目標。

用藥知識及疾病認識之獲取，透過網路、新聞、廣播等電子媒介的傳遞雖然快速且便利，但對於遠道而來之新住民而言，可能因為陌生環境、語言不熟悉、迥異之國情，造成資訊缺乏或不對等，致影響其理解力，而成為用藥安全的風險因子。

「新住民 安全用藥手冊」除延續過往中文、英文、越南文、印尼文，今年更新增泰文及柬埔寨文，共6國語言編印而成，不僅提高大眾媒體傳播用藥資訊之正確性，更讓語言不再成為新住民正確用藥之阻力，亦大幅提升新住民獲取正確用藥知識之可近性。手冊所提及之藥品安全、藥事照護服務、疾病認識等資訊，除守護新住民健康，也讓新住民可以瞭解臺灣醫藥政策之現況及發展，進而認同臺灣，真正成為臺灣這塊土地上的份子。

希望透過這本手冊，讓新住民可以認識常見疾病，也能重新檢視自身及家人之用藥習慣，減少疾病錯誤認知及不當用藥之行為，建立正確之用藥觀念，並積極運用社區藥局、藥師資源網絡，讓新住民的生活更健康、更有保障。

衛生福利部
部長 **邱文達** 謹識

中華民國103年7月



藥您一同，共創健康幸福新生活

依據內政部資料統計，截至 102 年 12 月止，全台外籍配偶人數共計 486,703 人，國籍以大陸、港澳地區配偶占 67.61% 最多，越南籍占 18.29% 次之，印尼籍占 5.74% 居第三。對於離鄉背井，遠赴本國之新住民而言，語言除了是適應當地社會、文化、及融入族群之重要因素外，更扮演傳達正確資訊之重要溝通工具。此外，多數新住民同時扮演妻子、母親、媳婦等多重角色，如何傳遞正確之疾病認識及用藥訊息，使其瞭解相關用藥資訊，藉以提升自我照護行為能力及家庭照護，至為重要。

因此，為真正落實保障新住民之用藥權益，減少新住民因經濟、語言等因素所衍生之各種疾病及用藥資訊獲得或藥物諮詢上的障礙，本署自 101 年度起至 103 年度，委託「雲林縣健保特約藥局協會」辦理「建構特殊族群用藥安全體系計畫」，由雲林縣、南投縣及嘉義縣開始，針對臺灣新住民及身心障礙者進行用藥教育宣導，亦編印「新住民 安全用藥手冊」，藉此提升新住民用藥知識與照護能力。

本手冊共計 40 章，除用藥簡易知識（藥品、藥袋標示之介紹等）、常見慢性病（高血壓、高血脂、糖尿病）之疾病簡介，今年更新增國人常見及婦女疾病，以及結合時下民眾關心之減重等議題。手冊最大特色除以淺顯易懂之詞語闡述說明疾病知識及用藥安全，亦翻譯成英文、越南文、印尼文、泰文及柬埔寨文之新住民熟悉語言，不僅讓民眾及新住民可以隨時翻閱，更幫助新住民建立基礎用藥知識，進而注意自身及家人之健康照護。



本署希冀透過此手冊，強化民眾及新住民之正確用藥知識，更期盼新住民能將所學運用於日常生活中並擴展至家人、朋友，以維護你我之身體健康，共創更健康、快樂美好之生活！

衛生福利部食品藥物管理署

署長 **葉明功** 謹識

中華民國103年7月



目錄

▲藥師談藥

- 第一章 藥師談藥 p. 1
- 第二章 藥是什麼 p. 3
- 第三章 藥怎麼吃 p. 4
- 第四章 家庭常備藥 p. 8
- 第五章 健康食品 p. 10

▲藥事照護與社區藥局

- 第六章 藥事照護 p. 12
- 第七章 妳的好厝邊---社區藥局 p. 15
- 第八章 生病時如何自我健康照護 p. 16
- 第九章 善用慢性病連續處方 p. 19
- 第十章 藥物保存與廢藥回收 p. 20

▲正確就醫觀念

- 第十一章 看病時如何向醫師說清楚 p. 21
- 第十二章 領藥時如何向藥師問明白 p. 22
- 第十三章 認識藥袋 p. 23
- 第十四章 看清藥袋標示與藥物標示 p. 25
- 第十五章 不法藥物 p. 26

▲女性用藥

- 第十六章 如何使用避孕藥 p. 29
- 第十七章 孕婦用藥安全 p. 31
- 第十八章 婦女哺乳用藥安全 p. 34
- 第十九章 認識不孕症 p. 37



- 第 二十 章 認識骨質疏鬆症 p. 39
- 第二十一章 認識子宮內膜異位 p. 41
- 第二十二章 認識子宮肌瘤 p. 43
- 第二十三章 窈窕淑女---健康減重 p. 45

▲ 特殊族群用藥

- 第二十四章 小兒用藥安全 p. 47
- 第二十五章 老人用藥安全 p. 49
- 第二十六章 中藥用藥安全 p. 51
- 第二十七章 用藥迷思 p. 53

▲ 公共衛生與藥師

- 第二十八章 青少年性教育 p. 56
- 第二十九章 認識菸害 p. 58
- 第 三十 章 認識愛滋 p. 61
- 第三十一章 認識毒品 p. 63
- 第三十二章 小黑蚊防治 p. 67

▲ 常見疾病自我照護

- 第三十三章 認識高血壓 p. 69
- 第三十四章 認識高血脂 p. 71
- 第三十五章 認識高血糖 p. 73
- 第三十六章 認識氣喘 p. 77
- 第三十七章 認識尿失禁 p. 79
- 第三十八章 認識前列腺肥大 p. 81
- 第三十九章 認識尿路感染 p. 83
- 第 四十 章 認識乾癬 p. 85

第一章 藥師談藥

什麼叫做藥？

藥就是對你身體 (1) 生理上 (2) 心理上 (3) 機能上 (4) 結構上有影響的物品都是藥。

藥師能為您做什麼？

1. 藥師執業於醫院、診所、藥局、藥廠、行銷、鑑定、檢驗、公共衛生、健康教育…。
2. 藥局提供藥品調劑、保健食品、健康食品、營養食品、婦幼用品、醫療器材、藥物諮詢、自我照護…。

看病時，醫師診斷開立處方箋，再到藥局調劑領藥很不方便？

1. 醫師診斷開處方，藥師評估處方後調劑，依其專業服務病人最安全。
2. 就像戴安全帽雖然熱，但多一層保障安全更多。

慢性病連續處方箋到社區藥局拿藥更方便？

1. 中央健康保險署有公布98種慢性病，病情穩定，可請醫師開立慢性病連續處方箋。
2. 到社區特約藥局領藥，不必再排隊繳掛號費，不必收藥品部分負擔。

沒有吃完的藥品要如何處理？

藥品丟棄在土壤內會污染土質，破壞環境。若民眾有未服完之藥物，如為一般家庭廢棄藥品，此時把廢棄藥丸從包裝中取出集中於夾鏈袋內，如有藥水也倒入夾鏈袋，密封起

來隨著家庭垃圾交與環保清潔人員。如為基因毒性廢棄藥品，如抗腫瘤藥物等化學治療藥品，則需拿回醫院，由醫院依照醫療廢棄處理，不要亂丟。

社區藥局調劑領的藥與醫院的藥品一樣嗎？

- 1.特約藥局要應付全國各地醫療院所的處方，故備藥品項需要很多。
- 2.建議民眾可先把處方箋拿到特約藥局，請藥師預先準備藥品。
- 3.藥廠都是世界級的C-GMP規格，生產的藥品品質都相同，藥效也相同。
- 4.藥品只要劑量、劑型、含量、適應症相同，依規定特約藥局可以替代。

社區藥局是你的好厝邊？

- 1.社區藥局分佈各角落，有任何醫藥的疑難雜症都可找藥師諮詢協助。
- 2.社區藥局營業時間長，營業項目多，是另類專業的7-11。

藥物不良反應通報系統 網站：<http://adr.fda.gov.tw>

電子信箱：adr@tdrf.org.tw

電話：02-2396-0100

藥害救濟基金會網站：http://www.tdrf.org.tw/ch/00_home/home.asp

電子信箱：tdrf@tdrf.org.tw

諮詢專線：02-2358-4097

第二章 藥是什麼

凡能預防、減輕或消除人體疾病症狀之發作，以恢復正常生理機能或增強體內機能，或用以協助疾病之診斷的物質或混合物稱為藥物。

藥不分中藥、西藥，不正當的使用就是毒。藥被吃到肚子裏面，無法分辨是中藥還是西藥，所以『藥可以治病，亦可以致病』，是一體的兩面，必須要有藥師調劑或指示才可使用。

藥品分類

- 1.依藥物之外型：分為注射劑、口服藥、外用藥、醫療器材。
- 2.我國藥品之分級：藥品分【成藥】、【指示藥】、【處方藥】三級。

處方藥：需持有醫師處方箋，請專業藥師調劑給藥；藥師依照醫師處方的藥品給藥，並指導用藥方法。

指示藥：不需醫師處方箋，可於社區藥局內購買；由藥師指導依藥品說明書指示的方法使用。

成藥：可於一般超市或藥房購買到乙類成藥，或於社區藥局購買到甲、乙類成藥；民眾可自由選購並依藥品說明書上指示的方法使用。

第三章 藥怎麼吃

領到藥品時應核對藥品數量，問明白用藥方法、時間：

- 1.口服藥品應以溫開水服用。
- 2.服藥應依每日規定時間。
- 3.飯前與飯後服藥時間標準化。
- 4.不要以茶、果汁、牛奶、咖啡等刺激性飲料配服藥品。
- 5.須按醫師、藥師指示的用法及劑量服用藥物；未經醫師指示，不可擅自改變藥品劑量或停藥。
- 6.如果忘記服藥，想起時應立即服用，若已接下次服藥時間，就不必再服。
- 7.若覺得藥品沒有作用或發生任何異常狀況或作用時，要立刻告知醫師或藥師。
- 8.注意藥品名稱、警語及有效期限的標示。
- 9.痊癒後之剩藥，不可任意服用或提供他人服用。
- 10.有用藥問題一定要詢問醫師或藥師等專業人員。
- 11.兩種以上眼藥水，應間隔5-10分鐘。
- 12.外用藥膏不可吞服或塗抹眼睛。

用藥指示

- 1.用藥時，首先要看清楚是內服藥還是外用藥
 - (1)口服藥：要先確認服用方法，是整粒或半顆吞服、咬碎、口含、或加水稀釋…等。確認有否變質或過期。
 - (2)外用藥：確認使用部位是皮膚、眼、耳、口、鼻、直腸、陰道或是吸入用。
 - (3)在使用藥品前要先洗淨雙手，避免污染藥品或傷口。
 - (4)懸浮液劑在使用前應先充分振搖。
 - (5)栓劑需冷藏才可維持其形狀，冷藏藥品要回復室溫才能使用。

(6)有蓋子的藥品，使用後須蓋緊。

(7)不可使用變質或過期的藥水。如眼藥水在開瓶後一個月，必須丟棄。

(8)不使用別人的藥品，以免交互傳染病菌或誤用藥物。

2.服藥時間

(1)服藥應依每日規定時間

每日四次：早餐、午餐、晚餐、睡前服用

每日三次：早餐、午餐、晚餐服用

每日二次：早餐、晚餐服用

每日一次：每天固定一個時間服用

(2)飯前與飯後說明

飯前（或空腹）：飯前一小時內或飯後二小時與食物一起服用

飯前服用的藥物：易被食物影響吸收、腸胃刺激性小

飯後：飯後一小時內或飯後立即服用

飯後服用的藥物：可藉食物協助吸收、減少腸胃刺激

睡前：睡覺前半小時服用

(3)一天四次與每六小時一次

不同目的：

一天四次--症狀治療，例如：普拿疼

每六小時一次--維持固定血中濃度，例如：抗生素

3.必須以白開水服藥

(1)有些藥物與果汁（如葡萄柚汁）或茶、咖啡、牛奶會發生交互作用，而影響藥效。

(2)服藥時不要躺著，避免藥物停留在食道時間延長而造成食道灼傷。

4.如果忘記服藥要怎麼辦？

- (1) 症狀緩解的藥品：忘了服藥沒有關係（例如：止痛劑）。
- (2) 治療或預防用的藥品：如高血壓、糖尿病用藥，若是短時間內想起可立即服用；若已經接近下次服藥時間不要服用。
- (3) 睡前服用的藥物，若是白天才記起，就無需補服。

服藥警語

目前醫療院所及藥局的藥袋上都會註記包括用法、用量、副作用、適應症等警示。服藥前一定要詳讀藥袋或藥品說明書。

1. 副作用警示

- (1) 「服用本藥可能會導致嗜睡或頭暈」、「服藥後需開車或操作機械的人請小心」，表示使用這類藥物期間盡量避免從事需要精神專注的工作。
- (2) 「服用本藥期間請勿飲用含酒精性飲料」表示可能藥效延長或嗜睡副作用。
- (3) 「服藥期間應避免曬太陽」常見在磺胺類藥品及美白產品。

2. 特殊使用方法

- (1) 「藥品請整顆吞服勿磨粉或嚼碎」表示藥物可能味道不好、持續性藥效劑型或腸衣劑型等，所以不適合咬碎服用。
- (2) 「需冷藏」表示藥物領回後，需放在冰箱下層冷藏。
- (3) 「使用前請搖勻」常見於懸浮液藥品、胃乳、抗生素口服藥水或眼藥水。

3. 孕婦與哺乳

「懷孕、計畫懷孕或授乳的婦女請勿服用本藥」，表示此藥不適合懷孕或授乳之婦女服用。

4. 藥物交互作用

- (1) 「若要服用鐵劑、制酸劑時，應該至少要相隔2小時」常見在Quinolones類抗生素藥物，因鐵劑、牛奶及制酸劑會影響藥物的吸收及藥效。

- (2) 「勿併服葡萄柚汁」如鈣離子阻斷劑、巨環類免疫抑制劑及麥角鹼衍生物等與葡萄柚汁併服會影響藥物吸收與代謝。

第四章 家庭常備藥

自我照護是民眾為了自己健康所做的自我給藥照護行為。最重要的是民眾對該症狀可以「自我評估」，對於自我照護的藥品如指示藥或成藥應有基本的認識，並遵守藥師之指示來用藥。

家庭常備藥品，能使一些小病得到及時治療。每個家庭應準備少量安全且有效的常用藥物，並學會安全合理的使用，使常備藥物能夠發揮其最大的功效。

家中常備藥物的種類

1. 常備內服藥種類：

- (1)感冒用藥：常見的綜合感冒藥、鼻炎錠、止咳錠、化痰錠或咳嗽糖漿。
- (2)解熱鎮痛藥：除了可退燒也可以止痛。
- (3)胃腸道用藥：有消化不良、腸胃不適、腹瀉的症狀時使用。
- (4)其他：暈車、暈機藥、過敏藥品。

2. 常備外用藥種類：

- (1)優碘 (2)消炎軟膏 (3)酒精 (4)酸痛貼布 (5)退燒栓劑
- (6)眼藥水 (7)止癢藥膏 (8)其他。

注意事項

- 1.若成人連續服用綜合感冒藥超過7-10天，或有發燒現象達3天以上，症狀尚未改進，應該立即就醫診治。
- 2.出現嚴重副作用，應立即停止服藥並且就醫。
- 3.勿同時服用任何2種以上的解熱鎮痛藥，否則會使副作用和毒性加強。

4.感冒藥中常含有抗組織胺，易引起嗜睡現象。

5.特殊劑型的藥物保存方法：

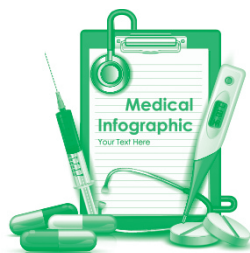
眼藥水：一般放在室溫下即可。有特別標示，需放在冰箱下層者，則依標示處理。開封後一個月內未用完，應即丟棄。

肛門栓劑：栓劑劑型因為溫度超過 30℃ 就會開始軟化，多數需要放在冰箱冷藏，以免軟化。

一般液劑 / 懸浮劑：像胃乳、感冒或咳嗽藥水，室溫保存即可。有特殊指示者除外。

結語

家中常備藥應是用來治療較輕微的症狀，但若是發現服藥後症狀未改善，仍需立即到醫院治療，避免發生延誤治療的遺憾。此外，常備藥品是備而不用，讓家庭的每一成員都知道家裡有什麼藥，藥放在哪裡，如何使用。



第五章 健康食品

什麼是健康食品？

1. 依據「健康食品管理法」，健康食品是指「具有保健功效，並標示或廣告其具該功效之食品」。「健康食品」乙詞是法律名詞，食品一定要經過衛生福利部審查通過後才能稱為「健康食品」，而坊間所說的「保健食品」其實就是一般食品，僅能做為營養補充而已，兩者是不相同的！
2. 雖然通過衛生福利部認證的健康食品可以輔助身體健康，但是並不具有任何醫療效能，也沒有等同藥品的效果，更無法取代正規治療的藥品。

「健康食品」聰明選 標章這樣看！

通過認證的「健康食品」，包裝上都會標有「衛部健食規字號」或「衛部健食字號」，同時具有「綠色橢圓標準圖樣」，才是經過衛生福利部審查有保障的健康食品。



食用健康食品要注意什麼？

在選購健康食品前應先「停」，冷靜思考一下是否確實有需要，以及對健康是否有幫助；並且仔細「看」，清楚閱讀包裝上的「綠色橢圓標準圖樣」及「許可證字號」、「警語」、「注意事項」、「建議攝取量」以及產品的「保健功效」；食用前請用心「聽」，請教醫師、藥師或營養師等專業人員，才能正確選購對自己身體狀況有幫助的健康食品。提醒您，「均衡飲食、正常作息加上持續運動」才是最好的保健之道。更多資訊請上「食品藥物消費者知識服務網」查詢 <http://consumer.fda.gov.tw/>。



第六章 藥事照護

藥師照護病人的目標

藥師進行病情與用藥評估、擬定與執行照護計畫、追蹤療效，以確保病人藥物治療符合適應症、有效性、安全性及順從性，進而提升用藥及生活品質。

藥物治療問題

1. 有病不使用藥物治療
2. 沒病卻使用不需要的藥物
3. 藥物選擇不適
4. 劑量過低或過高
5. 藥物不良反應
6. 服藥配合度差

照護病人之流程

1. 藥效評估：瞭解病人需求，確認適應症有效、安全、方便，預防新問題
2. 照護計畫：解決藥物治療問題，確立疾病治療目標，評估有無新問題
3. 追蹤療效：記錄療效結果，評估疾病進展，發現藥物治療新問題

藥師執行藥事照護之處所

醫療院所：加護病房，一般病房，血中藥物濃度監測，藥師門診

社區藥局：慢性病管理，OTC藥物諮詢

長照機構：護理之家/安養中心/養護所

居家照護：到宅服務

藥師在社區藥局的照護業務

調劑，慢性病管理，建立病人用藥檔

用藥諮詢或指導

送藥到宅，送藥到診所，網路轉介掛號

教育自我健康照護的知識，教導使用非處方藥

藥師在長照機構的照護業務

確認藥品調劑、儲存及發送的正確性

管理急救及管制藥品之使用

提供病患、家屬及其他醫療人員藥物資訊及衛教

評估病人藥物治療的合適性及解決藥物治療問題

藥師在居家的照護業務

評估--瞭解病患對自己疾病的認知、治療目標、藥物使用

擬定與執行照護計畫--擬定照護計畫並提出解決藥物治療問題、

正確用藥、用藥整理、過期藥物整理

記錄與檢討--在照護治療評估後與其他照護人員溝通、監測追蹤、用藥疏失原因

其他 -- 居家醫療之衛材、藥品儲存及不用藥品之處理、居家環境衛生指導

藥事照護

將專業化的服務，以鄉土語言做為溝通的橋樑，把照護變成生活化的一環。用心聆聽、適時關懷，發現被照護者的問題，給予充分的照護知識，建議被照護者培養良好生活型態，從正常飲食及規律運動來幫助調理病人身體。藥師用專業知識替

被照護者找出用藥上的疑慮及可能問題，也可以協助他們生活問題的解決方法，以自然健康方式幫助病人，這不失為一種民眾較容易接受的照護方式。

藥能治病，也能致病 用藥安全，自己做起！



第七章 妳的好厝邊——社區藥局

社區藥局是專業藥師經營的藥物販售及調劑供應的場所，能提供最新藥物資訊與安全用藥的常識。提供指示藥品幫助民眾自我健康用藥照護，協助民眾家庭用藥整理，可以 24 小時為社區民眾提供藥物，是社區的健康中心。其功能如下：

- 1.調劑處方--確認醫師處方內容 建立藥歷資料檔 調配處方 教導正確用藥 避免重複用藥
- 2.藥物供應--提供處方調劑藥物 指示藥品 健康食品 保健食品
- 3.藥事照護--慢性病連續處方箋調劑 藥物整理 處方內容判讀
- 4.用藥諮詢--醫藥資訊 知藥的權利 安全用藥 藥物衛教
- 5.健康諮詢--保健關懷諮詢 傳染病防治 就醫指導 戒菸諮詢 減重諮詢 性健康諮詢 社區公共衛生 藥物濫用諮詢
- 6.提供知藥、安全、方便、省時、省錢、有效的藥事服務

非處方藥(OTC：Over the Counter)就是藥品分類中的指示藥及成藥，不需要醫師處方箋就可以在社區藥局中取得。藥品特性：安全、有效、方便，適用於預防、緩解症狀，可以由藥師指示用法、或依藥品說明書及標籤說明使用，民眾可在藥師指示下自行購買服用。

第八章 生病時如何自我健康照護

生病了該怎麼辦呢？很多人都會看醫師。但有些常見小病，可以先到社區藥局購買藥師指示藥，照顧您自己。

感冒

主要是由病毒造成的疾病，對身體的主要影響於呼吸系統，出現的症狀，如鼻涕、鼻塞和喉嚨痛、咳嗽甚至會發燒等，這時應該多喝水、多休息，也可以就近於社區藥局向藥師購買感冒藥使用。

感冒無特效藥，大部分的感冒藥都是指示藥，只要藥師指示就可以服用。

若有全身性的症狀，可能是流行性感冒或季節性流行感冒，就必須去找醫師診療、檢查、用藥。

疼痛

疼痛是人一生或多或少會經歷的，有頭痛、牙痛、肚子痛、胃痛、生理痛、肌肉疼痛等。

疼痛是由於身體受到傷害造成的「急性疼痛」，只要把引起疼痛的疾病或傷害處理好，疼痛就會消失。

當您發生頭痛、經痛、牙痛時，可以到社區藥局購買藥師指示的止痛藥服用，即可緩減疼痛。服藥後若未減緩，就要找醫師診療、檢查用藥。

疼痛的不適感，若發生頻率高，如嚴重胸痛、頭痛、胃痛等，就要找醫師診療、檢查、用藥。

發燒

當體溫超過38°C以上，就可稱為發燒。發燒是因為身體在

消滅傷害身體的感染病菌、毒素，並同時修補那些傷害所產生的現象。

發燒的原因可能是感冒、細菌、病毒感染的疾病，但也可能因為運動、天氣熱造成的短暫體溫升高，後者可補充水分、稍作休息就會好。因為疾病造成的發燒，就須用退燒藥，並多休息、多補充水分，可將冰枕置於額頭或腦後、適度減少覆蓋的衣服，以讓體熱散去。

若服用退燒藥過後 4-6 小時，身體又發燒，表示疾病未排除，應該找醫師，讓醫師針對疾病治療。

噁心、嘔吐

噁心、嘔吐是很常發生的身體不適症狀。通常不會很嚴重，可居家自我用藥照顧，要多休息，避免脫水。

若是胃酸分泌過多造成的噁心、嘔吐，可服用制酸劑，但要避免服用牛奶、茶、咖啡、酸性飲料等刺激性飲料。

若是搭車、搭船或坐飛機容易頭暈造成噁心、嘔吐的，可在搭車前半小時先服用暈車藥。

若是因懷孕造成的噁心、嘔吐，除非影響到孕婦的生活作息、營養狀態及胎兒發育，才需要在醫師指示下用藥，不可自行用藥。

便秘

便秘是現代人常見的文明病，由於工作、精神、生活壓力大，缺乏運動、飲食不均衡所造成的，也可能是因疾病或用藥所造成的。

若是生活飲食習慣、心理壓力造成的便秘，以改變生活飲食習慣為主，如多吃蔬菜、增加飲水量、養成運動習慣等來刺激腸胃蠕動。

養成良好的排便習慣。

若因疾病或用藥所造成的，可到社區藥局購買軟便劑服用。但勿濫用及過度依賴軟便劑，避免影響腸胃蠕動功能、或忽略便秘的原因而延誤就醫。

腹瀉

腹瀉的原因可能是細菌、病毒、藥物、食物中毒、腸胃吸收不良等引起。

輕微的腹瀉可自行到社區藥局購買止瀉劑或整腸劑服用，並多喝水以避免脫水，飲食要清淡。

持續性腹瀉、或伴有發燒、嚴重嘔吐、解血便，應立即就醫，在醫師指示下查明原因，並服用止瀉劑及其他藥物。

若腹瀉減輕，就可以停用止瀉劑，但仍須多喝水補充電解質，食用流質性食物，讓腸胃休息。

在生活中身體常見小病症及不適感，輕微而短暫的症狀可以到社區藥局找藥師購買指示藥或成藥自我照顧；但若病情並未因藥物而得到緩解時，甚至有更嚴重的症狀，應立即就醫，由醫師診斷及用藥。

第九章 善用慢性病連續處方箋

什麼是慢性病連續處方箋？

慢性病連續處方箋是醫師診療慢性病人，對使用相同藥物達六個月且病情穩定者，醫師得開給慢性病患者的長期用藥處方箋。

慢性病連續處方箋可以使用多久？

這種處方箋有效期間為自醫師開給處方日起三個月內有效，病人可以分2-3次調劑領藥。

什麼人可以使用慢性病連續處方箋？

當慢性病患者擁有健保署公告的慢性病：如高血壓、高血糖、高血脂等，待病情穩定，經醫師評估用藥品項、劑量與病人服藥順從性良好等因素就可開立。

慢性病連續處方箋可以去哪裡領藥？

慢性病患者要自上次給藥期間屆滿前 10 日起，才可拿慢性病連續處方箋與健保 IC 卡至原處方特約醫院、診所或者是在住家附近健保特約藥局調劑領藥。

服用藥物期間有不舒服的狀況怎麼處理？

當覺得服用藥品沒有作用或發生任何異常狀況或副作用時，要立刻告知醫師或藥師。並帶著原來的處方箋回到原診療院所就診與醫師討論。

開立慢性病連續處方箋有什麼好處？

憑慢性病連續處方箋可到原診療院所或健保特約藥局調劑領藥，可免掛號費、免藥品部分負擔，在住家或上班附近的健保特約藥局調劑領藥可免去醫院。

第十章 藥品的保存與廢藥回收

藥品拿回家應放置固定的地方，避免遺失或變質，藥物貯存原則：

1. 避光、防潮、避熱儲存 -- 浴室、廚房又濕又熱的地方藥品容易變質。家中陽光直射或光線較強的地方也不可貯存。
2. 宜放置陰涼處 -- 暗處的抽屜或櫃子。
3. 需要冷藏的藥品 -- 放置於冰箱冷藏室 2-8℃ 之間。
4. 需要特別避光的藥物，如：某些眼藥水，用不透明塑膠袋來盛裝。
5. 置放於小孩碰觸不到的地方。
6. 內服藥品與外用藥品分開。
7. 不同藥品不要混雜在一起。
8. 將藥品連原包裝置於密閉容器中儲存。
9. 罐內所附的棉花和乾燥劑，開罐後就必須立刻丟棄
10. 保留原包裝容器或藥袋的完整性，以易辨識。
11. 保留說明書、原包裝，以易於辨識。
12. 注意有效日期、用法及用量的相關資料。
13. 保存在玻璃容器比塑膠袋好。
14. 定期檢查家中藥品，過期藥品不宜繼續保存，若有未服完之藥物，如為一般家庭廢棄藥品，此時把廢棄藥丸從包裝中取出集中在夾鏈袋內，若有藥水也倒入夾鏈袋，密封起來隨著家庭垃圾交與環保清潔人員。如為基因毒性廢棄藥品，如抗腫瘤藥物等化學治療藥品，則需拿回醫院，由醫院依照醫療廢棄處理，不要亂丟。

第十一章 看病時如何向醫師說清楚

看病時應向醫師說明清楚下列事項：

1. 陳述自己的症狀：不舒服的部位、情況、發生的時間…等。
2. 個人疾病史：包括開刀、住院、醫學檢驗結果、有無糖尿病、高血壓、肝病、腎臟病及家族性疾病。
3. 你是否對某些藥品曾經發生異常反應或是過敏現象，或有特殊飲食習慣。
4. 目前正在使用的藥品：包括慢性病用藥、中藥、維他命、避孕藥、減肥藥、健康食品、特殊食品。
5. 你是否在過去數週內服過其他藥品：由於有些藥物在體內的作用會持續很久而影響到你現在要服用的藥品。
6. 你是否有其他疾病：因為某些疾病會影響藥品在體內的作用；例如肝腎功能不良時，會延長藥品自體內排出的時間或加強藥品的毒性。
7. 你是否餵母乳：因為有些藥品會分泌至乳汁。
8. 你是否已安排手術或其他醫療計劃：因為有些藥物會影響凝血功能或檢查結果。
9. 你是否要考試、操作機械或開車：因為有些藥品吃了之後會想睡覺，可能會降低病人的注意力及反應能力。
10. 你是否懷孕：因為有些藥品會通過胎盤進入胎兒體內。

第十二章 領藥時如何向藥師問明白

領藥時對於藥品使用有任何疑問要向藥師問明白，要看清楚藥袋之說明，並且要注意以下事項：

1. 看清楚藥袋，確認病人姓名
2. 問明白藥品名稱、數量
3. 問清楚用藥方法、時間、劑量
4. 問清楚藥品適應症
5. 問明白藥品要服用多久
6. 問清楚服藥後要注意的事項、副作用或警語
7. 必要時，請藥師做藥物諮詢
8. 確認藥物外觀沒有變質、藥品保存期限與保存方法
9. 自行購買指示藥或成藥時，要檢查包裝上是否有衛生福利部的核准藥品許可證字號及效期

藥師要你做身體的主人

1. 不聽別人推薦的藥品
2. 不信有神奇療效的藥品
3. 不買地攤、夜市、網路、遊覽車上所販賣的藥品
4. 不吃別人贈送的藥品
5. 不推薦藥品給其他人

第十三章 認識藥袋

病人向藥師領藥時，藥師會告訴用藥方法及指示如何用藥。若因時間急迫無法清楚說明或忘記說明，則藥袋上有相關用藥說明，確保安全用藥。有些醫院的藥袋上也有用藥時間圖示，方便正確用藥。

健康綜合醫院			
地址: 雲林縣斗六市幸福街168號 藥物諮詢電話: 05-6543210-2130			
領藥號碼 No. 			
姓名: 金大風 (Name)	生日: 1955/09/09 (Date of Birth)	性別: 男 (Sex)	調劑日期: (Dispense Date) 2010/02/22
病歷號碼: 123456 (Chart No.)	年齡: 54 (Age)	體重: (Body Weight)	
科別: 胃腸科 (Department)	醫師: 許來發 (Doctor)	代號: 157 (Dr. Code)	藥師: 張海淳 (Pharmacist)
【藥名】 A.M.D tab--Al(OH)3 gel 334mg+MgO 77247#5 166mg+Dimethicone 36.7mg/tab 商品名: A.M.D 愛姆得 廠牌: 溫士頓			42 PC
【使用方法】 內服藥, 口服 每天3次, 三餐飯後服用 每次1粒, 14天份			2-5
【臨床用途】 1 緩解胃部不適或灼熱感 2 胃酸過多 3 消化不良 4 解除脹氣, 解除脹氣, 緩解氣脹相關症狀			
【注意事項】 請嚼碎後吞服			
【副作用】 便秘、腹瀉、噁心、嘔吐			
【藥品外觀】 白/綠色, 圓形, 雙層錠, 一面有刻痕, 另一面有310.WINST ON字樣			
本品建議在 2010/03/29 前用完			
早上 	中午 	晚上 	睡前 
飯前 	飯後 		
請詳閱背面注意事項, 如需注射請將藥交給注射室醫護人員。			

注意事項(或警語):

- 請核對姓名, 保留藥袋至藥品用完。
- 請當面點清藥品種類及數量。
- 請依照醫師指示用藥, 切勿過量, 請以白開水配藥服用。
- 藥品應置乾燥及小孩不易取得之處。
- 誤食或服用過量, 請立即與醫院聯絡。
- 用藥後, 若有任何不適, 請盡快回診或電話告知醫師或藥師。

用藥指示:

飯前: 飯前1小時服用
 2飯後: 飯後1小時服用
 3睡前: 睡前半小時服用
 4每天4次: 早上、中午、晚上及睡前服用
 5每天3次: 早上、中午、晚上服(便)用
 6每天2次: 早上、晚上服(便)用

有些醫院有貼心提供英文藥袋，以便供外籍人士了解用藥資訊。

健康綜合醫院

地址：雲林縣斗六市幸福街168號
藥物諮詢電話：05-6543210-2130

領藥號碼 No. **10102**

姓名： (Name) 王友志	生日： (Date of Birth) 1976/05/10	性別： (Sex) M	調劑日期： (Dispense Date) 2010/03/04
病歷號碼 (Chart No.) 123456	年齡： (Age) 33	體重： (Body Weight) 25502	藥師： (Pharmacist) 張淳淳
科別： (Department) 胃腸科	醫師： (Doctor) 許來發	代號： (Dr. Code)	

(Drug Name) B4: Cimetidine 200mg/tab.

81598#1 Trade Name: Gastrodin

Manufacturer: 優良化學

(Usage) medicine · oral use 2-1

three times a day, after meals, 1 piece each time, 7 days(s)

(Indication) 1 Gastric ulcer 2 "Duodenal ulcer, Gastric hypersecretion"

(Notice) Continue medication for full time of treatment.

(Appearance) pale yellow-green · round · Tablet · graved with UL and 024

早上


中午


晚上


睡前


飯前


飯後


請詳閱背面注意事項，如需注射請將藥交給注射室醫護人員。

注意事項(或警語)： 1. 請核對姓名，保留藥袋至藥品用完。 2. 請當面點清藥品種類及數量。 3. 請依照醫師指示用藥，切勿過量，請以白開水配藥服用。 4. 藥品應置乾燥及小孩不易取得之處。 5. 誤食或服用過量，請立即與醫院聯絡。 6. 用藥後，若有任何不適，請儘快回診或電話告知醫師或藥師。	用藥指示： 飯前：飯前1小時服用 2飯後：飯後1小時服用 3睡前：睡前半小時服用 4每天4次：早上、中午、晚上及睡前服用 5每天3次：早上、中午、晚上服(使)用 6每天2次：早上、晚上服(使)用
---	--

依衛生福利部規定，藥袋應有16項必要標示：

- | | | | |
|----------|-----------|----------|--------|
| 1.病人姓名 | 2.病人性別 | 3.藥品名稱 | 4.藥品劑量 |
| 5.藥品數量 | 6.用法 | 7.用量 | 8.藥局名稱 |
| 9.調劑藥局地點 | 10.調劑藥局電話 | 11.調劑者姓名 | |
| 12.調劑日期 | 13.警語 | 14.主要適應症 | |
| 15.主要副作用 | 16.其他用藥指示 | | |

第十四章 看清藥袋標示與藥物標示

醫事服務機構對於診療之病人交付藥劑時，應於容器或包裝上載明病人姓名、性別、藥名、劑量、數量、用法、作用或適應症、警語或副作用、醫療機構名稱與地點、調劑者姓名及調劑年、月、日。

看清楚藥袋、藥品標示

1. 清楚的藥袋標示可以幫助病人正確使用藥品、瞭解藥品效用及降低副作用的傷害。當找不同醫師看病時，可幫助醫師開立正確處方。
2. 核對藥袋上藥品名稱、藥品單位含量、數量與使用方法及用量，及藥袋內藥品標示之名稱、數量是否相同。
3. 從原藥袋取出藥後，應再放回原藥袋內。注意一次取出多種的藥品來核對，放回藥袋時可能裝錯藥袋，就可能吃錯藥。
4. 發現藥品與以前不同，可能是醫師改變處方或廠牌改變，但也有可能是錯誤，應先詢問藥師，清楚後再用藥。
5. 知道為什麼要用這個藥品 -- 所使用的藥名、用途、成份及含量。使用含量不對的藥品可能無效或過量。
6. 知道如何使用這個藥品 -- 劑量（一次吃幾粒）、頻率（多久吃一次）、什麼時間用藥、療程要吃多久、以及給藥途徑。
7. 不要由藥品外觀直接判斷用法：錠劑、膠囊不一定是口服，瓶裝的液劑有可能是點眼、注射或口服滴劑，一定要看清楚說明再使用。
8. 知道用藥後預期的反應、療效、副作用、注意事項。

第十五章 不法藥物

藥物

藥物包括藥品及醫療器材：

1. 凡是製造或輸入藥物，應先行向中央衛生主管機關申請查驗登記，經核准發給藥物許可證後，始得製造或輸入，因此合法藥品在外盒包裝上必定登載許可證字號。
2. 凡是經核准製造、輸入的藥物，依規定於其標籤、說明書或包裝上，應分別刊載以下事項：廠商名稱及地址、品名及許可證字號、藥品分級類別、製造日期或批號、主要成分含量、用量、用法、適應症或效能、副作用、禁忌及其他注意事項、有效期間或保存期限等。
3. 「衛署成製字第○○○○○○號」及「內衛成製字第○○○○○○號」，表示衛生署核准製造的成藥許可證字號。
4. 「衛署成輸字第○○○○○○號」及「內衛成輸字第○○○○○○號」，表示衛生署核准輸入的成藥許可證字號。
5. 「衛署藥製字第○○○○○○號」及「內衛藥製字第○○○○○○號」，表示衛生署核准於國內製造的藥品許可證字號。
6. 「衛署藥輸字第○○○○○○號」及「內衛藥輸字第○○○○○○號」，表示衛生署核准由國外輸入的藥品許可證字號。
7. 「衛署藥陸輸字第○○○○○○號」，表示衛生署核准由中國大陸輸入的藥品許可證字號。
8. 「衛署菌疫製字第○○○○○○號」、「內衛菌疫製字第○○○○○○號」、「衛署菌疫輸字第○○○○○○號」、「內衛菌疫輸字第○○○○○○號」，表示衛生署核准於國內製造或由國外輸入的生物製劑許可證字號。

9. 醫療器材的許可證字號則為「衛署醫器製字第○○○○○○○號」、「衛署醫器輸字第○○○○○○○號」或「衛署醫器陸輸字第○○○○○○○號」。
10. 從2013年5月31日正式升格為衛生福利部後，其後許可字號多增加「衛部成製字第○○○○○○○號」、「衛部成輸字第○○○○○○○號」、「衛部藥製字第○○○○○○○號」、「衛部藥輸字第○○○○○○○號」、「衛部藥陸輸字第○○○○○○○號」、「衛部菌疫製字第○○○○○○○號」、「衛部菌疫輸字第○○○○○○○號」、「衛部醫器製字第○○○○○○○號」、「衛部醫器輸字第○○○○○○○號」及「衛部醫器陸輸字第○○○○○○○號」。

不法藥品

不法藥品可分為：

1. 偽藥：
 - (1) 未經核准，擅自製造者。
 - (2) 所含成分之名稱，與核准不符者。
 - (3) 將他人產品抽換或摻雜者。
 - (4) 塗改或更換有效期間之標示者。
2. 劣藥：
 - (1) 擅自添加非法定著色劑、防腐劑、香料、矯味劑及賦形劑者。
 - (2) 所含有效成分之質、量或強度，與核准不符者。
 - (3) 藥品中一部或全部含有污穢或異物者。
 - (4) 有顯明變色、混濁、沈澱、潮解或已腐化分解者。
 - (5) 主治效能與核准不符者。
 - (6) 超過有效期間或保存期限者。
 - (7) 因儲藏過久或儲藏方法不當而變質者。

(8)裝入有害物質所製成之容器或使用回收容器者。

3.禁藥：

- (1)經中央衛生主管機關明令公告禁止製造、調劑、輸入、輸出、販賣或陳列之毒害藥品。
- (2)未經核准擅自輸入之藥品。但旅客或隨交通工具服務人員攜帶自用藥品進口者，不在此限。

不法藥物檢舉專線：0800-285000



第十六章 如何使用避孕藥

口服避孕藥種類大致可區分單相混合型和多相混合型兩種。

1. 綜合型—含有雌激素(estrogen)與黃體素(progestin)兩種成份
2. 單一成份—只含有黃體素。

混合型藥丸是指每粒藥都由上述兩種成份混合而成；

1. 其中每粒藥物劑量固定者，稱之為單相型；
2. 另一種劑量呈二或三階段變化，稱為多相型。

避孕原理

口服避孕藥是低劑量人工合成的雌激素。

1. 主要的作用是抑制卵巢排卵，沒有卵子就不會受孕。
2. 改變子宮內膜，使不適於受精卵的著床。
3. 改變子宮頸黏液，使精蟲不易通過。

避孕效果

口服避孕藥的失敗率是0.1%。

優點

1. 正確的服用，避孕效果幾乎可達百分之百。
2. 性交前不必再採取任何措施。
3. 使月經規則，經血減少，同時可以減輕經痛。
4. 適合於新婚以及未生育的婦女。

缺點

少數人在服藥初期會有下列症狀：頭暈、噁心或不舒服或點狀出血、體重增加。通常這些症狀在兩、三個月後就會消失。

注意事項

1. 有心臟病、糖尿病、高血壓、血管栓塞性病症、肝臟機能障礙及曾患乳癌及生殖器癌症者，不能服用。
2. 餵母乳期間不能服用避孕藥。
3. 35歲以上，且抽菸習慣很重的人，最好不要服用。
4. 初次服用者，應先由醫師診療後再服用。
5. 必須記得每天服用，否則避孕會失敗。
6. 在應服的時間忘記服用，應照其說明的方法補服，並使用其他避孕措施。
7. 開始服用後三個月要複診，以後每六個月定期作婦科檢查。
8. 服用避孕藥期間，併服Ampicillin可能會導致避孕無效。



第十七章 孕婦用藥安全

懷孕用藥安全級數

孕婦應避免不必要的藥品，儘可能使用食品療法或改變生活形態。

A級：臨床對照試驗顯示在孕婦是安全的

B級：無臨床試驗對照，動物試驗顯示安全或有不良反應，臨床對照試驗沒問題

C級：動物試驗顯示有致畸性，但沒有人體對照試驗或臨床試驗資料均缺乏

D級：有致畸性，但醫療上【利大於弊】時可以使用

X級：孕婦絕對不可使用

孕婦用藥對胎兒造成影響的決定因素

1. 藥品的致畸胎性、藥品會否與蛋白結合、藥品的代謝方式
2. 用藥時間在懷孕的哪一期
3. 用藥時間長短及劑量
4. 給藥方式
5. 孕婦子宮血流情況
6. 母體代謝能力、體脂肪多寡

藥物對胚胎的影響

依胚胎發育的情況，可分為：

著床前期	0~2週	通常不會導致胎兒畸型
胚胎期	3~8週	關鍵時期，器官形成期，會引起胎兒畸型或成死胎
胎兒期	9~16週	可能造成兔唇及女性胎兒性器男性化
胎兒期	16週~生產前	胎兒生長完成，可能造成胎兒生理機能異常

孕婦常見症狀的處理

1. 噁心

發生原因：懷孕初期常有之現象，滿12週一般會消失。

處理方法：維持體內必須營養素穩定，補充維他命 B6。

2. 胃灼熱感

發生原因：腹腔及橫膈膜上升導致胃受壓迫。

處理方法：少量多餐，避免軟性飲料，適量使用胃乳、胃乳片。

3. 便秘

發生原因：子宮擴大，壓迫腸道導致腸蠕動變緩。

處理方法：適當的水分、適量的運動、膨脹性瀉劑或潤滑性瀉劑。

4. 痔瘡

發生原因：直腸附近的靜脈，受擴大的子宮壓迫而阻礙血流。

處理方法：盡量使排便通暢，局部痔瘡軟膏或止痛栓劑。

5. 感冒

處理方法：多喝開水、多休息、勿自行購買成藥服用。感冒及呼吸道藥品多數為C級。

孕婦用藥的原則

1. 沒有醫師或藥師的指導，孕婦不可自行加藥或擅自停藥。
2. 少用藥，尤其是懷孕時期的頭三個月，並與醫師做討論與評估。
3. 看病就診時，如果懷孕或有可能懷孕者，都必須告訴醫師或藥師。
4. 已經在使用藥品者，需和醫師或藥師討論是否停藥。

常用藥品對胎兒的影響

藥 品	對胎兒的影響
四環素類	阻礙骨骼生長、牙齒變色等
磺胺藥	核黃疸
氯黴素	灰嬰兒症
抗甲狀腺製劑	胎兒智力遲滯
過量維他命A	胎兒生長遲滯，顱內壓增高
過量維他命D	胎兒智力遲滯，高血鉀

使用致畸胎性藥品的媽媽一定會生出有問題的孩子？

1. 不一定，但生出有瑕疵的孩子的機率約3-6%。畸胎的風險增加五倍以上。
2. 使用致畸胎性藥品，停藥後須等一段時間後再懷孕。
3. 抗癲癇症藥品、抗甲狀腺藥品均屬懷孕分級D，但疾病本身對胎兒的傷害遠高於藥品，因此仍需繼續用藥。



第十八章 婦女哺乳用藥安全

媽媽所食用的任何物質都可能會進入乳汁中，所以當媽媽服用藥物時，要考量寶寶是否會吃到奶水中的藥物外，還要考慮停餵母乳對寶寶、媽媽本身、家庭及社會的整體影響。

媽媽生病時停止哺乳的迷思

1. 嬰兒對藥物攝取量取決於每日餵奶量、嬰兒腸胃功能、哺乳時間。
2. 服藥前哺乳或備乳或暫停服藥，都是選項
 - (1) 藥物在服用後1-3小時內達到最高濃度。
 - (2) 服藥後6小時再餵奶相對較安全。
 - (3) 請問藥師暫停服藥的可行性。
3. 母乳的保存
 - (1) 室溫下可存放6-8小時。
 - (2) 冷藏可放3-5天。
 - (3) 冷凍庫可保存3-4個月。

哺乳用藥考量

1. 藥物是否有使用的必要。
2. 選擇安全的藥物。
3. 當藥物可能對嬰兒有影響時，應該測量嬰兒的血中藥物濃度。
4. 在服藥前餵奶，減少藥物對嬰兒的影響。

藥物影響寶寶的決定因素

1. 藥物的性質
用藥前詢問專業醫師或藥師，選擇不易被腸胃道吸收、水溶

性藥物、高蛋白結合率、半衰期短，並儘量使用單方藥物。

2.攝取藥物的劑量及頻率

建議服用劑量低、半衰期短、不會在體內蓄積的藥物，雖然服藥頻率高但較不會分布至乳汁。

3.避免危險性藥品

有些藥品極微量就會對嬰兒造成傷害，如：盤尼西林、磺胺類藥物等。

4.避孕藥物

採用母乳餵養寶寶，不宜服用避孕藥。因為避孕藥可能透過乳汁對寶寶產生不良影響，同時還可能使乳汁分泌量減少。

美國小兒科醫學會建議哺乳期之用藥

1.哺乳時可以使用的藥物，風險較低的藥物：

- (1)解熱鎮痛藥、非類固醇消炎止痛藥、抗生素、疫苗、顯影劑、麻醉藥物、精神科用藥、抗憂鬱藥、降血壓藥、抗病毒藥物、肌肉鬆弛劑、抗癲癇藥物、強心劑、麻醉性止痛劑、麻醉性鎮咳劑、類固醇、氫離子阻斷劑、抗心律不整藥、抗結核藥、甲狀腺素、抗甲狀腺藥物、鼻塞解除劑、保鉀利尿劑、抗凝血劑。
- (2)抗焦慮、抗憂鬱等藥物在奶水中濃度很低，僅有非常少數的個案引起嬰兒的不適，長期使用時，要注意對寶寶的中樞神經的影響。
- (3)局部麻醉藥物不會被嬰兒腸胃所吸收是安全的。
- (4)全身麻醉的藥物像其他藥物一樣，幾乎不會造成嬰兒任何影響，它們的半衰期非常短，只要醒過來，就可以哺乳。
- (5)外用的皮膚藥、吸入性藥物（例如：氣喘用藥）或是鼻噴劑、眼睛使用的藥物幾乎都是安全藥物。

2. 哺乳時應避免使用的藥物：

- (1) 盤尼西林：容易造成過敏，須小心使用。
- (2) 磺胺類藥物：核黃疸、溶血，蠶豆症者明顯。
- (3) 四環黴素：牙齒永久性著色、阻礙骨骼發育。
- (4) 氯黴素：可能會造成骨髓抑制，引起再生不良性貧血。
- (5) Metronidazole：可能會造成畸胎突變。
- (6) 酒精：嬰兒呼吸抑制、脈搏微弱。
- (7) 尼古丁：嬰兒休克、嘔吐、腹瀉、呼吸道疾病、猝死。
- (8) 咖啡因：嬰兒躁動、體重減輕。
- (9) 長效抗憂鬱藥 fluoxetine：藥物作用時間很長。

3. 絕對不能使用的藥物：

抗癌藥物、放射治療藥物、Cyclosporin(免疫抑制)、Mysoline(癲癇)、Parlodel(巴金森)、Ergotamine(偏頭痛)、鋰鹽(躁症)、古柯鹼、海洛因、大麻、安非他命。

核子醫學放射性同位素掃描呢？

1. X-光及其他掃描，即使是使用顯影劑，都不需要停止餵奶。
2. 電腦斷層攝影CT及核磁共振攝影MRI也是如此，都不需要停止餵奶。
3. 媽媽接受肺部同位素或骨頭掃描時，通常使用technetium，此藥的半衰期是6小時，在5個半衰期後藥物會完全排離母體，是不必擔心的。

隆乳女性可以哺乳嗎？

1. 隆乳以矽膠材質較常見，或是放置鹽水袋。
2. 目前沒有研究顯示隆乳矽膠中的聚合物對人體有害。
3. 牛奶及配方奶中的矽元素比隆乳媽媽的奶水中矽含量還高。因此隆乳的媽媽仍可以哺育母乳。

第十九章 認識不孕症

何謂不孕？

夫婦在婚後一年內，沒有任何避孕的情況下，妻子沒有懷孕，就可能是不孕。已婚夫婦發生不孕的機會約為 15%。

排卵期

女性的月經週期正常為 28 天，排卵日期在月經來潮後的第 14 天左右。

排卵日及其前後3天稱為排卵期，是最容易受孕的期間。

除了排卵期，其餘的時間為安全期。

若想使用安全期來避孕的話，因為周期的變化性，成功率並不算高，建議搭配其他的避孕方式（如：保險套、避孕藥…等）。

要提升受孕機會，就要掌握女性的受孕期。

精子在女性的生殖道內可存活 72 小時，而卵子只可存活 24 小時。

在排卵前的 3 天內和排卵後的 1 天內發生的性行為較可能受精懷孕。

女性不孕的原因

1. 在不孕症的夫婦中，約有60%的不孕原因來自女性。
2. 女性卵巢、輸卵管、子宮、子宮頸等各方面的問題，都可能造成不孕。
3. 女性月經週期及月經量、生產史、有無骨盆腔發炎的病史。
4. 女性的年紀、有無感染過性病、抽菸、酗酒、藥癮或是慢性疾病等。
5. 女性的工作性質，化學藥劑、放射線照射等因素都要考量。

6. 太胖或太瘦、長期劇烈的運動、過度減重、生活壓力、卵巢病變、腦下垂體功能異常、高泌乳激素血症、甲狀腺功能異常等問題影響正常的排卵。
7. 輸卵管的阻塞或沾粘，也是不孕症的重要原因之一。
8. 子宮內腔沾粘、子宮內膜息肉、子宮肌瘤、子宮肌腺瘤、子宮先天畸形等。
9. 子宮頸感染、抗精蟲抗體、子宮頸黏液功能不良，都可能造成不孕。

男性不孕的原因

1. 先天性染色體異常；內分泌系統異常；
2. 睪丸功能異常；精索靜脈曲張等；精蟲運輸功能異常；
3. 生活習慣、工作環境、身心疾病及其他因素，如：藥物、放射線、性病等。

結論

不孕的檢查和治療都相當繁瑣，夫婦雙方應該共同參與整個過程。夫婦要互相鼓勵，讓感情更加恩愛，才更有機會創造出愛的結晶。

第二十章 認識骨質疏鬆症

為何停經婦女會產生骨質疏鬆？

停經後的婦女體內雌激素減少，使得成骨細胞及噬骨細胞都增加。噬骨細胞作用過程快而成骨細胞作用過程慢，致使骨質大量流失、骨骼孔隙變大，故停經後的骨質易疏鬆。

骨質疏鬆的治療藥物

治療首重改變生活型態，包括戒菸、戒酒、運動、飲食，補充鈣質及維生素D，若情況嚴重則搭配藥物治療：

- 1.雙磷酸鹽類藥品：可抑制噬骨細胞作用，減少骨質被再吸收，另維生素D3可增加鈣質的吸收。
- 2.選擇性雌激素受體調節劑：效果可能較弱，適用於無法耐受雙磷酸鹽類藥品及乳癌高風險的婦女。
- 3.荷爾蒙補充療法：用於預防及治療停經後的骨質疏鬆，適用於無法耐受其他治療骨質疏鬆藥品且有更年期症狀之婦女。
- 4.其他治療藥物：抑鈣素、副甲狀腺素、RANKL單株抗體等藥品。
- 5.多種藥物合併療法：對於額外的骨密度增加及骨折的預防，效益不大。

結論

- 1.更年期是婦女一生中重大的轉變時期。
- 2.低劑量荷爾蒙補充療法，對於改善更年期症狀、提高生活品質，是首選。
- 3.除乳癌高危險群婦女不適合使用荷爾蒙補充療法外，一般婦女使用無礙。

- 4.經專科醫師審慎評估其風險及效益，使用效益最好且副作用最低的藥物。
- 5.預防勝於治療，規律運動、戒菸、戒酒、均衡飲食、補充足夠的鈣質及維生素D，才是減少骨質流失，避免骨質疏鬆發生的不二法門。



第二十一章 認識子宮內膜異位

甚麼是子宮內膜異位症？

子宮內膜異位，就是子宮內膜組織跑到不該去的地方所造成的問題。若長在卵巢內，會破壞正常卵巢組織，則稱為「巧克力囊腫」，若長在子宮肌層，則稱為「子宮肌腺症」。子宮內膜是女性子宮內的正常組織，主要功能是在女性懷孕時讓胚胎著床，成為媽媽培育胎兒的溫床。每次的月經週期，女性的子宮都準備好要培育新的胎兒，如果懷孕了，子宮內膜就會進一步的發育生長，如果沒有懷孕，準備好的子宮內膜就會脫落，脫落的子宮內膜就形成女性的月經。

臨床症狀及併發症

子宮內膜異位症是一種慢性發炎的狀況，在腹腔內的器官很容易發生沾粘的情形。子宮內膜最活躍的時段是在排卵與月經期，因此症狀大都在這兩個時期發生，尤以月經期最嚴重。一般經痛可能在月經前 2 天最為嚴重，嚴重的子宮內膜異位症會有疼痛與沾黏合併起來，造成長期的慢性骨盆腔疼痛及腸胃問題。臨床上的經痛都要懷疑罹患子宮內膜異位症的可能。常見症狀包括：經痛、不孕症、性交疼痛、月經前點狀出血或經血量過多。

治療

- 1.藥物治療：使用荷爾蒙製劑，促使症狀活性降低並使範圍縮小，包括針劑、口服、子宮內投藥
- 2.手術療法：徹底完全將所有病灶切除，包括腹腔鏡、剖腹

經痛的自我調適

1. 月經前一週可泡溫泉、熱水浴、多熱食、少冰品。
2. 月經來可熱敷下腹部。
3. 靜坐冥思、觀想等方式自我調適。
4. 適度的運動，如：瑜珈、太極拳、慢跑、重量訓練。
5. 按摩法、針灸、貼磁石片、指壓法。
6. 止痛藥使用：預期疼痛當天或剛開始疼痛時適量的服用。

結語

子宮內膜異位雖然是不易治療的疾病，而且又有一半的機會復發，但是及早能就醫治療，平常多採取生活調適的方法，並耐心的門診追蹤，並非那麼難纏。



第二十二章 認識子宮肌瘤

子宮肌瘤是子宮壁肌肉和纖維組織所構成的良性腫瘤，多見於30-50歲婦女。腫瘤生長在肌壁內稱肌壁間肌瘤；向子宮腔內生長稱粘膜下肌瘤；向子宮漿膜表面生長稱漿膜下肌瘤。大部份長子宮肌瘤的婦女，並沒有不適症狀，僅在進行例行婦科檢查，由婦產科醫師做內診或超音波檢查時才會發現。

臨床症狀

- 1.壓迫症狀：向前壓迫到膀胱，造成頻尿；向後則壓迫到直腸，造成有便意卻排不出、腰酸背痛、腹痛及骨盆腔疼痛的症狀。
- 2.經血過量，不規則出血：尤其是黏膜下肌瘤。
- 3.不孕和流產：黏膜下肌瘤容易造成不孕或重覆流產。

開刀時機

對於還想生育的婦女，如果肌瘤不是太大，除非是長在會影響著床的位置，否則並不需要切除；如果症狀明顯，可只切除肌瘤，保留子宮；若情況嚴重，則在治療過後儘速以人工的方式懷孕，以免肌瘤又復發。當婦女有以下情況時，才須考慮開刀。

- 1.經血量過多，造成貧血。
- 2.嚴重壓迫症狀（有便意卻排不出，骨盆腔疼痛）。
- 3.肌瘤生長快速，有惡性肉瘤的可能性。
- 4.因子宮肌瘤造成不孕症。
- 5.嚴重骨盆腔疼痛。
- 6.肌瘤大小超過懷孕三個月大的子宮大小。

治療

處理方法依據年齡、生殖能力須否保持、患者的心理狀況而定，可分為：子宮全切除術、子宮肌瘤切除術、內科療法、子宮動脈栓塞。想保有生育能力或想保存子宮的患者適用子宮肌瘤切除術，但會再復發。

有人會誤以為接受子宮全切除手術之後，就會進入更年期。其實控制女性荷爾蒙分泌的器官是卵巢，並不是子宮，所以子宮切除後並不代表就會進入更年期，只是月經不再來而已。

停經後，肌瘤可能萎縮？

一般而言，停經後因為缺乏荷爾蒙的刺激，通常肌瘤會逐漸萎縮，若沒有萎縮反而變大，就要擔心有病變或惡性化的可能。



第二十三章 窈窕淑女——健康減重

肥胖的定義

定義：BMI 在 18.5 到 24 之間為正常，超過 24 為體重過重，超過 27 為肥胖。

$BMI = \text{個人體重 (公斤)} / \text{身高}^2 \text{ (平方公尺)}。$

男性腰圍超過 90 公分，女性腰圍超過 80 公分，即可稱為肥胖。

實際體重超過理想體重 20%。

理想體重

男性的理想體重 (公斤) = $\langle \text{身高 (公分)} - 80 \rangle \times 0.7$

女性的理想體重 (公斤) = $\langle \text{身高 (公分)} - 70 \rangle \times 0.6$

為什麼會肥胖？

是生活管理出了問題，如：暴飲暴食（食物攝取過多）、生理心理（飢餓感）、遺傳（新陳代謝速率）、飲食習慣、社會環境、內分泌、基因遺傳。

減重的捷徑是做好生活的管理。減重的成敗在於心理與生活習慣。

為什麼要減肥？

肥胖是一種疾病。理想的體重，讓人更健康、更美麗。

如何減肥？

食物的控制、規律的運動、藥品的輔助、減重醫療（抽脂、外科手術、截短腸道、胃間隔手術、胃緊紮、腸繞道）。

未確定療效之偏方，如：守宮木、減肥茶、耳部針灸…等。

常見減肥的副作用？

醫療抽脂呈現局部硬化、凹凸不平等副作用；
 子宮木造成呼吸衰竭，需肺移植；
 減肥茶成份番瀉葉，造成腹瀉，致電解質失衡…，不得不慎。

減肥的飲食原則

1. 每日以三餐為主，不吃點心；進食時，定時定量；多吃蒸、煮等清淡食物；
2. 先喝湯，再吃蔬菜，最後慢慢吃肉類和米飯，減少高熱量食物的攝取；
3. 細嚼慢嚥，若已不餓，則應停止進食；
4. 專心進食，不可邊看電視或看書邊吃東西；
5. 少吃零食或甜點，少喝飲料及酒；少吃高熱量食物，如：花生、堅果類食物。

規律的運動

增加能量消耗，控制體重；增加新陳代謝速率，增強免疫能力；規律運動，增加心肺功能；提高肌力及柔軟度，減少意外傷害；舒解生活壓力，消除身心疲勞；應對社交生活，改善人際關係。

運動333原則

從事有氧運動，每週至少運動3天。

每次運動至少30分鐘。

運動強度達到會喘但仍可說話的程度或心跳達每分鐘130下。

第二十四章 小兒用藥安全

適合小兒口服的劑型

包括：錠劑、膠囊、粉劑、液劑、酏劑、糖漿劑、溶液劑、懸浮劑。

兒童用藥衛教

1. 兒童不是縮小型的大人

- (1) 胃部吸收：胃腸蠕動在新生兒及幼兒較慢。
- (2) 肝臟代謝：新生兒肝臟功能只有大人的20-40%。
- (3) 腎臟排除：新生兒的腎功能約只有大人的30%，1歲左右才達到成年人水準。
- (4) 皮膚吸收：嬰幼兒皮膚通透性高，對於外用藥品的吸收較好。

2. 磨粉分包的藥 兒童使用比較方便？

- (1) 用大人的藥品磨粉易受污染，藥品安定性差，期限較短。
- (2) 多種藥品混合研磨容易變質或產生交互作用，分包劑量不精確。
- (3) 稍大年紀的兒童可練習吞服或與少量食物併服。

3. 兒童用藥須知

- (1) 並非全部藥品都適合磨粉：藥品磨粉較易受污染，安定性變差，保存期限較短，並可能產生交互作用。
- (2) 可請醫師開立兒童專用藥品，如：液劑、糖漿劑、溶液劑、懸浮劑。
- (3) 磨粉分包之藥品應於當次吃完，以確保藥品品質。

4. 糖漿或懸浮液的使用方式小叮嚀

- (1) 未開封使用的糖漿或懸浮液室溫保存即可。
- (2) 乾粉懸浮液第一次使用前應依照指示加入冷開水混合均勻，每次給藥前需再次搖勻。給藥時應確保劑量正確。

(3)開封使用之藥品應依照指示冷藏或室溫保存，注意個別之有效期限。

5. 嬰兒給藥方式

- (1)使用有刻度的吸管或口服注射器。
- (2)抱在膝上，支撐頭部。
- (3)一次只給少量藥品以防噎到。
- (4)藥品滴在口腔的後方或邊緣。
- (5)給藥時要同時安撫嬰兒。

6. 幼兒給藥方式

- (1)由幼兒選擇服藥的姿勢，讓幼兒熟悉量具。
- (2)必要時，用少量食物或飲料掩蓋味道，服藥後喝水或飲料去除味道。
- (3)使用兒語給予簡單的指示或鼓勵，讓他們合作。
- (4)如需服用多種藥品，由幼兒選擇服藥順序。

7. 兒童吐藥

若吃藥後馬上吐掉，則要補服藥品。通常越容易被吸收的，如：糖漿劑、液劑或已磨粉的，超過 10-15 分，則不必補服。錠劑因藥品崩散時間不一而有不同處理，若吐出來的藥仍完整，則需補服；否則，不需補服。

第二十五章 老人用藥安全

年長者的困擾與老化現象

1. 視力、聽力、認知力、記憶力均退化。
2. 藥品的吸收、分布、代謝、排泄均改變。
3. 生理的平衡、代償性功能退化，較難調節血糖、血壓、心跳、體溫等。
4. 協調功能退化，反應遲鈍，行動不便，易跌倒、骨折、頻尿、尿失禁。

老年人用藥常見的問題

1. 重複吃藥、忘記吃、吃錯藥、服藥時間錯誤。
2. 自行調藥或停用藥品，副作用發生率增加。
3. 喜歡買藥、偏方、中草藥、誇大不實藥物，互贈藥品。
4. 藥品保存方式錯誤，過期藥捨不得丟棄。

造成老年人用藥問題的原因

1. 有多種慢性病，同時服用多家醫療院所處方藥品，用藥種類複雜。
2. 作息時間與服藥時間無法配合。
3. 身體機能退化，記憶力、認知力下降。

老年人用藥注意事項

1. 老年人就醫時，應告訴醫師或藥師目前服用的所有藥物。
2. 讓醫師或藥師瞭解您的所有用藥，避免重覆用藥及藥物交互作用的發生。
3. 服藥時要確認用法、用量、時間和劑量，有疑問應立即詢問藥師。

- 4.留意服藥產生的副作用，新症狀的產生。
- 5.請勿購買來路不明的保健食品，勿輕信誇大不實廣告，以免花錢又傷身。
- 6.堅持五不原則：不聽、不信、不買、不吃、不推薦。
- 7.記憶力、認知力下降，使用避免忘記服藥時間的方式，如：日曆、藥盒。

老人用藥須知

- 1.應定期健康檢查，瞭解內臟功能，以調整用藥劑量，避免副作用發生。
- 2.利尿劑、綜合維他命製劑，避免睡前服用，以免影響睡眠。
- 3.遵照醫師或藥師的指示服藥，勿自行更改。
- 4.服用鎮靜劑、安眠藥後，宜休息儘量不走動，以防跌倒。
- 5.服用高血壓製劑，宜防因姿態性低血壓造成眩暈。
- 6.服用長效型藥品或使用單一劑量的用藥盒，可以預防忘記服藥。



第二十六章 中藥用藥安全

中藥材之保存

1. 冷藏方法：這是一種較理想的方法，因為在低溫下 (5°C 以下) 保存，可以防止細菌、黴菌的生長及藥材的變色、走油等敗壞的現象。
2. 化學藥劑保存法：常用的化學藥劑有對二氧化苯、樟腦、四氯化碳等。

科學化製劑之保存

現市售科學化製劑有顆粒、粉末、片劑、軟膏劑等劑型，應置於乾燥處。防止濕氣侵入藥材，最好置入玻璃瓶以防潮。

妊娠慎用藥

1. 容易增加子宮收縮造成流產，如大黃、芒硝、番瀉葉等清熱瀉下藥物；三菱、莪朮、常山等藥性猛烈的藥物等，列為孕婦禁忌，避免流產。
2. 破氣消積的枳實，活血去瘀的桃仁、紅花；大辛大熱的制半夏、附子，和具有滑利作用的木通、白茅根等，孕婦應慎用。
3. 薏苡仁的效用為利水利尿，對子宮有興奮作用，促進子宮收縮。
4. 麥芽效用為促進消化、澱粉分解，卻會造成孕婦退乳。

藥物交互作用

1. 含鈣的中藥及其製劑，如：石膏、龍骨、牡蠣等，因為鈣離子與強心劑對心臟有類似的作用，能增加心肌收縮，增加強心劑的作用和毒性。

2.含甘草的成藥及湯劑不宜與洋地黃等強心劑併用，甘草具有去氧皮質酮樣作用，能“保鈉排鉀”，導致心臟對強心劑的敏感性而引起中毒。

寒涼性食物

使身體熱能及體能降低作用，因此體質虛寒怕冷或有上呼吸道疾病、腸胃機能障礙者應忌食。體質燥熱者則可選用涼性食品降低身體燥熱反應。

溫熱類食物

使身體產熱作用增強，提昇體能作用，體質虛寒者反而可多加選用。但易引起口乾舌燥、便秘等上火症狀，因此燥熱體質應忌食。

平淡性質食物

性質平和不偏，除非個人有特殊過敏性反應之外，大多數人平日皆可食用。如：水果、蔬菜、肉類。



第二十七章 用藥迷思

有病治病，無病強身？

- 1.用藥目的是診斷疾病、治療疾病或是預防疾病。
- 2.沒有一個藥品既可以治療特定疾病，又可以用來補身。

吃藥時一定要和胃藥一起吃，才能保護胃？

- 1.不是所有的藥品都會傷胃，對胃腸有副作用的藥品其實只是少數。
- 2.有些胃藥的主要成分容易與其他藥品結合，會影響這些藥品的吸收。

藥品最好都在飯後吃？

- 1.許多民眾認定藥品會傷胃，所以就推論藥品最好都在飯後服用。
- 2.某些藥品的吸收會受到食物影響，因此可能需要空腹服用。

病症消失了就可以不吃藥？

- 1.藥品的作用是消除病因，控制或延緩疾病進展，緩解症狀。
- 2.多數抗生素是在根除感染病原，中途停藥，可能帶來抗藥性。
- 3.長期服藥將血壓、血糖控制良好，可以明顯減少發生併發症。

介紹 “好藥” 給好朋友？

每人的器官功能、疾病狀態、療效反應、體質不同，因此同一個藥品的劑量對各人影響可能不同，醫師或藥師常會為不同的病人選擇不同的藥品。

打針比吃藥好？

- 1.疼痛：注射部位會有疼痛。
- 2.感染：針頭或針筒或管線消毒不完全會傳染。
- 3.風險：打針藥物不良反應或過量中毒想要挽救或解毒機會就比較小。
- 4.用藥基本原則：能局部使用就不需要口服，能口服就不需要打針。

把藥品磨粉吃，效果快又好？

- 1.有些藥品是不能磨粉或嚼碎的，如舌下錠、長效錠或持續錠、腸衣錠等。
- 2.藥品在磨粉後安定性差，分包也無法準確，造成藥效與藥量都無法掌握。

鎮靜、安眠藥不好，不應吃？

- 1.目前常用的鎮靜安眠藥安全性高。
- 2.可以發揮解除焦慮、鬆弛肌肉、幫助入睡等作用。
- 3.於必要的時機，短期、適量服用鎮靜安眠藥，可幫助病人紓解焦慮及睡眠。

嗎啡會成癮，寧可忍痛，不應讓自己服用？

- 1.嗎啡類是最強的止痛劑，最常見的像是手術開刀後止痛與癌症治療等。
- 2.醫療使用幾乎沒有成癮之虞。而末期癌症病人無痛的權利，是人權指標。

藥品合成的比天然的副作用大？

- 1.除非含有雜質，否則藥品的藥效與不良反應只與成分有關，與化學合成或是天然萃取無關。

2. 我們的身體不會對化學分子相同但來源不同的成分，呈現不同的作用與反應。

中西藥併服可以有互補作用？

1. 未經證實的藥品組合可能帶來不良藥品交互作用，例如藥效加強或減弱，中毒或失效。
2. 錯開用藥時間的方式，頂多只能防止在吸收步驟的交互作用，並無法完全避免合併用藥在人體內出現的療效、代謝與排泄等方面的交互影響。

類固醇不就是美國仙丹？我不敢吃！

1. 類固醇可以用來治療多種疾病，例如內分泌失常、皮膚病、過敏、氣喘、血液疾病等。用在正確的適應症，如一些自體免疫疾病，類固醇經常是首選藥；不該用而用，就比較像毒。
2. 類固醇長期使用時，可能產生一些不良反應，例如肌肉病變、骨鬆症、水電解質不平衡、加重或掩蓋感染症狀等。這些診治的決定與監測過程，必須仰賴醫師的專業判斷。

抗生素就是最好的消炎藥？

1. 抗生素並非消炎藥，而是用來對抗微生物引起的感染症。
2. 不當使用，例如：沒有該項感染、選錯品項、未完成療程、劑量不足等，都可能造成菌種日後的抗藥性，甚至導致發生嚴重感染時，面臨無藥可用的危機。

第二十八章 青少年性教育

危險性行為

未戴保險套與不安全的性對象發生性行為，雙方可能會有體液的交換，主要包括精液、陰道分泌物。若其中一方患有性病，就可能被傳染。未戴保險套發生性行為，精液可能會進入女性體內，造成懷孕。

避孕方法

1. 戴保險套
2. 口服避孕藥
3. 子宮內避孕器
4. 女性或男性結紮

男用保險套

1. 避孕效果佳--預防懷孕百分百
2. 預防性病--愛滋病、梅毒、尖頭濕疣、淋病...
3. 無副作用--簡單、方便、安全
4. 超薄--幾乎忘了它的存在

女性口服事後避孕丸

1. 發生性行為之後，在72小時內，越早服用效果越好
2. 一個月經週期之內，最多只能服用3次

懷孕之後的人工流產

1. 口服墮胎藥丸- RU486 (在懷孕一個半月之內)
2. 子宮刮除術 (在懷孕五個半月之內)

女用口服避孕藥

用法：女性每天定時（睡前）服一粒

對象：適合結婚後

特性：避孕效果佳，副作用少，但不能預防性病

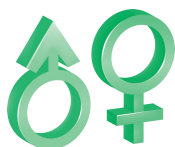
結紮

女性結紮：阻止卵子排出，不會受精。

男性結紮：精液繼續產出，不影響射精。精子不再射出，而被身體吸收。

經由性行為傳染的疾病

1. 愛滋病
2. 淋病
3. 梅毒
4. 尖頭濕疣
5. 披衣菌
6. 疱疹
7. B型肝炎



第二十九章 認識菸害

香菸的成份

每支香菸經過燃燒可產生4,000餘種化合物，其中大部份散播於空氣中，少部份被吸入肺部組織內。這些化合物可分為四大類：

1. 尼古丁
2. 焦油
3. 一氧化碳
4. 有數十種刺激物質及40種以上的致癌物

吸菸的危害

菸的危害：肺癌、肺氣腫、心臟血管疾病、性功能障礙、口臭、口腔疾病，二手菸會傷害家人健康、會導致胎兒異常及早產。

為什麼戒菸很難？

尼古丁依賴、心理的認知、習慣的出現、環境的誘惑。

緩解尼古丁戒斷症狀的方法

1. 意志力克服：
 - (1) 不依賴任何藥物協助，僅依個人意志力克服對香菸的渴望。但成功率遠較藥物協助、專業與衛生教育諮詢輔助為低。
 - (2) 生理、心理輔助及環境避免均非常重要。
2. 尼古丁替代療法：
 - (1) 使戒菸者體內的尼古丁濃度逐漸減低，而非突然降低。
 - (2) 大幅減低戒斷症狀帶來的不舒服，且提高戒菸的成功率。

(3)衛生福利部核可的劑型：貼片、咀嚼錠、口溶錠、口腔吸入劑、口服錠。

(4)首選方式仍為貼片，因使用方便，戒菸者遵從性高。

尼古丁戒菸貼片使用方式

- 1.每日洗完澡後使用；每24小時更換一片，每日應換貼不同部位。
- 2.使用於頸部以下至腰部，如手臂、胸部、腹部，無毛處。
- 3.平時多喝水，避免喝酒、濃茶、咖啡、可樂、刺激性飲料。
- 4.洗手或洗澡時不必撕下。
- 5.不慎脫落時，馬上換貼一塊新的，然後於平時更換貼片的時間撕下。

咀嚼錠或口溶錠

優點：劑量可靈活調整，有口感，可減低行為成癮。

缺點：口腔潰瘍或牙齒不健全者不適用。

口腔吸入劑

優點：劑量可靈活運用，使用方式類似吸菸，可減低行為成癮。

缺點：喉嚨癢，但持續使用後會消失。

常用需醫師處方的藥物療法

- 1.抗憂鬱劑 Bupropion
- 2.新藥 Varenicline
- 3.以上兩種藥可搭配尼古丁替代療法使用

非藥物協助戒菸

想抽菸時：

- 刷刷牙。
- 深呼吸三下並喝杯開水。
- 吃新鮮水果或蔬菜、果汁。
- 做自己喜歡的嗜好。
- 作運動。

免費戒菸諮詢專線0800-636363



第三十章 認識愛滋

「後天免疫缺乏症候群」(Acquired Immune Deficiency Syndrome)，簡稱 AIDS，俗稱愛滋。AIDS 是由人類免疫缺乏病毒 (HIV) 所引發的疾病，此種疾病會破壞人類的免疫系統，使人類失去抵抗疾病的能力，導致感染各種疾病，而喪失寶貴生命。目前沒有疫苗，且無法治癒。

愛滋的傳染途徑

1. 性行為傳染：

與感染愛滋病毒者發生口腔、肛門及陰道等方式的性行為或其他體液交換時，可能使病毒從人體的黏膜或傷口進入人體而感染。

2. 血液傳染：

- (1) 輸進或傷口接觸被愛滋病毒污染的血液、血液製劑
- (2) 與愛滋病毒感染者共用針頭、注射針筒等
- (3) 接受愛滋病毒感染者之器官移植

3. 母子垂直傳染：

感染愛滋病毒的媽媽，有15-50%的機會，會在懷孕期間、生產期或哺乳時，將病毒傳給孩子，故婦女在懷孕前，應先接受愛滋病毒的篩檢。

錯誤的恐懼

除非有“性行為”或“血液”的接觸，不必太緊張！

共用電話、共用器具、一起上課、一起工作、擁抱、咳嗽是不會感染的。

預防愛滋

固定性伴侶，勿與陌生人發生任何性行為。全程正確使用保險套。

避免共用牙刷、刮鬍刀、針筒、沾染血跡的器具。

婚前、產前做愛滋病毒抗體檢查。



第三十一章 認識毒品

許多毒品濫用者，在好奇、尋求刺激、逃避壓力與挫折、受他人之壓迫等因素開始嚐試毒品。萬一成為吸毒者，就一失足成千古恨。生命是無價的，切莫造成致命的錯誤決定。毒品剛開始使用，會使人產生興奮、幻覺及欣快感，長期使用會產生耐受性及心理、生理依賴性，停止使用，除產生戒斷反應外，心理的渴藥性是吸毒者最難克服的問題。

吸毒者的下場

1. 傷害個人健康及製造社會問題，如：偷竊、搶劫
2. 耐受性：增加藥量才能達到以前相同的效果
3. 依賴性：身體依賴、心理依賴
4. 戒斷現象：突然斷藥，生理功能就會感受到不舒服
5. 愈早接觸成癮類藥物，對身體的傷害愈大
6. 媽媽吸毒：生出畸形兒、智能不足、來自母體毒癮的傷害
7. 以靜脈注射施用毒品，共用針具易傳染愛滋病、B型肝炎、C型肝炎等血液傳染性疾病

常見的毒品

1. 鴉片、嗎啡、海洛因：
最典型之感覺為興奮及欣快感，但隨之而來的是陷入困倦狀態，長期使用會產生耐受性及心理、生理依賴性。戒斷症狀包括打呵欠、流淚、流鼻水、「冷火雞」等症狀。
2. 安非他命：
初用時會有提神、振奮、欣快感、滿足感等效果。長期使用會產生耐受性及心理依賴性。停止吸食，會產生戒斷症狀，自殺或暴力攻擊行為。

3.古柯鹼、大麻：

初期會產生欣快感、精力旺盛、注意力敏銳、思路清晰等主觀感覺，使用劑量增加後則會產生耐受性及心理依賴性、幻覺、感覺扭曲、猜忌。

4.搖頭丸（MDMA）：

對中樞神經系統之毒性作用，神經末端退化，憂鬱、精神錯亂、恐慌不安、甚至有自殺傾向，耐受性及心理依賴性，造成強迫性使用。

5. 愷他命（Ketamine）：

愷他命會影響感覺、協調及判斷力，並可產生噁心、嘔吐、複視、視覺模糊、影像扭曲、暫發性失憶及身體失去平衡等症狀。長期使用會產生耐受性及心理依賴性，造成強迫性使用，且不易戒除。最近研究顯示濫用愷他命，會罹患慢性間質性膀胱炎，使膀胱壁增厚，容量變小，產生頻尿、尿急、小便疼痛、血尿、下腹部疼痛等症狀，嚴重者甚至會出現尿量減少、水腫等腎功能不全的症狀，甚至須進行膀胱重建手術。

反轉毒害四核心行動

1.行動一、珍愛生命—愛自己

每個生命都是珍貴的，但總會面臨各種壓力與誘惑，做正確的決定，結果將完全不同。

(1)做自己的主人：建立且維持健康的生活型態，不靠藥物提神與減重；選擇理性情緒紓解方法，正向思考增加自信；建立親密和諧的家庭關係。

(2)學習交友技巧：結交品行、行為正當的朋友；從事健康休閒活動，建立正確的人生目標與價值觀。

(3)增強自我的堅韌性：藉由學校社區及宗教活動，訓練社交技巧，增強面對挑戰的堅韌度。

2.行動二、防毒拒毒—拒菸、酒、毒沾身

委婉堅定的拒絕可遠離是非、傷害。一日用毒，終身戒毒。

(1)遠離是非場所：如網咖、Pub、夜店等；提高警覺，不輕易接受陌生人的飲料及菸品；特別小心朋友的朋友，即使是熟識或女性也不可掉以輕心；不幸被性侵或遭受其他傷害，應把握時間撥打1996等專線，或尋求親近親友的協助。

(2)拒絕成癮物質：使用健康方式交朋友，菸、酒、檳榔或任何毒品的使用均可能成癮，影響身心健康，應避免接觸。

(3)學會拒絕技巧：面對同儕的壓力要求使用菸、酒、檳榔或任何毒品時，可使用直接拒絕、找尋藉口、速離現場、轉移話題、自我解嘲、友誼勸服或以家教嚴厲為由，口氣委婉態度堅定的拒絕。

(4)要High不藥害：無須酒精、不靠藥物，尋求健康、正向的自我滿足及放鬆方式，可從事體能及知性的活動如球類競賽、極限運動、藝術欣賞等。

3.行動三、知毒反毒—打擊毒害—毒品止步

毒品沒有毒性輕重的區別，都會傷害使用者的身心健康，千萬不要踏出錯誤的第一步。

(1)認識毒品作用：毒品依其對人體的作用，可分為中樞神經抑制劑(如鴉片類、K他命)，中樞神經興奮劑(如安非他命、搖頭丸)及迷幻劑(如大麻、強力膠、一粒沙)。

(2)了解新興毒品：又稱俱樂部藥物包括大麻、搖頭丸、K他命、FM2等。這些藥物以新穎名稱及外型吸引人，使用後容易成癮，且毒品本身性質，會迫使使用者尋求更強烈的毒品。

(3)打擊不法：毒品的製造、販賣、施用、非法使人施用或引誘人施用均觸犯法律，使用毒品者自動向合格醫療機構請求專業治療，可減免其法律責任。

(4)防範毒品危害：毒品對個人健康與危害至巨如造成神經損傷、膀胱萎縮、性功能障礙、呼吸抑制、心血管毒害、愛滋病或其他傳染病風險等，還有混用產生的交互作用，以及常見的因用毒衍生出來的犯罪如搶劫、自傷、傷人等。

4.行動四、關懷協助—積極轉介

除了自己避免毒害外，也應適時伸出友誼之手關懷協助周遭親友，避免他們為毒所害。

(1)發現吸毒者的徵兆：吸毒者常出現作息混亂、精神恍惚、皮膚經常紅疹，身上或房間有特殊氣味、金錢花費變大、偷竊說謊、暴躁易怒、注意力降低、食慾差或消瘦、攜帶吸毒相關器具等。

(2)提供專業協助與轉介：家庭、朋友及社會的支持，是協助吸毒者坦誠面對自我、積極面對現實、脫離毒品困境的最大助力。可以轉介或提供專業服務的管道有衛生署相關單位、醫療院所、毒品危害防制中心、戒毒輔導機構（如基督教晨曦會）等。

第三十二章 小黑蚊的防治

什麼是「小黑蚊」？

小黑蚊學名為「台灣鉅蠓（*Culiseta tritaeniorhynchos*）」，是台灣原生種的吸血昆蟲，並非真正的蚊子，民眾多稱它為「黑微仔」、「𧈧（*Culiseta*）微仔」或「小金剛」。體型細微，叮人時不易被察覺。

小黑蚊的生活史

小黑蚊繁殖力強又迅速，需要吸血才可以產卵，雌成蟲吸一次血後約可產下 40-80 顆卵。雌成蟲交配後，會躲在具有大量藍綠藻處（俗稱青苔）且人群易聚集之陰暗處，伺機吸食人血並產卵。由卵至成蟲約為 20~30 天。雌成蟲吸血高峰時段約在上午 11 點至下午 3 點，每年春雨過後至秋末是小黑蚊大量繁殖的時期。

小黑蚊的孳生環境

溼度較高、陽光微弱、藍綠藻孳生處，是小黑蚊最重要之孳生環境。例如竹園、菜園、花檯花圃下、大樹下、行道磚縫隙、坡坎、房屋四週陰涼處與鄉間易見的廟宇旁。

小黑蚊叮咬的臨床症狀與處置

小黑蚊都是成群出現，被小黑蚊叮咬時多無感覺或只有輕微刺痛，但之後會成群紅腫、奇癢的紅疹，患部可用冷水沖洗、冰敷或是塗抹冰涼藥劑如痱子膏來消腫，緩解疼痛、搔癢。被叮咬的人應避免搔抓患部，以防引起繼發性的細菌性感染。

小黑蚊的預防

- 1.穿著長袖、長褲、鞋襪，避免身體裸露是免被小黑蚊叮咬之最好方法。
- 2.出外時，可事先準備防蚊液或防蚊膏劑，使用時要多加注意保護時效。
- 3.應採自身保護以及環境管理的雙重防治方法，以避免抗藥性產生。
- 4.消除青苔、保持乾燥或種植密生草種等鋪蓋藍綠藻易孳生之土表。
- 5.對小黑蚊之防治應成蟲與幼蟲同時防治，以有機磷類或昆蟲生長調節劑等環保署核准之藥劑達到殺蟲效果。



第三十三章 認識高血壓

什麼是高血壓？

根據美國國家聯合會議報告高血壓的標準

分類	收縮壓 (mmHg)		舒張壓 (mmHg)
正常	<120	且	<80
高血壓前期	20~139	或	80~89
第一級高血壓(輕度)	140~159	或	90~99
第二級高血壓(中度)	≥160	或	≥100

高血壓是一種疾病嗎？

高血壓是狀態，非疾病。正常人交感神經受影響時，如：喜、怒、哀、樂、寒冷，也會影響血壓。不應只量到一次血壓偏高就認定是高血壓，通常是一段時間內超過 3 次以上的不正常血壓，才會考慮治療。

高血壓有哪些感覺？

高血壓是隱形殺手，病人可能頭痛、不清爽、頸部酸痛，當它突然升太高，可能會出現噁心、視覺模糊的症狀。

高血壓的併發症

動脈硬化。腦部中風。下肢血管阻塞，嚴重者截肢。
主動脈剝離。心臟左心室肥厚、心肌缺氧、心肌梗塞、心臟衰竭。

眼睛受損，嚴重者失明。腎臟功能減退、腎臟衰竭。

治療

- 1.控制飲食：減少鈉的攝取、補充含鉀、鈣、鎂的食物、低膽固醇、高纖維。
- 2.生活型態：減少壓力、充分睡眠、適當運動、限制菸酒、正常體重。
- 3.藥品治療：要顧及生活品質及長期使用的方便性。
- 4.驟然停藥：易發生心絞痛或心臟受損，甚至猝死。
- 5.長期服藥：不應自行調整用量。不可依血壓高低決定吃不吃藥。



第三十四章 認識高血壓

什麼是高血脂？

人體的血液中所含的膽固醇、三酸甘油脂及其他脂肪類物質太高，在血管內形成斑塊，會影響血液的流速，嚴重時會造成血管栓塞。高血脂診斷標準表：

	理想值 (mg/dl)	邊緣值 (mg/dl)	危險值 (mg/dl)	高危險值 (mg/dl)
總膽固醇 (非禁食)	<200	200~239	>240	>240
三酸甘油脂 (禁食12小時)	<200	200~400	400~1000	>1000
低密度脂蛋白 (禁食12小時)	<130	130~159	160~189	>190
高密度脂蛋白	>35	>35		

膽固醇對身體的影響

- 1.血管內膽固醇含量低時，血液的流通很順暢。
- 2.過多的膽固醇會阻礙血液的流通，導致心臟病、腦中風。
- 3.長期的血脂過高，供給血液給心臟的血管栓塞，就會導致心臟病。
- 4.供給血液給腦部的血管栓塞，就導致腦中風，會有致命的危險。
- 5.身體中過多的膽固醇，膽固醇會破壞血管壁。

6. 身體需要足夠量的膽固醇來維持正常機能，但過多則會造成高血壓。

高血壓的原因

1. 心臟病的主要危險因子是食物含過多的脂肪或運動量過低。
2. 有高血壓、糖尿病的家族病史，皆會造成高血壓的現象。
3. 大部分高血壓的病人都需要接受治療。
4. 高血壓症通常無任何症狀。

什麼是好的膽固醇？什麼是不好的膽固醇？

總膽固醇主要是由低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C) 及高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C) 組成，低密度脂蛋白膽固醇又稱為 " 壞的膽固醇 "，高密度脂蛋白膽固醇又稱為 " 好的膽固醇 "。低密度脂蛋白膽固醇，是造成心臟病及腦中風的主要原因之一，而好的膽固醇 " 可以減少部分高膽固醇血症所帶來的危險。

治療

1. 曾經發生心血管疾病，如：心絞痛、心肌梗塞、腦中風、糖尿病等病人，服用降膽固醇藥物來降低膽固醇，可以降低心臟病及腦中風再發生率。
2. 戒菸、控制飲食和規律的運動，以提升身體內好的高密度脂蛋白膽固醇濃度，而且更能將壞的低密度脂蛋白膽固醇從血液中除去。

第三十五章 認識高血糖

什麼是糖尿病？

正常情況下，身體會將體內的澱粉類食物轉變成葡萄糖，作為體內燃料，胰島素是由胰臟製造的一種荷爾蒙，它可幫助葡萄糖進入細胞內，提供熱能。但糖尿病人因為胰臟不能製造足夠的胰島素或胰島素的利用不良或產生胰島素拮抗，使得葡萄糖無法充分進入細胞內，血糖濃度就會升高。

高血糖診斷標準表：

血漿值	正常	糖尿病患者的目標範圍
飯前平均血糖 (mg/dL)	<100	90-130
飯後平均血糖 (mg/dL)	<110	<180
*微血管血糖的測定值		

血糖

1. 血糖就是食物經人體消化道代謝分解後所產生的葡萄糖，作為能量的來源。
2. 理想的血糖值在飯前應被控制在80~120 mg/dl的範圍內。
3. 糖尿病病人通常會伴隨著血脂異常的症狀。

什麼人容易得到糖尿病？

1. 有糖尿病家族史的人
2. 四十歲以上的中老年人
3. 體型肥胖的人

症狀

糖尿病急性症狀（初期無明顯症狀，漸漸地才有）

1. 多喝、多尿、多吃、體重驟減。
2. 視力減退、手腳酸麻、疲倦虛弱、抵抗力減低。
3. 皮膚易受感染且不容易好，傷口癒合不良。

治療原則

1. 糖尿病治療初期以飲食控制、適度運動、保持正常體重為主。
2. 血糖如無法控制，才考慮藥物治療。
3. 用口服糖尿病藥物，若控制不好，才考慮胰島素注射。
4. 糖尿病患不只是要控制血糖，更應積極的控制血脂肪。

藥物治療

1. 在飲食及運動療法均無法獲得良好控制時，才使用藥物。
2. 需在醫事人員的指導下用藥，不可自行更換藥物或調整劑量。
3. 如有服藥後引起的不適，應告知醫事人員。
4. 家中應有一定存量的藥物，以防範未然。
5. 避免服藥後未依規定時間內(15-30 分)進食引起低血糖
6. 低血糖症狀往往表示飲食、運動、藥物三者不平衡，應做適當調整。

非藥物治療

1. 戒菸減重、規律運動、飲食治療，減少危險因子、定期作複檢。
2. 需要遵照醫師、藥師及營養師指導。
3. 保持個人衛生、愉快的心情和規律的生活。

低血糖症狀及處理

1. 什麼是低血糖？

血糖低於 50-60mg/dl 或有低血糖症狀出現時即稱之。

- (1) 胰島素或降血糖藥過量。
- (2) 吃了降血糖或注射胰島素後未進食。
- (3) 運動量增加未額外補充食物。
- (4) 肝、腎功能障礙。
- (5) 喝酒或同時服用阿斯匹林、磺胺劑或乙型交感神經阻斷劑。

2. 低血糖之症狀：

- (1) 自主神經症狀：低血糖初期會有飢餓、發抖、冒冷汗、心悸、心跳加快。
- (2) 中樞神經症狀：嗜睡、意識不清、抽筋、昏迷。
- (3) 非特異症狀：頭痛、頭暈、噁心、嘴唇發麻等。

3. 低血糖的預防：

- (1) 定食定量進食三餐及點心。
- (2) 記住警訊。
- (3) 勿空腹運動。
- (4) 口服藥要按時服用勿和進食時間相隔太久。
- (5) 胰島素注射劑量需準確，注射完半小時內應進食
- (6) 隨身攜帶糖果餅乾備用，並準備一張識別卡。
- (7) 睡前血糖 ≤ 110 則需吃點心。
- (8) 有“無警覺性低血糖”患者，避免過分嚴格控制血糖

4. 血糖過低昏迷了旁人應做什麼？

- (1) 不打胰島素。
- (2) 不要強塞食物給病患。
- (3) 維持呼吸道通暢。
- (4) 注射升糖素。
- (5) 呼叫119求救。

5.低血糖的治療：

- (1)意識清醒時服用4-6顆方糖，10-15分鐘後如未改善則再吃一次（或120到180cc果汁或一湯匙蜂蜜）。
- (2)意識不清醒時，由靜脈給予糖份。



第三十六章 認識氣喘

氣喘是什麼病？

氣喘是一種慢性發炎而反覆發作的氣流阻滯病變，會自行緩解或治療而痊癒，不能痊癒者，也可以因適當的治療控制其症狀，過正常人生活。

氣喘有什麼症狀？

氣喘發作時，依疾病嚴重程度不同會有呼吸困難、喘鳴聲、胸悶和咳嗽等症狀。發作時間可由數分鐘到數小時。

其特徵是兩次發作中間可完全沒有症狀或僅有輕微症狀。

氣喘的成因是什麼？

- 1.遺傳性、過敏性、感染性或者三種原因混合發生。
- 2.約30%的氣喘病人屬於過敏性體質，對灰塵或花粉過敏，是季節性發病。
- 3.多數病人沒有明顯病因，稱為特異性體質反應。

誘發氣喘發作的原因

- 1.過敏原：灰塵、塵蟎、動物皮屑、花粉、黴菌…等。
- 2.細菌或病毒的感染：感冒、支氣管炎。
- 3.運動：在寒冷的氣候中跑步。
- 4.情緒：興奮或發脾氣。
- 5.環境刺激：煙霧、廢氣、空氣污染。
- 6.藥物或食物過敏：止痛藥物、牛奶、雞蛋、海鮮類…。

治療方法

治療原則分為四級：輕度間歇性、輕度持續性、中度持續性、重度持續性。

1. 避免或減少接觸過敏原－改善居家環境，消除環境中的過敏原。
2. 藥物治療－氣喘藥物的功能分類可分為控制藥物及緩解藥物：
 - 控制藥物功效在於減輕呼吸道發炎與腫脹，並預防氣喘發作。
 - 緩解藥物功效在於迅速讓呼吸道平滑肌舒張，以消除氣喘的症狀。
3. 抗過敏原治療－在一段時間內，給病人反覆注射微量過敏原，再逐漸增加劑量，以強化病人對過敏原的耐受性。

注意事項

診斷氣喘要靠臨床特徵以及肺功能測量。病人應每天記錄尖峰吐氣流速、發作頻率。減少過敏原的接觸、避免接觸寵物。禁用誘發氣喘發作的藥物，如：高血壓用藥之乙型阻斷劑、阿斯匹靈等。



第三十七章 認識尿失禁

尿失禁的定義

在醫學上，對於無法由意識來控制的漏尿情形，即稱為尿失禁。大部分症狀輕微，但因異味、頻尿，而造成病人生理、心理的困擾。

尿失禁的原因

1.生理方面的尿失禁

尿道括約肌的受傷、腹部會陰肌肉的結構無力、運動傳導神經的病變、大腸病變、女性的尿道與膀胱角度的改變，都會造成尿失禁。

2.心理方面的尿失禁

心理出現了依賴、反抗、恐懼、沒安全感時，會影響生理，導致尿失禁。

尿失禁的分類

1.應力性尿失禁 -- 約佔尿失禁者八成以上。

腹部用力時，如抬重物、咳嗽、打噴嚏或大笑，尿液不自主的流出。自然產的婦女或骨盆腔手術後，其骨盆肌肉韌帶鬆弛。停經後的婦女因女性荷爾蒙分泌減少，尿道黏膜萎縮，會漏尿。因攝護腺癌而切除攝護腺的男性。

2.急迫性尿失禁

病人來不及上廁所的急尿感，伴隨著尿失禁的現象，可歸為膀胱過動症。

3.混合型尿失禁

混合型尿失禁是指同時合併應力性尿失禁和急迫性尿失禁。

4. 滿溢性尿失禁

病人因神經病變、長期憋尿、攝護腺肥大或尿液長期無法排空而引發。

膀胱收縮力變差，即使膀胱脹滿了卻無尿意感，造成滿溢性尿失禁。

5. 暫時性尿失禁

主要發生於尿路感染、產褥期或精神錯亂者。

6. 神經性尿失禁

腦中風、脊髓損傷、子宮切除術、直腸癌手術都可能造成神經性的尿失禁。

7. 恆漏性尿失禁

尿路瘻管或尿道組織嚴重受損的病人整天尿都漏個不停。



第三十八章 認識前列腺肥大

前列腺是男人的專利？

女性有類似前列腺的組織，但已退化。科學家研究證實，女性也有前列腺，這是一種圍繞著女性尿道的腺體，故女性也可能得前列腺相關疾病。

前列腺的發展

1. 剛出生大小像一粒豌豆
2. 青春期快速長大
3. 25-30歲左右發育完全
4. 中年（約40多歲）第二次增長
5. 50歲以下→沒有問題
6. 60歲以上→50%良性前列腺肥大
7. 80歲以上→80%良性前列腺肥大

前列腺（攝護腺）肥大的症狀

1. 尿流變細，斷斷續續解尿
2. 開始解尿時很困難，尿完還會繼續滴
3. 頻尿或尿急感，無法排空

治療目標與方式

1. 觀察性治療
 - (1) 限制飲料與水份的攝取，盡量排空膀胱內的尿液
 - (2) 限制酒精性飲料的使用，小心服用感冒藥等所含的抗鼻塞藥
 - (3) 規律的運動，保持身體溫暖

2.藥物治療

- (1)甲型腎上腺素拮抗劑：放鬆前列腺與膀胱頸平滑肌
- (2)男性荷爾蒙抑制劑：縮小前列腺，前列腺肥大者效果很好

3.外科手術

- (1)經尿道攝護腺切除術
- (2)經尿道攝護腺切開術
- (3)開放性攝護腺切除術

結論

發現前列腺有異狀應找醫師，勿相信偏方而延誤就醫，導致疾病惡化。



第三十九章 認識尿路感染

所謂尿路感染，最常見的是膀胱炎、腎盂炎、尿道炎及男性的前列腺炎。其中以女性的膀胱炎為最常見。細菌進到尿道、膀胱，通常會利用正常的排尿功能，把細菌沖洗出體外，不讓其繁殖，而減少致病，若當排尿不正常（憋尿、尿路狹窄、尿路阻塞、外傷等），則易引起細菌附著、繁殖而致病。

隨著年齡增長及老化罹患尿路感染的盛行率有明顯增加。最常見的細菌為大腸桿菌，常因性行為、不良衛生習慣，聚集在尿道口或會陰部，經上行至膀胱或腎臟而引起尿路感染。男性尿道長約 17 公分，但女性卻只有 4 公分，因此，女人一生中都可能罹患尿路感染的經驗，但女性若對於尿路感染不太關心，認知不足，常常感染了而不自知。不好的生活習慣是尿路感染的高風險。根據調查，台灣婦女以性行為前後喝水不足最高，占 81%，其次為平時少喝水，占 57%、憋尿占 55%，導致尿液積蓄在膀胱過久，大腸桿菌可能會大量繁殖，嚴重可能會造成急性膀胱炎及血尿。

尿路感染的症狀如下：

膀胱炎：頻尿、尿急、排尿疼痛、夜尿、漲尿感、下腹部疼痛或血尿等症狀。

腎盂腎炎：發燒、惡寒、腰背部疼痛及膀胱炎等症狀。

尿道炎：小便疼痛、尿道口有分泌物、灼熱等症狀。

尿路感染的治療：經醫師診斷後，使用抗生素，並控制併發的症狀，以根除尿中或血中的細菌達到痊癒的目標，並防止其慢性化或再發。男性尿路感染或女性有再發性感染，均需

要進一步檢查，以發現潛在的病因，如尿路狹窄、阻塞、前列腺肥大、尿路結石、逆流、神經性膀胱症等原因，若可以排除潛在的病因，則可預防再發。

預防尿路感染包括：

1. 維持充足睡眠，增強免疫力外，避免穿緊身褲裙；
2. 洗澡後應擦乾會陰部；
3. 平常要多喝水，不要憋尿、維持尿路衛生；
4. 女性排尿後應由尿道往肛門方向擦拭，可預防泌尿道感染。



第四十章 認識乾癬

乾癬又稱為銀屑病或牛皮癬或白癬，是一種常見的慢性皮膚疾病，典型特徵是有銀屑的紅色丘疹和斑塊。一般民眾在門診進行治療，罕有危及生命而需要住院的案例。

流行病學

乾癬全球盛行率有很大的差異。離赤道越遠，疾病的盛行率越增加。任何年齡都可能發生，但是成人比兒童常見。

病因與風險因子

乾癬的確切原因還沒有發現。然而，疾病的發展是可能由於免疫、遺傳、環境因素及其他風險因子包括：感染、生理或心理壓力、藥物、吸煙、肥胖、維生素 D 缺乏、免疫力差及酒精濫用等結合而造成的。愛滋病毒感染（HIV）者乾癬出現的機會更多。乾癬患者也會發展成乾癬性關節炎（Psoriatic arthritis），而中重度乾癬患者高血壓、糖尿病、高血脂等代謝症候群發生率也較高。

乾癬的症狀

1. 皮膚乾燥或紅色，通常覆蓋著銀白色鱗屑，有時有凸起的邊緣
2. 頭皮、關節處、小腿、下背、生殖器、皮膚褶皺上有皮疹、搔癢和皮膚疼痛
3. 關節疼痛、腫脹或僵硬、變形
4. 指甲異常，如凹陷、變色、變厚或易碎

臨床類型

- 1.斑塊型乾癬：最常見的乾癬，出現在皮膚任何部位，病灶到一定程度後會無變化。患部覆有銀白色鱗屑的紅色斑塊，易輕刮而剝落，撕去時會成點狀出血。
- 2.水滴狀乾癬：發生在七至十多歲孩童，發病前曾有鏈球菌或病毒性上呼吸道感染。為急性對稱性點滴狀小丘疹，以軀幹、四肢為主，隨時間而擴大。於數週內會自行消退。
- 3.膿疱症乾癬：少見但嚴重的乾癬，肉眼可見非感染性膿疱。分局部型及全身型。
 - (1)局部型--手掌或腳底之掌蹠膿疱症。手指中段及腳底前端先出現有許多無菌、不易破的小膿疱，附著厚厚痂皮。常見於中年女性。另，罕見的 Hallopeau 氏肢皮炎，是緩慢侵犯手指、指甲的乾癬。
 - (2)全身型--為急性或亞急性，患者一兩天內會發燒、疼痛感，全身遍佈無菌、易破小膿疱。雖少見，一旦發生屬嚴重且會致命，須小心處置或立即住院治療。
- 4.反轉型乾癬：亦稱屈曲性乾癬，少見，以老年人為主。好發在腋下、腹股溝、臀溝、耳後、女性乳房下方及男性生殖器等皺褶處。呈表面平滑深紅色光亮之浸濕斑塊，看似念珠菌感染。
- 5.紅皮症乾癬：為成人全身性之皮膚擴散性紅腫和鱗屑急性病：常受藥物或外來刺激引發，造成皮膚變紅且脫皮，伴隨發熱、畏寒、搔癢或疼痛，需住院接受治療。

治療

雖然乾癬以目前的醫療科技尚無治癒的方法，但只要持續接受治療，多數患者可以得到良好之控制，甚至或可長期緩解疾病。治療方式有局部和全身療法，醫師將依疾病嚴重程度、相關合併症、病人的偏好（包括成本和方便性）、藥物療效、個體反應做評估。



編後語

延續過去，「建構特殊族群用藥安全體系計畫」已邁入第四年，過去三年致力於外籍新住民的用藥安全宣導，不但得到外籍新住民的肯定，更加成就藥師的專業價值。今年度我們繼續將關懷社會弱勢族群的觸角延伸至身心障礙及原住民朋友，期待發揮藥師的專業，提升弱勢族群用藥品質，保障用藥安全。

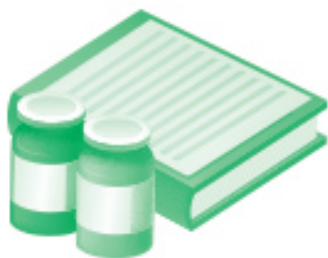
藥能治病，也能致病，適當的用藥才能去除病症，維持健康，正確地用藥是一門很大的學問。去年度編印的「新住民 安全用藥手冊」獲得很多單位與外籍新住民的好評，今年我們再接再厲增編了5個章節，讓原本35章的內容增加到40章，內容也更為豐富多元，除了維持中文、英文、越南文、印尼文外，更新增泰文、柬埔寨文等語言，讓用藥知識的推展無國界。

感謝行政院衛生福利部食品藥物管理署長官給予的支持與指導，雲林縣衛生局吳昭軍局長、廖敦正副局長、楊慧美秘書、健保特約藥局協會吳宗周理事長、雲林縣藥師公會廖玲巧前理事長、楊文榮理事長、南投縣李妍瑾科長、張釜堯前理事長、林江泉理事長、嘉義市張其純理事長、商錦文常務理事、台東縣廖秀玲理事長、陳錦雄前理事長等人鼎力支持，天主教若瑟醫院藥劑科前主任曾美容藥師、林祗燦藥師、林重興藥師、許新交藥師、林允崇藥師、黃居文藥師等多位藥師同仁協助蒐集相關資料，還有默默協助資料彙整的蔡麗玉小姐、宋玉蘭小姐等人；讓本手冊得以順利付印，提供大家淺顯易懂的用藥知識。期望藉由手冊的發行，有效幫助弱勢族群建立正確的用藥觀念，安全且適當的用藥，守護家人的健康，共創美好生活。

計畫主持人

林振順

2014. 7



คู่มือการใช้ยาเพื่อความปลอดภัย ของผู้อยู่อาศัยใหม่

(ภาษาไทย)

(泰文)





มีความรู้ คู่สุขภาพที่ดี

หน่วยงานสุขภาพและสวัสดิการสังคมทำหน้าที่เสริมสร้างและดูแล
สุขภาพของประชาชนเป็นสำคัญ
โดยมีหน้าที่หลักเพื่อกำหนดแนวทางที่สำคัญทางสาธารณสุข
สร้างเครือข่ายดูแลสุขภาพของคนในหมู่บ้าน
เผยแพร่มาตรการรักษาสุขภาพที่หลากหลาย
พร้อมทั้งให้ข้อมูลที่สำคัญสำหรับการดูแลป้องกันรักษาโรคไปยังประ
ชาชนทุกที่ในได้วัน และดูแลกลุ่มคนด้อยโอกาส
โดยสุขภาพของประชาชนถือเป็นเป้าหมายหลักที่หน่วยงานสุขภาพพยายามอย่างสุดความสามารถเสมอมา

ความรู้ในการใช้ยาและการเข้าถึงโรคต่างๆส่วนใหญ่มาจากอินเทอร์เน็ต ข่าวสาร วิทยุ เป็นต้นแม้ว่าการส่งสารทางอิเล็กทรอนิกส์จะรวดเร็วและสะดวก แต่สำหรับผู้สูงอายุใหม่จากต่างประเทศแล้ว
อาจทำให้ไม่สามารถเข้าถึงข้อมูลเหล่านี้ได้เนื่องจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคย อุปสรรคทางการสื่อสาร และความต่างทางวัฒนธรรม
ทำให้ไม่ได้รับข้อมูลหรือข้อมูลที่ได้รับไม่เท่าเทียมกัน
ซึ่งส่งผลกระทบต่อความเข้าใจ

และอาจเป็นเหตุให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับความปลอดภัยในการใช้ยาได้

ก่อนหน้านี้ได้มีจัดทำ“คู่มือการใช้ยาเพื่อความปลอดภัยสำหรับผู้
อาศัยใหม่”ฉบับภาษาจีน อังกฤษ เวียดนาม อินโดนีเซีย

และในปีนี้ก็จะได้เพิ่มฉบับภาษาไทยและกัมพูชาเป็นทั้งสิ้น 6 ภาษา



คู่มือเล่มนี้ไม่เพียงแต่จะช่วยในการเผยแพร่ข้อมูลที่ถูกต้องในการใช้ยา และยังช่วยลดอุปสรรคในการใช้ยาของผู้สูงอายุใหม่ ช่วยเพิ่มความรู้ในการใช้ยาที่ถูกต้อง ภายในคู่มือนี้ได้กล่าวถึงความปลอดภัยในการใช้ยา บริการทางยา ข้อมูลเกี่ยวกับโรคต่างๆ เป็นต้น โดยมีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อความปลอดภัยของผู้สูงอายุใหม่แล้ว ยังช่วยให้ผู้สูงอายุใหม่ได้เข้าใจถึงนโยบายทางการแพทย์ในไต้หวัน อีกทั้งยังเห็นด้วยกับการกระทำของไต้หวัน และกลายเป็นส่วนหนึ่งของแผ่นดินนี้ในที่สุด

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้สูงอายุใหม่จะรู้จักและเข้าใจในโรคต่างๆ ผ่านคู่มือเล่มนี้ และยังสามารถตรวจสอบพฤติกรรมการใช้ยาของตนเองและครอบครัว ช่วยลดพฤติกรรมการใช้ยาที่ผิด และสร้างความรู้ที่ถูกต้องในการใช้ยา อีกทั้งยังมีความกระตือรือร้นในการเข้าไปยังหน่วยงานอนามัยหมู่บ้าน และเครือข่ายอินเทอร์เน็ตของเกาส์ชกร เพื่อให้ผู้สูงอายุใหม่มีสุขภาพที่ดี และมีหลักประกันมากขึ้น

หน่วยงานสุขภาพและสวัสดิการสังคม

ผู้อำนวยการกรมฯ ชิว เหวิน ต้า
เดือนกรกฎาคม 2014



ชวนคุณร่วมกัน ร่วมสร้างอนาคตที่มีความสุข

อ้างอิงตามสถิติของกระทรวงความมั่นคงภายในสิ้นสุดเดือนธันวาคม 2013 ได้วันมีคู่สมรสชาวต่างชาติทั้งสิ้น 486,703 คน โดยมีจำนวนคู่สมรสชาวจีน ฮองกงเป็นจำนวนร้อยละมากที่สุดราว 67.61% และรองลงมาเป็นสัญชาติเวียดนาม คิดเป็นจำนวน 18.29% ลำดับที่สามคือชาวอินโดนีเซีย คิดเป็นจำนวน 5.74% สำหรับผู้มาอยู่ใหม่ที่ต้องอยู่ห่างไกลจากบ้านเกิดเมืองนอนแล้ว เรื่องภาษาถือเป็นเรื่องสำคัญที่สุดในการที่จะเข้าถึงสังคม วัฒนธรรม และผู้คนแล้วผู้มาอยู่ใหม่ยังทำหน้าที่ที่สำคัญในการเป็นภรรยา มารดา และลูกสะใภ้ ฉะนั้น การเผยแพร่ข่าวสารที่ถูกต้องเกี่ยวกับการโรคและการใช้ยาเพื่อให้เข้าใจถึงวิธีการป้องกันและดูแลรักษาโรค พร้อมทั้งให้เข้าใจถึงวิธีการใช้ยาที่ถูกต้อง เพื่อเพิ่มทักษะการดูแลตนเองและครอบครัว

ดังนั้น เพื่อให้เข้าถึงสิทธิในการใช้ยาของผู้มาอยู่ใหม่ ลดปัญหาที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับความเจ็บป่วย เข้าถึงความรู้ในการใช้ยา เพื่อลดปัญหาทางการสื่อสารและทางการเงินเป็นต้น ทางกรมฯ จึงได้ให้ “สมาคมประกันสุขภาพเกศศาสตร์พิเศษเมืองอินทลีน” จัด “แผนการใช้ยาเพื่อความปลอดภัยสำหรับกลุ่มคนพิเศษ” โดยเริ่มจากเมืองอินทลีน หนันโถ และเจียอี้ เพื่อเผยแพร่ความรู้การใช้ยาสำหรับผู้มาอยู่ใหม่และคนพิการ และพิมพ์เอกสาร “คู่มือการใช้ยาเพื่อความปลอดภัยสำหรับผู้อยู่อาศัยใหม่”



เพื่อเพิ่มความรู้ในการใช้ยาและความสามารถในการดูแลผู้อื่น

คู่มือนี้มีทั้งสิ้น 40 บท ซึ่งเป็นความรู้พื้นฐานสำหรับการใช้ยา (คำแนะนำการอ่านฉลากยา และฉลากยา เป็นต้น)

คำชี้แจงสำหรับโรคเรื้อรังที่พบบ่อย (ความดันโลหิตสูง

คลอเรสเตอรอลสูง โรคเบาหวาน) นอกจากนี้

ปีนังมีการเพิ่มโรคที่เกิดกับสตรีและเรื่องที่คุณกำลังให้ความสนใจ

คู่มือต่างๆเหล่านี้มีการแปลเป็นภาษาต่างๆที่คุณมาอยู่ใหม่คุ้นเคย เช่น ภาษาอังกฤษ ภาษาเวียดนาม ภาษาอินโดนีเซีย ภาษาไทย

และภาษากัมพูชา เป็นต้น คู่มือต่างๆเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้คุณมาอยู่ใหม่สามารถเปิดอ่านได้ตลอดเวลาแล้วยังช่วย ให้เพิ่มความรู้ในการใช้ยา รักษาสุขภาพของตนเองอยู่เสมอ

และยังช่วยดูแลสมาชิกในครอบครัวได้อีกด้วย

ทางกรมฯหวังเป็นอย่างยิ่งว่าประชาชน

และผู้มาอยู่ใหม่จะสามารถใช้คู่มือนี้ในการศึกษาความรู้ในการใช้ยา และหวังว่าผู้มาอยู่ใหม่จะนำความรู้ที่ได้รับนี้ไปใช้งานชีวิตประจำวัน และชวนช่วยเผยแพร่ความรู้ไปสู่ครอบครัว เพื่อส่ง

เพื่อรักษาสุขภาพของเราทุกคน และร่วมกันสร้างเสริมสุขภาพที่ดีขึ้น และเพื่อชีวิตที่มีความสุข

กรมควบคุมอาหารและยา สำนักงานสุขภาพและสวัสดิการสังคม

ผู้อำนวยการกรมฯ เย่ หมิง กง
เดือนกรกฎาคม 2014



สารบัญ (目錄)

▲ เกสัชกรคุยเรื่องยา (藥師談藥)

บทที่ 1 เกสัชกรคุยเรื่องยา p.97
(第一章 藥師談藥)

บทที่ 2 ยาคืออะไร p.100
(第二章 藥是什麼)

บทที่ 3 จะทานยาอย่างไร p.102
(第三章 藥怎麼吃)

บทที่ 4 ยาสามัญประจำบ้าน p.107
(第四章 家庭常備藥)

บทที่ 5 อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ p.110
(第五章 健康食品)

▲ การดูแลรักษาทางเภสัชกรรมและร้านยาประจำหมู่บ้าน (藥事照護與社區藥局)

บทที่ 6 บริบาลทางเภสัชกรรม p.113
(第六章 藥事照護)

บทที่ 7 เพื่อนบ้านที่ดีของคุณ – ร้านยาประจำหมู่บ้าน p.117
(第七章 妳的好厝邊---社區藥局)

บทที่ 8 จะดูแลตนเองในยามป่วยอย่างไร p.119
(第八章 生病時如何自我健康照護)

บทที่ 9 การใช้ใบสั่งยาโรคเรื้อรังอย่างต่อเนื่อง p.123
(第九章 善用慢性病連續處方箋)

บทที่ 10 การเก็บรักษายาและการกำจัดยา p.125
(第十章 藥物保存與廢藥回收)



▲ ความรู้ในการเข้ารักษาพยาบาลที่ถูกต้อง (正確就醫觀念)

บทที่ 11 จะบอกอาการให้แพทย์ทราบได้อย่างไร p.127
(第十一章 看病時如何向醫師說清楚)

บทที่ 12 จะถามวิธีการทานยากับเภสัชกรอย่างไร p.129
(第十二章 領藥時如何向藥師問明白)

บทที่ 13 รู้จักถุงยา p.130
(第十三章 認識藥袋)

บทที่ 14 การอ่านฉลากยาและถุงยา p.132
(第十四章 看清藥袋標示與藥物標示)

บทที่ 15 ยาผิดกฎหมาย p.134
(第十五章 不法藥物)

▲ ยาสำหรับสตรี (女性用藥)

บทที่ 16 ใช้ยาคุมกำเนิดอย่างไร p.138
(第十六章 如何使用避孕藥)

บทที่ 17 การใช้ยาในสตรีตั้งครรภ์ p.141
(第十七章 孕婦用藥安全)

บทที่ 18 การใช้ยาในมารดาให้นมบุตร p.145
(第十八章 婦女哺乳用藥安全)

บทที่ 19 ทำความรู้จักภาวะการมีบุตรยาก p.150
(第十九章 認識不孕症)

บทที่ 20 ทำความรู้จักโรคกระดูกพรุน p.153
(第二十章 認識骨質疏鬆症)

บทที่ 21 ทำความรู้จักโรคเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่ p.155
(第二十一章 認識子宮內膜異位)



บทที่ 22 ทำความรู้จักเนื้องอกในมดลูก p.157
(第二十二章 認識子宮肌瘤)

บทที่ 23 สาวหุ่นดี – การลดน้ำหนักอย่างสุขภาพดี p.159
(第二十三章 窈窕淑女--健康減重)

▲ การใช้ยาสำหรับบุคคลกลุ่มพิเศษ (特殊族群用藥)

บทที่ 24 การใช้ยาในเด็กเล็กอย่างปลอดภัย p.162
(第二十四章 小兒用藥安全)

บทที่ 25 การใช้ยาในผู้สูงอายุอย่างปลอดภัย p.165
(第二十五章 老人用藥安全)

บทที่ 26 การใช้ยาแผนจีนอย่างปลอดภัย p.168
(第二十六章 中藥用藥安全)

บทที่ 27 ความเข้าใจที่ผิดเกี่ยวกับการใช้ยา p.171
(第二十七章 用藥迷思)

▲ สาธารณสุขและการแพทย์ (公共衛生與藥師)

บทที่ 28 การสอนความรู้เกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น p.176
(第二十八章 青少年性教育)

บทที่ 29 รู้ทันโทษของบุหรี่ p.178
(第二十九章 認識菸害)

บทที่ 30 รู้ทันโรคเอดส์ p.182
(第三十章 認識愛滋)

บทที่ 31 รู้ทันสิ่งเสพติด p.184
(第三十一章 認識毒品)



บทที่ 32 การป้องกันยุงดำเล็ก p.190
(第三十二章 小黑蚊防治)

▲การดูแลตนเองในโรคที่พบบ่อย (常見疾病自我照護)

บทที่ 33 รู้ทันโรคความดันสูง p.192
(第三十三章 認識高血壓)

บทที่ 34 รู้ทันโรคคอเลสเตอรอลสูง p.194
(第三十四章 認識高血脂)

บทที่ 35 รู้ทันกับโรคเบาหวาน p.197
(第三十五章 認識高血糖)

บทที่ 36 รู้ทันโรคหอบ p.202
(第三十六章 認識氣喘)

บทที่ 37 รู้ทันการกลั้นปัสสาวะไม่ยอ p.205
(第三十七章 認識尿失禁)

บทที่ 38 รู้ทันโรคต่อมลูกหมากโต p.208
(第三十八章 認識前列腺肥大)

บทที่ 39 รู้ทันโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ p.210
(第三十九章 認識尿路感染)

บทที่ 40 รู้ทันโรคสะเก็ดเงิน p.213
(第四十章 認識乾癬)

บทที่ 1 เภสัชกรคุยเรื่องยา (第一章 藥師談藥)

ยาคืออะไร?(什麼叫做藥 ?)

ยาก็คือสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อ(1) ทางสรีรวิทยา (2) ทางจิตวิทยา (3) ฟังก์ชันการทำงาน (4) ทางโครงสร้าง ของร่างกายคุณ

เภสัชกรสามารถช่วยอะไรคุณได้บ้าง? (藥師能為您做什麼 ?)

1. เภสัชกรทำงานในโรงพยาบาล คลินิก ร้านขายยา โรงงานยา
การตลาด การตรวจสอบสาธารณสุข สุขศึกษา เป็นต้น
2. ร้านขายยาให้บริการจัดยาชุด ขายผลิตภัณฑ์อาหารเสริม
อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ ผลิตภัณฑ์เสริมเพิ่มโภชนาการอาหาร
เครื่องใช้สำหรับสตรีและเด็ก
อุปกรณ์ทางการแพทย์ บริการสอบถามเกี่ยวกับยา
และการดูแลตนเอง เป็นต้น

ในการไปพบแพทย์ จะต้องให้แพทย์ออกไปสั่งยา

แล้วจึงไปรับยาที่ร้านขายยาเป็นเรื่องที่ไม่สะดวกเป็นอย่างยิ่ง ? (看病時，醫師診斷開立處方箋，再到藥局調劑領藥很不方便 ?)

1. เมื่อหมอวิเคราะห์อาการป่วยแล้ว เภสัชกรจะทำหน้าที่พิจารณาใบสั่งยา แล้วจัดชุดยาตามความเหมาะสม
วิธีนี้ถือเป็นวิธีที่ปลอดภัยสำหรับคนไข้มากที่สุด
2. เปรียบเหมือนการสวมหมวกกันน็อก

แม้ว่าอาจจะทำให้ร้อนมากขึ้น
แต่ก็เป็น การเพิ่มความปลอดภัยมากขึ้น

หากเป็นใบสั่งยาต่อเนื่องสำหรับโรคเรื้อรัง

และไปรับยาที่ร้านยาหมู่บ้านจะมีความสะดวกมากขึ้น?

(慢性病連續處方箋到社區藥局拿藥更方便?)

1. สำนักงานประกันสุขภาพแห่งชาติ มีการประกาศโรคเรื้อรังทั้งสิ้น 98 ชนิด หากว่าอาการป่วยคงที่ สามารถให้แพทย์ออกใบสั่งยาต่อเนื่องสำหรับโรคเรื้อรังได้
2. ไปรับยาที่ร้านขายยาหมู่บ้านที่กำหนด จะไม่ต้องเข้าคิวเพื่อชำระค่าบริการ และไม่ต้องชำระค่ายาบางส่วนที่ผู้ป่วยต้องชำระเอง

จะกำจัดยาที่ทานไม่หมดได้อย่างไร? (沒有吃完的藥品要如何處理?)

หากทิ้งยาบนดินจะทำให้ดินได้รับการปนเปื้อน
ทำลายสิ่งแวดล้อม หากว่าท่านมียาที่ทานไม่หมด เช่น
เป็นยาทั่วไปที่ใช้ในครัวเรือน จะต้องนำยาออกจากบรรจุภัณฑ์
และใส่ไว้ในถุงซิปล็อก หากเป็นน้ำยาก็เทเข้าไปในถุงด้วย
และปิดปากถุง แล้วนำไปให้พนักงานเทศบาลเพื่อนำไปกำจัดต่อไป
แต่หากเป็นยาเป็นพิษและมีผล ต่อยีนส์ เช่น
ยาทางเคมีสำหรับผู้ป่วยที่มีเนื้องอก เป็นต้น
จะต้องนำกลับไปยังโรงพยาบาล
โดยทางโรงพยาบาลจะเป็นผู้กำจัดยาเหล่านี้ ไม่ทิ้งด้วยตนเอง

ยาที่จ่ายจากร้านยาหมู่บ้าน และโรงพยาบาลเป็นยาที่เหมือนกันหรือไม่? (社區藥局調劑領的藥與醫院的藥品一樣嗎?)

1. ร้านยาจะต้องรับมือกับใบสั่งยาจากโรงพยาบาลทั่วประเทศ
จึงต้องเตรียมยาหลายประเภทมาก
2. แนะนำให้ประชาชนนำใบสั่งยาไปยังร้านยา
เพื่อให้เภสัชกรเตรียมยาไว้ก่อน
3. โรงงานยาที่ผลิตยาเป็นโรงงานที่ได้มาตรฐาน C-GMP ระดับสากล
คุณภาพยาที่ผลิตออกมาจึงมีคุณภาพเหมือนกัน จึงมีป
ระสิทธิภาพเหมือนกัน
4. ร้านยาสามารถใช้ยาชนิดอื่นที่มีปริมาณ สูตร สรรพคุณ
และใช้กับโรคแทนกันได้

ร้านยาหมู่บ้านเป็นเพื่อนบ้านที่ดีของคุณ? (社區藥局是你的好厝邊?)

1. มีร้านยาประจำหมู่บ้านอยู่ทั่วทุกที่
สามารถสอบถามเรื่องยาจากเภสัชกรเมื่อมีปัญหา
2. ร้านยาประจำหมู่บ้านให้บริการหลายชั่วโมงต่อวัน
และมีสินค้าเป็นจำนวนมาก เป็น 7-11 มีอาชีพอีกรูปแบบหนึ่ง

ระบบรายงานยาที่ทำให้มีปฏิกิริยาไม่พึงประสงค์

เว็บไซต์: <http://adr.fda.gov.tw>

อีเมล: adr@tdrf.org.tw

เบอร์โทรศัพท์: 02-2396-0100

มูลนิธิช่วยเหลือเมื่อได้รับอันตรายจากยา

เว็บไซต์: http://www.tdrf.org.tw/ch/00_home/home.asp

อีเมล: tdrf@tdrf.org.tw

สายด่วนสอบถามข้อมูล: 02-2358-4097

บทที่ 2 ยาคืออะไร (第二章 藥是什麼)

สิ่งที่สามารถช่วยในการป้องกัน บรรเทา
จัดปัญหาที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย
ช่วยเพิ่มสมรรถนะในการทำสิ่งต่างๆ
หรือช่วยในการตรวจวินิจฉัยโรค

ไม่ว่าจะเป็นยาแผนปัจจุบันหรือยาแผนจีน
การใช้ยาที่ไม่ถูกต้องย่อมจะเกิดโทษ เมื่อทานยาเข้าไปในร่างกายแล้ว
ร่างกายไม่สามารถแยกแยะได้ว่าเป็นยาแผนปัจจุบันหรือยาแผนจีน
ฉะนั้นยากี่เหมือนคาบสองคมที่ “สามารถรักษาโรคได้
และทำให้เกิดโรคได้ดื้อนเช่นกัน”
จะต้องมีคำสั่งจากแพทย์เท่านั้นจึงสามารถรับประทานได้

การแบ่งประเภทของยา (藥品分類)

1. แบ่งตามลักษณะภายนอกของยา: โดยแบ่งเป็นยาแบบฉีด แบบรับประทาน
ระทาน ยาใช้ภายนอก และอุปกรณ์ทางการแพทย์
2. แบ่งตามเกณฑ์การจัดหมวดหมู่ประเภทยาที่รัฐกำหนด :
ยาแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ 【ยาชุดสำเร็จ】、【ยาที่ใช้ตามคำแนะนำ
ของแพทย์และเภสัชกร】、【ยาตามใบสั่งแพทย์】
ยาตามใบสั่งแพทย์:

เป็นยาที่จะซื้อได้ก็ต่อเมื่อมีใบสั่งยาจากแพทย์เท่านั้น จะ
ต้องให้เภสัชกรเป็นผู้จ่ายยาและเภสัชกรจะต้องจ่ายยาตามใบ
สั่งแพทย์ พร้อมทั้งแจ้งวิธีการใช้ยา

ยาที่ใช้ตามคำแนะนำของแพทย์และเภสัชกร :

เป็นยาที่หาซื้อได้ที่ร้านยาหมู่บ้านโดยไม่ต้องใช้ใบสั่งแพทย์และใช้ยาตามคำแนะนำของเภสัชกรหรือตามคำชี้แจงสำหรับการใช้ยาที่แนบมากับยา

ยาชุดสำเร็จ: เป็นยาประเภท ค ที่หาซื้อได้ตามซูเปอร์มาร์เก็ตหรือร้านยา หรือเป็นยาชุดสำเร็จประเภท ก และ ข ที่หาซื้อได้ตามร้านยาหมู่บ้าน ซึ่งประชาชนสามารถหาซื้อและใช้งานตามคำชี้แจงสำหรับการใช้ยาที่แนบมากับยา



บทที่ 3 จะทานยาอย่างไร (第三章 藥怎麼吃)

เมื่อได้รับยาแล้วจะต้องตรวจสอบจำนวน และถามวิธีการใช้ยา และเวลาทานยาให้เข้าใจ:

1. จะต้องใช้น้ำอุ่นในการทานยา
2. จะต้องทานยาในเวลาที่เหมาะสมทุกวัน
3. จิบเวลารับประทานยาก่อนอาหารและหลังอาหาร
4. ไม่ใช้ชา น้ำผลไม้ นม และกาแฟ หรือเครื่องดื่มที่ก่อให้เกิดการระคายเคืองในการทานยา
5. ควรทานยาในปริมาณและวิธีการใช้งานที่ถูกต้องตามคำสั่งของแพทย์ และเภสัชกร และไม่เปลี่ยนปริมาณยาตามใจ
6. หากลืมทานยา ให้รับประทานทันทีที่นึกได้ หากเป็นเวลาใกล้กับเวลาทานยาครั้งต่อไป ก็ไม่ต้องรับประทานอีก
7. หากคิดว่ายานั้นไม่ส่งผล หรือมีผลข้างเคียง ให้รีบแจ้งแพทย์หรือเภสัชกร
8. ควรตรวจสอบชื่อยา คำเตือน และวันหมดอายุอยู่เสมอ
9. ไม่ทานยาที่ทานเหลือหลังจากอาการหายดีแล้ว และไม่นำไปให้ผู้อื่นทานต่อ
10. ควรสอบถามแพทย์ หรือเภสัชกรผู้เชี่ยวชาญหากมีปฏิกิริยาการใช้ยา
11. หากมียาหยุดตาสองชนิดขึ้นไป ให้เว้นไว้ 5-10 นาทีหลังใช้งานยาหยุดตาชนิดแรก

12. ไม่นำยาใช้ภายนอกไปรับประทานหรือหยอดตา

ข้อแนะนำการใช้ยา (用藥指示)

1. ในการใช้ยา จะต้องตรวจสอบก่อนว่าเป็นยาใช้ภายนอกหรือสำหรับรับประทาน

- (1) ยารับประทาน: ตรวจสอบวิธีการรับประทานให้แน่ใจว่าทานทั้งเม็ด หรือครึ่งเม็ด กัด อม หรือละลายน้ำก่อนทานเป็นต้น และตรวจสอบก่อนว่ายาเสื่อมสภาพหรือหมดอายุหรือไม่
- (2) ยาใช้ภายนอก: ตรวจสอบวิธีการใช้ว่าใช้งานกับผิวหนัง ตา หู ปาก จมูก ลำไส้ ช่องคลอด หรือสำหรับสูดดม
- (3) ก่อนการหยดยาจะต้องล้างมือให้สะอาดไม่ให้สิ่งสกปรกปนเปื้อนกับยาหรือบาดแผล
- (4) เช้าขูดน้ำยาที่ตกตะกอนก่อนการใช้งาน
- (5) แช่ยาสอดไว้ในตู้เย็นเสมอเพื่อรักษาให้อยู่ในรูปทรงเดิมและรอให้อยู่ในอุณหภูมิห้องก่อนแล้วจึงนำมาใช้ได้
- (6) ปิดฝายาให้สนิทหลังการใช้เสมอ
- (7) ไม่ใช้น้ำยาที่แปรสภาพหรือหมดอายุ เช่น ยาหยอดตาที่เปิดแล้วจะมียูอยู่ได้หนึ่งเดือน จากนั้นจะต้องนำไปทิ้ง
- (8) ไม่ใช้ยาของผู้อื่น เพื่อป้องกันการติดเชื้อซ้ำซ้อนหรือใช้ยาผิด

2. เวลารับประทานยา

- (1) ทานยาในเวลาที่กำหนดทุกวัน
วันละ4ครั้ง: ทานก่อนอาหารเช้า อาหารกลางวัน
อาหารเย็น และก่อนนอน

วันละ3ครั้ง: ทานก่อนอาหารเช้า อาหารกลางวัน
อาหารเย็น

วันละ2ครั้ง: ทานก่อนอาหารเช้า อาหารเย็น

วันละ1ครั้ง: ทานในช่วงเวลาเดียวของทุกวัน

(2) คำอธิบายสำหรับยาก่อนอาหารและหลังอาหาร

ก่อนอาหาร(หรือท้องว่าง) : ทานก่อนอาหารภายใน 1
ชั่วโมง หรือหลังอาหาร2 ชั่วโมงพร้อมอาหาร

ยาก่อนอาหาร : เป็นยาที่รบกวนการดูดซึมได้ง่ายจ
ากอาหารระคายเคืองกระเพาะน้อย

หลังอาหาร: รับประทานหลังอาหาร 1 ชั่วโมง
หรือทันทีหลังอาหาร

ยาหลังอาหาร: สามารถดูดซึมพร้อมอาหาร
ลดการระคายเคืองกระเพาะและลำไส้

ก่อนนอน: ทานก่อนนอนครึ่งชั่วโมง

(3) วันละ 4 ครั้ง และทานทุกๆ 6 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ต่างกัน:

วันละ 4 ครั้ง—รักษาอาการ เช่น : ยาพารา

ทานทุกๆ 6 ชั่วโมง—รักษาความเข้มข้นในเลือดเช่น:

ยาปฏิชีวนะ

3. ทานพร้อมน้ำเปล่า

(1) ยาบางประเภทจะเกิดปฏิกิริยากับน้ำผลไม้ (เช่น น้ำเกรปฟรุต)

หรือชา กาแฟ นม ซึ่งส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพของยา

(2) ไม่นอนรับประทานยา

เพื่อป้องกันยาดูดค้างอยู่ในหลอดอาหารจนทำให้หลอดอาหารได้รับบาดเจ็บ

4. หากลืมรับประทานยาจะต้องทำอย่างไร ?

(1) ยาลดอาการ : ลืมทานก็ไม่เป็นไร (เช่น : ยาแก้ปวด)

(2) ยาที่ใช้เพื่อการรักษาหรือป้องกัน :

หากนึกขึ้นได้เมื่อผ่านไปไม่นานให้รับประทานในทันที
แต่หากล่วงเลยไปจนใกล้เวลารับประทานครั้งถัดไป

ให้งดทานชดเชย เช่น ยาความดันโลหิตสูง ยารักษาโรคเบาหวาน

(3) ยาก่อนนอน หากนึกขึ้นได้ตอนกลางวัน ก็ไม่ต้องรับประทาน

ชดเชย

คำเตือนการใช้ยา (服薬警語)

ขณะนี้นับนดยาจากโรงพยาบาลจะระบุวิธีการใช้ ปริมาณที่ใช้ ผลข้างเคียง และอาการที่อาจเกิดร่วมโดยจะต้องอ่านข้อความหน้ายา หรือฉลากยาให้ละเอียดก่อนรับประทาน

1. คำเตือนผลข้างเคียง

(1) 「ยานี้อาจทำให้เกิดอาการง่วงซึมหรือเวียนศีรษะได้」

「โปรดระมัดระวังในการขับรถหรือบังคับเครื่องจักรหลังการรับประทาน」 นยาหมายความว่าเมื่อทานยานี้แล้วให้หลีกเลี่ยงการทำงานที่ต้องใช้สมาธิ

(2) 「หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ระหว่างรับประทานยา」

หมากถึงอาจทำให้ฤทธิ์ยานานขึ้นหรือทำให้เกิดอาการง่วงซึม

(3) 「ระหว่างทานยาควรหลีกเลี่ยงการตากแดดโดยตรง」

มักพบในยากลุ่มซัลโฟนาไมด์และผลิตภัณฑ์เพื่อความขาว

2. การใช้พิเศษ

(1)「โปรดทานยาทั้งเม็ดโดยไม่บดหรือเคี้ยว」

แสดงว่ายามีรสไม่ดีเป็นยาออกฤทธิ์นานต่อเนื่อง หรือยาแคปซูล จึงไม่เหมาะสำหรับการเคี้ยว

(2)「โปรดนำไปแช่เย็น」 เมื่อรับยากลับไปแล้วจะต้องนำไปแช่ในตู้เย็น

(3)「โปรดเขย่าก่อนการใช้งาน」 มักพบบนยาน้ำที่มีสารแขวนลอย

ยาเคลือบกระเพาะ ยาปฏิชีวนะประเภทน้ำ และยาหยอดตา

3. สตรีมีครรภ์ และมารดาให้นมบุตร

「สตรีมีครรภ์ สตรีที่อยู่ในระยะรอการตั้งครรภ์

และมารดาให้นมบุตรไม่ควรรับประทานยานี้」

หมายความว่ายานี้ไม่เหมาะสำหรับสตรีมีครรภ์ และมารดาให้นมบุตร

4. การใช้ยาสลับกัน

(1)「หากจะทานยาธาตุเหล็ก และยาลดกรด

จะต้องรับประทานห่างกันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง」

มักพบบนยาปฏิชีวนะประเภท Quinolones

เพราะยาธาตุเหล็ก นม

และยาลดกรดจะออกฤทธิ์ที่ส่งผลกระทบต่อการทำงานของยา

(2)「ไม่ทานพร้อมน้ำเกรปฟรุต」

ยาเคลือบเมือกในช่องปาก

ยากดภูมิคุ้มกันประเภทแมคโครไลด์

และสารอนุพันธ์เออร์โกบาซีน

เมื่อทานพร้อมกับน้ำเกรปฟรุตแล้วจะมีผลต่อการดูดซึมของยา

และอัตราการเมตาบอลิซึมของร่างกาย

บทที่ 4 ยาสามัญประจำบ้าน (第四章 家庭常備藥)

การดูแลตนเองเป็นการดูแลสุขภาพเบื้องต้นของประชาชน
สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการที่ประชาชนรู้จัก 「พิจารณาสุขภาพของตนเอง」
เข้าใจวิธีการใช้ยาตามฉลากยาอย่างถูกต้อง
หรือมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการใช้ยา
และทำตามสิ่งที่เภสัชกรสั่งอย่างถูกต้อง

ยาสามัญประจำบ้าน
สามารถช่วยรักษาโรคเล็กน้อยได้อย่างทันทั่วทั้งที่
จะนั้นทุกครัวเรือนควรเตรียมยาสามัญประจำบ้านที่จำเป็นเอาไว้เล็กน้อย
และเรียนรู้วิธีการรับประทานอย่างถูกต้องเพื่อให้ยาที่เตรียมมาเกิดประ
สิทธิภาพสูงสุด

ประเภทของยาที่ควรเตรียมไว้ประจำบ้าน (家中常備藥物的種類)

1. ประเภทของยาสามัญประจำบ้าน :

(1) ยาแก้หวัด : ยาแก้หวัด ลดอาการน้ำมูกไหล แก้ไอ ลดเสมหะ
หรือน้ำยาแก้ไอที่พบบ่อย เป็นต้น

(2) ยาลดไข้บรรเทาปวด :

นอกจากจะใช้ลดไข้แล้วยังสามารถใช้แก้ปวดได้อีกด้วย

(3) ยาบรรเทาอาการปวดกระเพาะและลำไส้ :

ใช้เมื่อเกิดอาการอาหารไม่ย่อย ท้องร่วง

(4)อื่นๆ : เมารถ เมาเรือ ยาแก้แพ้

2.ประเภทยาที่ใช้บ่อย:

(1)เบตาดีน (2)ครีมแก้แฉกเสบ (3)แอลกอฮอล์ (4)แผ่นแปะแก้ปวด
(5)ยาสลดไข้ (6)ยาหยอดตา (7)ครีมแก้คัน (8) อื่นๆ

ข้อควรระวัง (注意事項)

- 1.ผู้ใหญ่ที่รับประทานยาแก้หวัดเกิน7-10วันขึ้นไป
หรือมีอาการเป็นไข้เกิน 3 วันขึ้นไปแต่อาการยังไม่ดีขึ้น
ควรรีบไปพบแพทย์ทันที
- 2.หากเกิดอาการของโรคแทรกซ้อน ให้หยุดทานยาในทันที
และรีบไปพบแพทย์
- 3.ไม่ทานยาแก้ปวดลดไข้ 2 ชนิดขึ้นไปในเวลาเดียวกัน
มิเช่นนั้นอาจเกิดอาการแทรกซ้อน และฤทธิ์ยาาก็เพิ่มมากขึ้นด้วย
- 4.ในยาแก้หวัดมักมียากลุ่มแอนติฮิสตามีน ที่จะทำให้เกิดอาการง่วงซึม
- 5.วิธีการเก็บรักษายาชนิดพิเศษ:

ยาหยอดตา: วางไว้ในอุณหภูมิห้องปกติ

เว้นแต่จะมีการระบุว่าต้องเก็บไว้ในตู้เย็นเท่านั้น

และให้ทิ้งในทันทีหากใช้ไม่หมดภายในหนึ่งเดือน

ยาสวนทวาร: เนื่องจากยาสวนทวารจะเริ่มอ่อนตัวเมื่อมีอุณหภูมิเกิน

30°C จึงควรเก็บไว้ในตู้เย็นเพื่อป้องกันการอ่อนตัว

น้ำยา/สารละลาย: เช่น ยาเคลือบกระเพาะ ยาแก้หวัด หรือยาแก้ไอ

ควรเก็บไว้ในอุณหภูมิห้อง

เว้นแต่จะมีการระบุเป็นการพิเศษเท่านั้น

บทสรุป(結語)

ยาสามัญประจำบ้านเป็นยาที่เอาไว้รักษาอาการทั่วไป แต่หากอาการไม่ดีขึ้น ยังต้องไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล เป็นการป้องกันการรักษาที่ล่าช้าเกินไป นอกจากนั้น ยาสามัญประจำบ้านเป็นยาที่เตรียมไว้สำหรับการใช้ในกรณีฉุกเฉิน ควรให้สมาชิกทุกคนในบ้านทราบว่ามียาอะไรบ้าง วางไว้ตรงไหน และใช้งานอย่างไร



บทที่ 5 อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ (第五章 健康食品)

ผลิตภัณฑ์เสริมคืออะไร? (什麼是健康食品?)

- 1.ตาม 「ข้อกำหนดอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ」 อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ หมายถึง 「อาหารที่มีประสิทธิภาพในการรักษาสุขภาพ และมีการระบุ หรือโฆษณาถึงประสิทธิผลของยา」 คำว่า 「ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม」 เป็นศัพท์เฉพาะทางกฎหมาย ซึ่งจะต้องผ่านการรับรองจากหน่วยงานสาธารณสุข แผนกสวัสดิการจึงจะสามารถเรียกได้ว่าเป็น 「อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ」 ส่วนคำว่า 「อาหารเพื่อสุขภาพ」 แท้จริงแล้วก็คืออาหารทั่วไปที่นำมาใช้เฉพาะสำหรับการเพิ่มโภชนาการเท่านั้น โดยผลิตภัณฑ์ทั้งสองชนิดนี้เป็นสิ่งที่แตกต่างกัน !
- 2.แม้ว่าอาหารเสริมเพื่อสุขภาพจะผ่านการรับรองจากหน่วยงานสาธารณสุข แผนกสวัสดิการว่าสามารถนำมาใช้ในการเพิ่มโภชนาการ แต่ก็ไม่มีผลช่วยในการรักษา และไม่สามารถนำมาทดแทนยาได้ จึงไม่สามารถแทนที่ยาแบบทั่วไปได้

เลือก 「อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ」 อย่างชาญฉลาด

ดูตราสัญลักษณ์แบบนี้! (「健康食品」聰明選 標章這樣看!)

「อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ」ที่ผ่านการรับรอง จะมีตรา

「อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ หน่วยงานสาธารณสุข」หรือ

「อาหารเสริมหน่วยงานสุขภาพ」 ขณะเดียวกันก็มี

「สัญลักษณ์วิธีสีเขียว」

จึงเป็นอาหารเสริมเพื่อสุขภาพที่ผ่านการรับรองจากหน่วยงานสาธารณสุข แผนกสวัสดิการ



มีข้อควรระวังอย่างไรบ้างสำหรับอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ?

(食用健康食品要注意什麼?)

ในการเลือกซื้ออาหารเสริมเพื่อสุขภาพจะต้อง 「หยุด」 และคิดก่อนว่ามีความจำเป็นหรือไม่ และมีประโยชน์ต่อสุขภาพของท่านจริงหรือไม่ พร้อมทั้ง 「ดู」 บรรจุภัณฑ์อย่างละเอียดว่ามี 「สัญลักษณ์วิธีสีเขียว」 และ 「หมายเลขที่ได้รับอนุญาต」 「คำเตือน」 「ข้อควรระวัง」 「จำนวนที่ควรรับประทาน」 และ 「ประสิทธิผลของยา」 ก่อนการรับประทานยาให้ตั้งใจ 「ฟัง」 ปรีกษาแพทย์เภสัชกร

หรือนักโภชนาการจึงสามารถเลือกใช้ยาที่เหมาะสมสำหรับสุขภาพของตนเอง จึงอยากเตือนท่านว่าควร «รับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ นอนหลับอย่างเพียงพอ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ» จึงเป็นการรักษาสุขภาพที่ดีที่สุด อยากทราบข้อมูลเพิ่มเติมโปรดเข้าไปที่ «เว็บไซต์ข้อมูลผู้บริโภคอาหารและยา» ที่ <http://consumer.fda.gov.tw/>



บทที่ 6 บริบาลทางเภสัชกรรม (第六章 藥事照護)

เป้าหมายของการดูแลผู้ป่วยของเภสัชกร (藥師照護病人的目標)

เภสัชกรจะทำหน้าที่พิจารณาอาการป่วยและการใช้ยา
วางแผนและทำปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ติดตามผลการรักษา
เพื่อให้แน่ใจว่ายาที่ผู้ป่วยได้รับนั้นเป็นยาที่เหมาะสม ใช้งานได้จริง
มีความปลอดภัย และคนไข้มีการปฏิบัติตามข้อบ่งใช้ยา อีกทั้งยังช่วย
เพิ่มประสิทธิผลการใช้ยา และคุณภาพชีวิต

ปัญหาการรักษาด้วยยา (藥物治療問題)

1. ไม่ใช้ยาในการรักษาอาการป่วย
2. ไม่ป่วยแต่กลับใช้ยาที่ไม่จำเป็น
3. เลือกใช้ยาไม่เหมาะสม
4. ปริมาณมากหรือน้อยเกินไป
5. เกิดปฏิกิริยาที่ไม่ดีต่อยา
6. รับประทานยาไม่สม่ำเสมอ

กระบวนการดูแลผู้ป่วย (照護病人之流程)

1. การประเมินประสิทธิภาพ : เข้าใจความต้องการของผู้ป่วย
ตรวจให้แน่ใจว่ามีประสิทธิผลดี ปลอดภัย
สะดวกป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาอื่นเพิ่มเติม
2. แผนการดูแล : แก้ไขปัญหาการรักษาด้วยโรค

ตั้งเป้าหมายของการรักษาโรค และประเมินว่ามีปัญหาใหม่หรือไม่
 3.ติดตามผลการใช้ยารักษา ประเมินความคืบหน้าการรักษาโรค ค้นหาปัญหาในการรักษาด้วยยาใหม่ๆ

สถานที่ที่เภสัชกรปฏิบัติหน้าที่ (藥師執行藥事照護之處所)

สถานพยาบาล: ห้องไอซียู ห้องผู้ป่วยธรรมดา การตรวจระดับ
 ความเข้มข้นของยาในเลือด ประเมินเภสัชกร

ร้านยาหมู่บ้าน: การดูแลโรคเรื้อรัง บริการสอบถามยาประเภท
 OTC

องค์กรดูแลระยะยาว: บ้านพักดูแล/บ้านพักคนชรา/ สถาน
 ที่ดูแลพิเศษ

การดูแลในครัวเรือน: บริการถึงบ้าน

หน้าที่ของเภสัชกรในร้านยาหมู่บ้าน (藥師在社區藥局的照護業務)

จัดยา ดูแลจัดการโรคเรื้อรังต่างๆ สร้างข้อมูลการใช้ยาของผู้ป่วย

ให้คำปรึกษาทางการใช้ยา หรือให้คำแนะนำ

ส่งยาถึงบ้านผู้ป่วย คลินิก หรือช่วยนัดหมอทางอินเทอร์เน็ต

เผยแพร่ความรู้ในการรักษาสุขภาพและการดูแลตนเอง

สอนวิธีการใช้ยาอย่างถูกวิธี

หน้าที่ของเภสัชกรในองค์กรดูแลระยะยาว (藥師在長照機構的照護業務)

เช็คปริมาณยา การเก็บรักษา และการส่งยาอย่างถูกต้อง
ดูแลในยามฉุกเฉินและใช้ยาควบคุมได้ถูกต้อง
ให้ข้อมูลกับผู้ป่วย ครอบครัว และ เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์
ประเมินความเหมาะสมของยาสำหรับผู้ป่วยและแก้ไขวิธีการรักษา
ด้วยยา

หน้าที่ของเภสัชกรในครัวเรือน (藥師在居家的照護業務)

ประเมิน—รู้ความเข้าใจของผู้ป่วยที่มีต่อโรคของตนเอง เป้าหมาย
ในการรักษา และการใช้ยา
วางแผนและปฏิบัติตามแผนการดูแลรักษา—วางแผนการรักษา
พร้อมทั้งเสนอปัญหาการ รักษาด้วยยา การจัดยาและการจัดการกับ
ยาหมดอายุ
บันทึกและการปรึกษาหารือ—เจรจากับผู้ดูแลคนอื่นระหว่างการรักษ
า เพื่อประเมินผลการรักษา ติดตามดูแลและหาต้นเหตุของการ
เกิดปัญหาในการใช้ยา
อื่นๆ—การจัดการกับเครื่องมือทางการแพทย์ในบ้าน การเก็บรักษ
ายา การจัดการกับยาที่ไม่ใช้แล้วและการให้คำแนะนำเกี่ยวกับ
สิ่งแวดล้อมภายในบ้าน

บริบาลทางเภสัชกรรม (藥事照護)

ให้บริการที่เป็นมืออาชีพด้วยภาษาพื้นบ้าน
โดยเปลี่ยนการดูแลให้เป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิตประจำวัน
ใส่ใจดูแลอ่อนน้อมฟังด้วยใจ ช่วยค้นพบปัญหาที่ผู้ถูกดูแลประสบ

และให้การดูแลที่เหมาะสมโดยต้องให้ผู้ถูกดูแลจะมีรูปแบบการดำรงชีวิตที่ดี ช่วยรักษาสุขภาพของผู้ป่วยด้วยอาหารที่เหมาะสม และให้ออกกำลังกายที่สม่ำเสมอด้วยความรู้ที่เป็นมืออาชีพของเภสัชกรช่วยในการค้นพบปัญหาในการใช้ยา และปัญหาที่อาจเกิดขึ้นกับผู้ดูแลอื่นๆ พร้อมทั้งช่วยเหลือในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้วยวิธีการที่เป็นธรรมชาติและดีต่อสุขภาพ และวิธีนี้ก็เป็นวิธีที่ประชาชนทั่วไปยอมรับได้ง่าย

ยาใช้รักษาโรคได้ และทำให้เกิดโรคได้ ใช้ยาอย่างปลอดภัย เริ่มจากตัวเองก่อน !

(藥能治病，也能致病 用藥安全，自己做起)



บทที่ 7 เพื่อนบ้านที่ดีของคุณ—ร้านยาประจำหมู่บ้าน (第七章 你的好厝邊—社區藥局)

ร้านยาหมู่บ้านเป็นสถานที่ที่เภสัชกรมีอาชีพเปิดดำเนินการเพื่อ
จำหน่ายยา และให้บริการจัดยา

โดยสามารถให้บริการข้อมูลการใช้จ่ายอย่างปลอดภัย

ช่วยเหลือประชาชนในเรื่องข้อมูลการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง

ช่วยเหลือประชาชนในการจัดยาที่ใช้ในครัวเรือน

เป็นศูนย์สุขภาพในหมู่บ้านที่ให้บริการด้านยาตลอด 24 ชั่วโมง

โดยทำหน้าที่ดังนี้:

- 1.จ่ายยาตามใบสั่งแพทย์—ตรวจสอบรายละเอียดในใบสั่งแพทย์
สร้างไฟล์ข้อมูลการใช้จ่ายของแพทย์ จัดยา
สอนวิธีใช้จ่ายอย่างถูกต้อง หลีกเลี่ยงการใช้จ่ายซ้ำ
- 2.จ่ายยา—จ่ายยา อาหารเสริม อาหารบำรุงสุขภาพตามใบสั่งแพทย์
- 3.ดูแลทางยา—จ่ายยาสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จัดยา
ติดตามใบสั่งแพทย์
- 4.ให้คำปรึกษาสำหรับการใช้จ่าย—ข้อมูลทางยา
สิทธิในการทราบรายการยา การใช้จ่ายอย่างปลอดภัย
และการให้ความรู้เกี่ยวกับยา
- 5.ให้ข้อมูลสุขภาพ—ให้ข้อมูลการรักษาสุขภาพการป้องกันและรักษา
โรคติดต่อ ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเข้าพบแพทย์
ให้คำปรึกษาสำหรับการเลิกบุหรี่
ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก



ให้ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ บริการให้คำปรึกษาเรื่องการใช้ยา
6. ให้บริการทางยาที่ให้ความรู้ ความปลอดภัย สะดวก ประหยัดเวลา
และมีประสิทธิภาพ

สำหรับยาที่ไม่ใช่ยาตามใบสั่งแพทย์ (OTC : Over the Counter)
คือยาที่เป็นยาที่ถูกจัดประเภทให้เป็นยาตามใบสั่งเท่านั้น และยาชุด
เป็นยาที่สามารถหาได้จากร้านยาหมู่บ้านโดยไม่ต้องได้รับ
คำสั่งแพทย์ และมีลักษณะเด่น คือ ปลอดภัย มีประสิทธิภาพ สะดวก
เหมาะสำหรับการป้องกัน รักษาอาการ
ประชาชนสามารถหาซื้อได้ด้วยตนเองและทานยาผ่านฉลาก
ยาคำชี้แจงการใช้ยาหรือตาม คำบอกของเภสัชกร



บทที่ 8 จะดูแลตนเองในยามป่วยอย่างไร (第八章 生病時如何自我健康照護)

จะต้องทำอะไรเมื่อพบว่าตนเองเป็นหวัด ?

หลายคนมักจะไปพบแพทย์ แต่หากเป็นโรคที่พบได้ไม่บ่อย สามารถไปหาซื้อยาได้จากเภสัชกรในร้านยาประจำหมู่บ้านเพื่อดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง

ไข้หวัด (感冒)

เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อโรค

และส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจในร่างกาย จะเกิดอาการ เช่น น้ำมูกไหล คัดจมูก และเจ็บคอ หรือแม้แต่ตัวร้อน เป็นต้น เมื่อพบว่ามีอาการเหล่านี้ควรดื่มน้ำมากๆ พักผ่อนเยอะๆ

หรือสามารถไปยังร้านยาหมู่บ้านเพื่อซื้อยาจากเภสัชกร

การรักษาอาการหวัดไม่มียาที่ได้ผลดีเลิศ โดยยาส่วนใหญ่ ว่าเป็นยาที่จ่ายได้จากแพทย์เท่านั้น เพียงได้รับคำสั่งจากเภสัชกรก็สามารถรับประทานได้

หากมีอาการทั่วร่างกาย ให้สันนิษฐานว่าอาจเป็นไวรัสระบบค หรือหวัดระลอกใหม่ ให้รีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจสอบอาการ ตรวจโรค และใช้ยาที่ถูกต้อง

ปวด (疼痛)

อาการปวดเป็นอาการที่คนเราต้องประสบ มีทั้งปวดศีรษะ ปวดฟัน ปวดท้อง ปวดกระดูก ปวดประจำเดือน ปวดหน้าท้อง เป็นต้น อาการปวดเป็น 「อาการเจ็บพลัน」

ที่เมื่อร่างกายได้รับบาดเจ็บแล้วจะต้องรักษาสาเหตุของการเกิดโรค ความปวดนั้นก็จะหายไป

เมื่อท่านเกิดอาการปวดศีรษะ ปวดประจำเดือน ปวดฟัน เป็นต้น สามารถไปยังร้านยาและทานยาตามวิธีการกำหนดเพื่อลดปวด แต่หากทานยาแล้วอาการยังไม่บรรเทา ให้ไปพบแพทย์ และตรวจสอบการใช้ยา

ความไม่สบายที่เกิดจากความปวด หากเกิดถี่มากขึ้น เช่น ปวดหน้าอกอย่างรุนแรง ปวดศีรษะ ปวดกระเพาะ เป็นต้น ให้ไปพบแพทย์เพื่อรักษา ตรวจสอบ และจ่ายยา

เป็นไข้ (發燒)

เมื่ออุณหภูมิร่างกายสูงเกิน 38°C ขึ้นไป ก็เรียกว่ามีไข้ ตัวร้อนเกิดจากการที่ร่างกายของเรากำลังกำจัดเชื้อโรค และสารพิษในร่างกายเรา อีกทั้งยังช่วยซ่อมแซมความอาการที่เกิดขึ้นนี้ สาเหตุของอาการเป็นไข้ อาจเกิดจากการติดเชื้อจากไวรัส เชื้อโรคต่างๆจนทำให้เป็นหวัด แต่ก็อาจเกิดเพราะการออกกำลังกาย และอากาศที่ร้อนเกินไปทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้นชั่วคราว หากเป็นเช่นนั้น ให้ดื่มน้ำมากๆ และพักผ่อน นึกครู่ก็จะหาย

อาการตัวร้อนที่เกิดจากการเป็นโรค ก็จะต้องรับประทานยาลดไข้ และพักผ่อนดื่มน้ำมากๆสามารถใช้หมอนเย็นไว้ที่ท้ายทอยหรือหน้าผาก ลดผ้าที่ห่มลงเพื่อคลายอุณหภูมิร้อนในตัว

หากทานยาผ่านไปแล้ว 4-6 ชั่วโมง แล้วยังตัวร้อนอยู่ แสดงว่าโรคยังไม่ถูกกำจัด ควรรีบไปพบแพทย์ และให้แพทย์รักษาอาการ

คลื่นไส้ อาเจียน (噁心、嘔吐)

คลื่นไส้ อาเจียนเป็นอาการที่พบได้บ่อย มักจะไม่รุนแรง สามารถพักรักษาตนเองที่บ้านโดยการพักผ่อนมากๆ และป้องกันการขาดน้ำ

หากเป็นอาการคลื่นไส้ อาเจียนเนื่องจากมีกรดไหลย้อน สามารถรับประทานยาลดกรด แต่จะต้องหลีกเลี่ยงการดื่มนมชา กาแฟ เครื่องดื่มที่มีฤทธิ์กระตุ้นกรดเป็นต้น

หากเป็นอาการคลื่นไส้ อาเจียนที่เกิดขึ้นเนื่องจากการนั่งรถ เรือ หรือเครื่องบิน

สามารถทานยาป้องกันเมาเรือเครื่องบินครึ่งชั่วโมงก่อนการโดยสาร

หากเป็นอาการคลื่นไส้ อาเจียนที่เกิดขึ้นเนื่องจากการแก้ท้อง จนเป็นเหตุให้สตรีมีครรภ์ไม่สามารถใช้ชีวิตตามปกติมีแนวโน้มขาดโภชนาการ และส่งผลต่อการเจริญเติบโตของทารก จึงจะสามารถทานยาได้ตามคำสั่งของแพทย์ และไม่สามารถหายมารับประทานยาด้วยตนเอง

ท้องผูก (便秘)

อาการท้องผูกเป็นอาการที่เกิดกับกลุ่มคนยุคปัจจุบัน เกิดขึ้นเนื่องจากการทำงาน สุขภาพจิต ความกดดัน ขาดการออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ หรืออาจเกิดเนื่องจากการเป็นโรค หรือการใช้ยา

หากเกิดเพราะการรับประทานอาหารการใช้ชีวิตประจำวันและความกดดัน ให้เปลี่ยนนิสัยในการบริโภคอาหาร

เช่นรับประทานผักให้มากขึ้น ดื่มน้ำมากๆ

ออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อกระตุ้นให้ลำไส้ทำงานมากขึ้น

การก่อให้เกิดลักษณะนิสัยทางการขับถ่ายที่ดี

หากเกิดเพราะการเป็นโรคหรือการใช้ยา
สามารถไปหาซื้อยาช่วยในการขับถ่ายได้ที่ร้านยาหมู่บ้าน
แต่ไม่ควรใช้ยาช่วยขับถ่ายบ่อยเกินไป
เพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อการทำงานของลำไส้
หรือไม่สนใจอาการท้องผูกนี้จนทำให้เข้ารับการรักษาช้าเกินไป

อุจจาระร่วง (腹瀉)

สาเหตุของโรคอุจจาระร่วงอาจเกิดเพราะลำไส้ติดเชื้อโรค
สารพิษ ยา อาหารเป็นพิษ

อาการอุจจาระร่วงที่ไม่รุนแรงสามารถไปที่ร้านยาหมู่บ้านเพื่อซื้อยา
แก้อาการอุจจาระร่วง ดื่มน้ำมากๆ และรับประทานอาหารอ่อน

อาการอุจจาระร่วงที่ต่อเนื่อง และมาพร้อมอาการตัวร้อน
คลื่นไส้อย่างรุนแรง อุจจาระเป็นเลือด
ให้รีบไปพบแพทย์หาสาเหตุของการเกิดโรคตามคำแนะนำของแพทย์
ทานยาลดอาการท้องร่วง และยาอื่นๆตาม

หากอาการอุจจาระร่วงดีขึ้น ก็สามารถหยุดใช้ยาได้
แต่ยังคงต้องดื่มน้ำมากๆ เพื่อเพิ่มอิเล็กโทรไลต์ในร่างกาย
รับประทานอาหารอ่อนเพื่อให้ลำไส้ได้พักผ่อน

โรคเล็กน้อยๆที่เกิดขึ้นกับร่างกายในชีวิตประจำวัน
หากเป็นอาการเพียงเล็กน้อยและเกิดขึ้นเป็นระยะสั้นๆ
สามารถไปยังร้านยาหมู่บ้านเพื่อซื้อยา และดูแลตนเองได้
แต่หากว่าหลังจากรับประทานยาแล้วอาการไม่ดีขึ้น
ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อให้แพทย์พิจารณาและจ่ายยาตามสมควร



บทที่ 9 การใช้ใบสั่งยาโรคเรื้อรังอย่างต่อเนื่อง (第九章 善用慢性病連續處方箋)

อะไรคือใบสั่งยาสำหรับโรคเรื้อรัง? (什麼是慢性病連續處方箋?)

ใบสั่งยาสำหรับโรคเรื้อรังเป็นใบสั่งยาที่แพทย์ออกให้กับผู้ป่วย ที่มีอาการของโรคคงที่ และใช้ยาประเภทเดิมมาเกินหกเดือนขึ้นไป แพทย์ก็จะออกใบสั่งยาสำหรับโรคเรื้อรังให้กับผู้ป่วย

ใบสั่งยาสำหรับโรคเรื้อรังสามารถใช้ได้นานเท่าใด? (慢性病連續處方箋可以使用多久?)

ใบสั่งยาสำหรับโรคเรื้อรังนี้จะมีผลใช้ได้ภายในสามเดือนตั้งแต่แพทย์สั่งจ่าย และผู้ป่วยสามารถไปรับยาได้ 2-3 ครั้ง

บุคคลประเภทใดที่สามารถใช้ใบสั่งยาสำหรับโรคเรื้อรังได้? (什麼人可以使用慢性病連續處方箋?)

เมื่อผู้ป่วยโรคเรื้อรังเป็นโรคตามที่สำนักงานประกันสุขภาพประกาศ เช่น ความดันสูง น้ำตาลในเลือดสูง, คอเลสเตอรอลสูง เป็นต้น เมื่อมีอาการป่วยคงที่ แพทย์จะพิจารณาปริมาณการใช้ยา ประเภทของยา และวินัยที่ดีในการรับประทานยาของผู้ป่วยก็สามารถสั่งยาได้

สามารถไปรับยาตามใบสั่งยาสำหรับโรคเรื้อรังได้ที่ไหน? (慢性病連續處方箋可以去哪裡領藥?)

ผู้ป่วยโรคเรื้อรังจะสามารถนำยา และบัตรประกันสุขภาพ WIC ไปยังโรงพยาบาล คลินิก หรือร้านยาใกล้เคียงเพื่อรับยาได้ตั้งแต่ก่อนครบกำหนดการรับยา 10 วัน

หากมีอาการไม่สบายระหว่างการทานยาจะอย่างไร? (服用藥物期間有不舒服的狀況怎麼處理?)

เมื่อรู้สึกว่ายาทับประทานไม่มีประโยชน์ หรือเกิดการผิดปกติ ให้รีบแจ้งแพทย์ หรือเภสัชกร พร้อมทั้งนำไปส่งแพทย์ไปยังสถานที่เข้ารับการรักษาเดิมเพื่อปรึกษาหารือกับแพทย์

การให้ใบสั่งยาสำหรับโรคเรื้อรังมีผลดีอย่างไร? (開立慢性病連續處方箋有什麼好處?)

สามารถนำไปสั่งยาสำหรับโรคเรื้อรัง ไปยังยาได้ที่สถานที่เข้ารับการรักษา สถานพยาบาลหรือร้านยาเพื่อรับยาโดยไม่ต้องชำระค่าลงทะเบียนเข้ารับการรักษา และค่ายาบางส่วน ผู้ที่ไปรับยาร้านยาใกล้บ้านก็ไม่ต้องใช้เวลาเดินทางไปยังโรงพยาบาล อีกด้วย



บทที่ 10 การเก็บรักษาและการกำจัดยา (第十章 藥品的保存與廢藥回收)

เมื่อรับยากลับบ้านแล้วจะต้องวางไว้ในที่ประจำ
ป้องกันการสูญหายหรือเสีย โดยมีวิธีการเก็บยาดังนี้:

1. เก็บไว้ในที่ที่ไม่มีแสงแดด ป้องกันไม่ให้ถูกความชื้น
และความร้อน--ไม่ควรเก็บไว้ในห้องน้ำ
ห้องครัวเพราะเป็นที่ที่มีแต่ความชื้นและความร้อน
จะทำให้ยาเสื่อมสภาพได้ง่าย
และไม่เก็บไว้ในที่ที่ถูกแสงแดดโดยตรงในบ้าน
2. เหมาะสำหรับวางไว้ในที่แห้งและเย็น--ลิ้นชักหรือตู้ในที่มีมืด
3. ยาที่ต้องแช่เย็น--วางไว้ในตู้เย็นที่มีอุณหภูมิราว 2-8°C
4. ยาที่ต้องเก็บไว้ให้พ้นจากแสง เช่น ยาหยอดตาบางประเภท
ให้บรรจุไว้ในถุงทึบแสง
5. วางไว้ในที่ที่เด็กหยิบจับไม่ถึง
6. เก็บยาใช้ภายในและภายนอกแยกออกจากกัน
7. ไม่วางยาต่างประเภทไว้ด้วยกัน
8. เก็บยาพร้อมบรรจุภัณฑ์เดิมไว้ในภาชนะปิด
9. ให้ทั้งสำลีและถุงเก็บความชื้นหลังเปิดขวดยาในทันที
10. เก็บบรรจุภัณฑ์เดิมหรือถุงยาอย่างสมบูรณ์เพื่อให้ตรวจสอบประเภท
ที่ได้
11. เก็บฉลาก บรรจุภัณฑ์เอาไว้
12. คอยดูข้อมูลวันหมดอายุ วิธีการใช้ และปริมาณการใช้

13. เก็บไว้ในภาชนะแก้วดีกว่าพลาสติก

14. ตรวจสอบยาในบ้านเป็นประจำ และไม่เก็บยาที่หมดอายุเอาไว้

หากมียาที่รับประทานไม่หมด เช่น เป็นยาที่ต้องการทิ้งในครัวเรือน ให้รวบรวมยาไว้ในถุงซิปล็อก หากมีน้ำยาก็กเทวมเข้าไปด้วย นำไปทิ้งพร้อมกับขยะในบ้าน

แต่หากเป็นยาที่เป็นพิษต่อกรรมพันธุ์ เช่น ยาต้านการเกิดเนื้องอก เป็นต้น ให้นำกลับไปทิ้งที่โรงพยาบาล

และกำจัดตามวิธีการที่ทางแพทย์ ไม่ทิ้งสะเปะสะปะ



บทที่ 11 จะบอกอาการให้แพทย์ทราบได้อย่างไร (第十一章 看病時如何向醫師說清楚)

จะต้องแจ้งดังต่อไปนี้ให้แพทย์ทราบในระหว่างการเข้าพบแพทย์:

1. แจ้งอาการป่วยที่เกิดขึ้น: บริเวณที่ไม่สบาย อาการ เวลาที่เกิด เป็นต้น
2. ประวัติการรักษาโรคของผู้ป่วย: เช่น การผ่าตัด นอนโรงพยาบาล และผลการตรวจสอบทางการแพทย์ เช่น มีโรคเบาหวาน ความดันสูง โรคตับ โรคไตหรือโรคทางกรรมพันธุ์หรือไม่
3. ท่านเคยมีอาการแพ้ยาหรือมีอาการผิดปกติต่อยาหรือไม่ หรือมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแบบพิเศษหรือไม่
4. ยาที่กำลังรับประทานอยู่ในปัจจุบัน: รวมไปถึงยารักษาโรคเรื้อรัง ยาจีน วิตามิน ยาคุมกำเนิด ยาลดความอ้วน อาหารเสริม อาหารพิเศษ
5. ท่านได้รับประทานยาอื่นๆในระยะหลายสัปดาห์นี้หรือไม่: เนื่องจากยาบางประเภทอาจออกฤทธิ์นานและส่งผลกระทบต่อ ยาที่ท่านจะรับประทานในปัจจุบัน
6. ท่านมีโรคอื่นหรือไม่: เนื่องจากโรคบางประเภทจะส่งผลต่อการทำงานของยาในร่างกาย เช่น หากตับและไตไม่ดี จะส่งผลกระทบต่อระยะเวลาของยาที่อยู่ในร่างกายหรือเพิ่มฤทธิ์ยาในร่างกาย

- 7.ท่านเป็นมารดาให้นมบุตรหรือไม่ : เนื่องจากยาบางประเภท จะเข้าสู่ นมมารดาด้วย
- 8.ท่านมีการวางแผนเข้ารับการผ่าตัดหรือแผนทางการแพทย์อื่น : เนื่องจากยาบางประเภทจะส่งผลต่อการแข็งตัวของเลือดและ ผลการตรวจ
- 9.ท่านจะต้องสอบ ขับรถ หรือบังคับเครื่องจักรหรือไม่ : เนื่องจากยาบางประเภทเมื่อรับประทานแล้วจะเกิดอาการง่วงนอน อาจลดประสิทธิภาพการตอบสนองได้
- 10.ท่านมีการตั้งครรภ์หรือไม่ : เนื่องจากยาบางประเภทจะเข้าสู่ตัวทารกในครรภ์ได้ผ่านรก





บทที่ 12 จะถามวิธีการทานยากับเภสัชกรอย่างไร (第十二章 領藥時如何向藥師問明白)

ในการรับยา หากมีคำถามใดๆจะต้องถามให้แน่ใจ
และอ่านฉลากยาให้ชัดเจน พร้อมทั้งระวังสิ่งต่อไปนี้:

- 1.อ่านฉลากยาให้ดี ตรวจสอบชื่อผู้ป่วย
- 2.ถามชื่อยา และจำนวนให้ชัดเจน
- 3.ถามวิธีการใช้ยา เวลา และปริมาณ
- 4.ถามว่ายานี้ใช้สำหรับอาการอะไร
- 5.ถามว่าจะต้องรับประทานยานานเท่าใด
- 6.ถามสิ่งที่จะต้องระวังหลังรับประทานยา ผลข้างเคียง หรือคำเตือน
- 7.สอบถามกับเภสัชกรเพิ่มเติมเมื่อจำเป็น
- 8.ตรวจสอบว่าลักษณะภายนอกยามีการแปรสภาพหรือไม่ ระยะเวลา
การเก็บรักษา และวิธีการเก็บรักษา
- 9.ในการซื้อยาชุดด้วยตนเอง จะต้องตรวจสอบว่าบนบรรจุภัณฑ์นั้นมี
อยหรือไม่ และตรวจสอบวันที่หมดอายุ

เภสัชกรต้องการให้ท่านเป็นนายของร่างกาย (藥師要你做身體的主人)

1. ไม่ฟังคำแนะนำยาจากผู้อื่น
2. ไม่เชื่อว่าจะมียาที่มีอาการรักษาพิเศษ
3. ไม่ซื้อยาจากแผงหน้าร้าน ตลาด อินเทอร์เน็ต และรถบัส
4. ไม่รับประทานยาที่ได้รับฟรีจากผู้อื่น
5. ไม่แนะนำยาให้คนอื่น

บทที่ 13 รู้จักถุงยา (第十三章 認識藥袋)

ขณะผู้ป่วยรับถุงยาจากเภสัชกร เภสัชกรจะบอกวิธีการใช้ยา และปริมาณการใช้

หากว่ามีเวลาจำกัดจนไม่สามารถแจ้งให้ทราบอย่างละเอียดได้หรือลืมแจ้ง บนถุงยาก็มีการเขียนระบุบอก เพื่อให้สามารถใช้อย่างปลอดภัย ถุงยาของโรงพยาบาลบางแห่งก็มีการแจ้งเวลาการรับประทานเป็นรูปภาพ เพื่อให้สะดวกต่อการใช้ยามากขึ้น

健康綜合醫院			
地址：雲林縣斗六市幸福街188號			
藥物諮詢電話：05-6543210-2130			
姓名：金大風	生日：1955/09/09	性別：男	領藥號碼 No.
別冊號碼：123456	年齡：54	體重：70.0	調劑日期：2010/02/22
科別：胃腸科	醫師：許來發	代號：157	藥師：張清輝
【藥名】A.M.D tab--Al(OH)3 gel 334mg+MgO 166mg+Dimethicone 36.7mg/tab			42 PC
商品名：A.M.D 愛爾得			
廠牌：溫士頓			
【使用方法】內服藥，口服			2~5
每天3次，三餐飯後服用 每次1粒，14天份			
【臨床用途】1.緩解胃部不適或灼熱感2.胃酸過多3.消化不良4.解除脹氣，解除胃酸相關症狀			
【注意事項】嚼碎後吞服			
【副作用】便秘；腹瀉；噁心；嘔吐			
【藥品外觀】白/綠色，圓形，雙層錠，一面有刻痕，另一面有310.WINST ON字樣			
本品建議在 2010/03/29 前用完			
早上	中午	晚上	睡前
飯前	飯後		
請詳閱背面注意事項，如需注射請將藥交給注射室醫護人員。			
注意事項(或警語)： 1. 請核對姓名，保留藥袋至藥品用完。 2. 請當面點清藥品種類及數量。 3. 請依照醫囑指示服藥，切勿自量，請以白開水送服藥。 4. 藥品應置於乾燥及小孩不易取得之處。 5. 試食或服用過量，請立即與醫院聯絡。 6. 用藥後，若有任何不適，請儘快回診或電告告知醫師或藥師。		用藥指示： 飯前：飯前1小時服用 飯後：飯後1小時服用 睡前：睡前1小時服用 4每天4次：早上、中午、晚上及睡前服用 5每天3次：早上、中午、晚上服用(使用) 6每天2次：早上、晚上服用(使用)	

โรงพยาบาลบางแห่งมีถุงยาภาษาอังกฤษ เพื่อให้ชาวต่างชาติอ่านข้อมูลการใช้ยาได้

健康綜合醫院
地址: 雲林縣斗六市幸福街168號
藥物諮詢電話: 05-8543210-2130

領藥號碼 No. **10102**

姓名: 王友志 (Name)	生日: 197605/10 (Date of Birth)	性別: M (Sex)	調劑日期: 2010/03/04 (Dispense Date)
病歷號碼: 123456 (Chart No.)	年齡: 33 (Age)	體重: 255.02 (Body Weight)	藥師: 張澤淳 (Pharmacist)
科別: 胃腸科 (Department)	醫師: 許來發 (Doctor)	代號: 25502 (Dr. Code)	

(Drug Name) B4: Cimetidine 200mg/tab. 21 PC

81598#1 Trade Name: Gastrodin
Manufacturer: 優良化學

(Usage) medicine - oral use
three times a day, after meals, 1 piece each time, 7 day(s) 2-1

(Indication) 1 Gastric ulcer 2 "Duodenal ulcer, Gastric hypersecretion"
(Notice) Continue medication for full time of treatment.
(Appearance) pale yellow-green · round · Tablet · graved with UL and 024

☐ 早上

☐ 中午

☐ 晚上

☐ 睡前

☐ 飯前

☐ 飯後

請詳閱背面注意事項，如需注射請將藥交給注射室醫護人員。

注意事項(或警語): - 請核對姓名，保留藥袋至藥品用完。 - 請當面點清藥品種類及數量。 - 請依照醫藥指示用藥，切勿過量，請以白開水配藥服用。 - 藥品應置乾燥處及小孩不易取得之處。 - 請食家服用適量，請立即與醫院聯絡。 - 用藥後，如有任何不適，請盡快回診或電話告知醫師或藥師。	用藥指示: 飯前：飯前1小時服用 2飯後：飯後1小時服用 3睡前：睡前半小時服用 4每天4次：早上、中午、晚上及睡前服用 5每天3次：早上、中午、晚上服(使用) 6每天2次：早上、晚上服(使用)
--	--

ตามข้อกำหนดของหน่วยงานสาธารณสุข

ถูกยาควรมีการแจ้งเตือน16รายการที่สำคัญดังต่อไปนี้:

1. ชื่อผู้ป่วย 2. เพศของผู้ป่วย 3. ชื่อยา 4. จำนวนยา
5. จำนวนประเภทของยา 6. วิธีการใช้
7. ปริมาณการใช้ 8. ชื่อร้านยา 9. สถานที่จัดยา
10. เบอร์โทรสถานทีจัดยา
11. ชื่อผู้จัดยา 12. วันที่จัดยา 13. กำเตือน
14. เหมาะสำหรับโรค 15. อาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น
16. กำแจ้งเตือนในการใช้ยาอื่นๆ

บทที่ 14 การอ่านฉลากยาและดูยา (第十四章 看清藥袋標示與藥物標示)

หน่วยงานที่ทำหน้าที่ทางการแพทย์ควรเขียนระบุชื่อผู้ป่วย เพศ
ของผู้ป่วย ชื่อยา จำนวนยา จำนวนประเภทของยา วิธีการใ
้ปริมาณการใช้ ชื่อร้านยาสถาน ที่จัดยาเบอร์โทรสถ
นที่จัดยา ชื่อผู้จัดยาวันที่จัดยาบนบรรจุภัณฑ์

**อ่านฉลากยาบนดูยา และบนยาอย่างละเอียด (看清楚藥袋、藥品
標示)**

1. ฉลากยาที่ชัดเจนจะช่วยให้ผู้ป่วยใช้ยาได้อย่างถูกต้อง
เข้าใจประโยชน์ของยา และอันตรายที่จะเกิดขึ้น
เมื่อไปพบแพทย์ต่างคน ก็ช่วยให้แพทย์จ่ายยาที่ถูกต้องได้
2. ตรวจสอบว่าชื่อยา รายการยา จำนวนยา วิธี
และปริมาณการใช้เหมาะสมหรือไม่
3. เมื่อหยิบยาออกจากถุงแล้ว จะต้องวางเข้าไปในถุงเดิม
ต้องคอยระวังว่าหลังจากหยิบยาหลายประเภทออกจากถุงแล้วก็อาจ
จะใส่กลับไปได้ อาจทำให้รับประทานยาผิดประเภทได้
4. เมื่อพบว่ายาที่ได้รับไม่เหมือนกับยาเดิม
อาจจะเป็นเพราะว่าแพทย์เปลี่ยนขนานยา หรือเปลี่ยนยี่ห้อยา
แต่ก็อาจเป็นเพราะความผิดพลาด
จึงควรถามให้แน่ใจก่อนแล้วค่อยรับประทาน

5. เข้าใจว่าจะต้องรับประทานยาดังกล่าวเพราะเหตุใด--ชื่อยา สาเหตุ ส่วนประกอบ และปริมาณที่ใช้ หากปริมาณที่ใช้ไม่ถูกต้องก็อาจไม่เกิดผลหรือรับประทานยาเกินขนาด
6. รู้ว่าจะต้องรับประทานยาอย่างไร--ปริมาณ(ทานครั้งละกี่เม็ด) ความถี่(เว้นช่วงครั้งละนานเท่าใด)รับประทานยาเวลาใด จะต้องรับประทานยานานเท่าใด และช่องทางการรับยา
7. ไม่ตัดสินใจจากลักษณะภายนอก: ยาเม็ด แคปซูลอาจไม่ใช่ การรับประทานเท่านั้น น้ำยาที่เป็นขวดก็อาจจะเป็นยาหยอดตา จี๊ด หรือรับประทานเป็นหยด ฉะนั้นจะต้องอ่านฉลากให้ละเอียดก่อน การใช้งาน
8. รู้ปฏิกิริยา ผลการรักษา ผลข้างเคียง ข้อควรระวังที่เกิดขึ้นหลังรับประทานยา



บทที่ 15 ยาผิดกฎหมาย (第十五章 不法藥物)

ยา (藥物)

ยารวมไปถึงยาและเครื่องมือทางการแพทย์:

1. ผู้ผลิตหรือผู้กักยา จะต้องไปยื่นเรื่องลงทะเบียนต่อหน่วยงานกลางสาธารณสุข เมื่อได้รับใบอนุญาตการจ่ายยาแล้วจึงจะสามารถผลิตหรือกักยาได้ ฉะนั้นยาที่ถูกกฎหมายจึงมีการเขียนระบุหมายเลขที่ได้รับอนุญาต
2. หากเป็นยาที่ได้รับอนุญาต ให้ผลิต หมายเลขยาที่กรอกเข้าไปจะต้องเป็นไปตามกำหนดโดยจะต้องระบุรายการดังต่อไปนี้บนฉลาก บรรจุภัณฑ์ เป็นต้น : ชื่อผู้ผลิตและที่อยู่ ชื่อรายการยาและหมายเลขรับรอง หมายเลขประเภทของยา วันที่ผลิตหรือเลขที่ล็อต ส่วนประกอบหลัก จำนวน วิธีการใช้ผลข้างเคียง ข้อห้าม และเรื่องควรระวังอื่นๆ วันที่หมดอายุ เป็นต้น
3. 「หมายเลขสาธารณสุข〇〇〇〇〇〇〇」และ
อนุญาตผลิตโดยสาธารณสุขภายในหมายเลข〇〇〇〇〇〇〇」
หมายถึงยาที่หมายเลขยาได้รับอนุญาตให้ผลิตจากหน่วยงานสาธารณสุข
4. 「หมายเลขยาชุดสำเร็จสาธารณสุข〇〇〇〇〇〇〇」และ
「อนุญาตป้อนโดยสาธารณสุขภายในหมายเลข〇〇〇〇〇〇〇」

หมายถึงยาที่หมายเลขยาได้รับอนุญาตให้ผลิตจากหน่วยงานสาธารณสุข

5. 「หมายเลขการผลิตยาจากสาธารณสุข〇〇〇〇〇〇」 และ
「อนุญาตผลิตโดยสาธารณสุขภายในหมายเลข〇〇〇〇〇〇」
หมายถึงหมายเลขยาที่ได้รับอนุญาตจากหน่วยงานสาธารณสุขในประเทศ
6. 「หมายเลขยาสาธารณสุข〇〇〇〇〇〇」 และ
「อนุญาตผลิตโดยสาธารณสุขภายในหมายเลข〇〇〇〇〇〇」
หมายถึงหมายเลขยาที่ได้รับอนุญาตจากหน่วยงานสาธารณสุขต่างประเทศ
7. 「หมายเลขยาจากจีนสาธารณสุข〇〇〇〇〇〇」
หมายถึงหมายเลขยาที่ได้รับอนุญาตจากจีน
จากหน่วยงานสาธารณสุข
8. 「หมายเลขเชื่อยาสาธารณสุข〇〇〇〇〇〇」
「อนุญาตผลิตโดยเชื่อยาสาธารณสุข〇〇〇〇〇〇」
「หมายเลขเชื่อยาสาธารณสุข〇〇〇〇〇〇」
「หมายเลขเชื่อยาสาธารณสุขภายใน〇〇〇〇〇〇」
หมายถึงหมายเลขยาที่ได้รับอนุญาตจากหน่วยงานสาธารณสุขในประเทศ
9. หมายเลขเครื่องมือทางการแพทย์คือ 「หมายเลขเครื่องมือแพทย์สาธารณสุข〇〇〇〇〇〇」
「หมายเลขเครื่องมือทางการแพทย์〇〇〇〇〇〇」 หรือ
「หมายเลขเครื่องมือทางการแพทย์จากจีน 〇〇〇〇〇〇」

10.ตั้งแต่วันที่31พฤษภาคม 2013

ได้กลายเป็นหน่วยงานสาธารณสุขแล้ว

ก็มีการเพิ่มหมายเลขขึ้นมากมาย เช่น 「หมายเลขสาธารณสุข

〇〇〇〇〇〇〇」 「หมายเลขยาชุดสำเร็จสาธารณสุข

〇〇〇〇〇〇〇」 「หมายเลขการผลิตยาจากสาธารณสุข

〇〇〇〇〇〇〇」 「หมายเลขยาสาธารณสุข

〇〇〇〇〇〇〇」 「หมายเลขยาจากจี นสาธารณสุข

〇〇〇〇〇〇〇」 「หมายเลขเชื้อยาสาธารณสุข

〇〇〇〇〇〇〇」 และ 「หมายเลขเครื่องมือแพ

ทย์สาธารณสุข〇〇〇〇〇〇〇」

ยาผิดกฎหมาย(不法藥品)

ยาผิดกฎหมายแบ่งออกเป็น :

1.ยาปลอม :

(1) ผู้ผลิตที่ไม่ได้รับอนุญาต

(2) ส่วนประกอบที่ใช้ไม่ตรงกัยที่แจ้ง

(3) ผู้ที่เปลี่ยน หรือนำสินค้าของผู้อื่นมาเจือปน

(4) ผู้ที่เปลี่ยนแปลงเวลาหมดอายุ

2.ยาที่ไม่ดี :

(1) เพิ่มสี สารกันบูด แต่งกลิ่น และปั้นลักษณะที่นอกเหนือจาก

ที่กำหนดไว้ตามกฎหมาย

(2) ปริมาณ คุณภาพ หรือความแรงของยาไม่ตรงตามที่กำหนด

(3) มีส่วนหนึ่งหรือทั้งหมดที่มีสิ่งสกปรกหรือสิ่งเจือปน

- (4) ยามีการเปลี่ยนสี ขุ่น ตกตะกอน ขึ้น หรือบูดอย่างเห็นได้ชัด
- (5) ประสิทธิภาพไม่ตรงตามที่แจ้งรับรอง
- (6) หมดอายุหรือสิ้นสุดวันที่เก็บรักษาได้
- (7) เนื่องจากเก็บไว้นานเกินไป หรือวิธีการเก็บรักษาไม่ถูกต้อง
- (8) ใส่ภาชนะที่มีพิษหรือใช้ภาชนะที่นำมาใช้ซ้ำ

3.ยาต้องห้าม:

- (1) ยาต้องห้ามที่หน่วยงานสาธารณสุขมีหนังสือห้ามการผลิต
ผสม ส่งออก นำเข้า จำหน่าย หรือวางขาย
- (2) ยาที่นำเข้าโดยไม่ได้รับอนุญาต
ยกเว้นนักท่องเที่ยวหรือผู้ให้บริการระหว่างการเดินทางที่พ
กยาน้ำเข้าไว้ใช้เอง

สายด่วนรายงานนำเข้าสารพิษโดยไม่ได้รับอนุญาต :

0800-285000



บทที่ 16 ใช้ยาคุมกำเนิดอย่างไร (第十六章 如何使用避孕藥)

ภทฮอร์โมนหลายระดับหมายถึงยาทุกเม็ดมีสารสองประเภ
ภท นี้ประกอบกัน

- 1.แบบหลายฮอร์โมนจะมีเอสโตรเจน(estrogen)
และโปรเจสติน(progestin) ทั้งสิ้นสองชนิด
- 2.แบบฮอร์โมนเดียวจะมีเฉพาะโปรเจสตินเท่านั้น

ยาประเภทฮอร์โมนหลายระดับหมายถึงยาทุกเม็ดมีสารสอง
งประเภทนี้ประกอบกัน

- 1.หากว่ายาทุกเม็ดมีปริมาณยาเท่าๆกันจะเรียกว่าเป็นประ
ภทระดับเดียว
- 2.อีกชนิดคือมียาประเภทเดียวแต่มีการเปลี่ยนแปลงสองส
ากระดับ เรียกว่าหลายระดับ

หลักการคุมกำเนิด (避孕原理)

ยาคุมกำเนิดเป็นสารเอสโตรเจนปริมาณน้อย

- 1.เป้าหมายหลักคือการห้ามการตกไข่ หากไม่มีไข่ก็ไม่ตั้งครรภ์
- 2.เปลี่ยนแปลงเมือกบริเวณปากมดลูก ทำให้ไม่เหมาะสำหรับการฝังตัวของอสุจิและไข่
- 3.เปลี่ยนแปลงเมือกบริเวณปากมดลูกทำให้อสุจิผ่านไปได้ยาก

ผลของการคุมกำเนิด (避孕效果)

อัตราความล้มเหลวของการใช้ยาคุมกำเนิดประเภทรับประทานเป็น 0.1%

ข้อดี (優點)

1. รับประทานอย่างถูกวิธีจะมีผลการคุมกำเนิดเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์
2. ไม่ต้องใช้วิธีการป้องกันอื่นก่อนการมีเพศสัมพันธ์
3. ทำให้มีประจำเดือนลดลงและยังช่วยลดอาการปวดประจำเดือน
4. เหมาะสำหรับสตรีที่แต่งงานใหม่หรือยังไม่มีบุตร

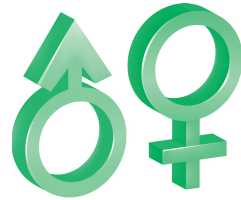
ข้อเสีย (缺點)

บางคนจะเกิดอาหารวิงเวียน คลื่นไส้ ไม่สบาย หรือมีเลือดออกเป็นจุด นานักเพิ่ม แต่อาการเหล่านี้มักจําทุเลาลงเมื่อผ่านไป 2-3 เดือน

ข้อควรระวัง (注意事項)

1. ไม่อนุญาตให้ผู้ที่มีโรคหัวใจ โรคเบาหวาน ความดันสูง เส้นเลือดอุดตัน โรคตับ หรือผู้ที่เคยเป็ นโรคมะเร็งเต้านม และมะเร็งอวัยวะเพศรับประทาน
2. ห้ามมารดาในระยะให้นมบุตรทานยาคุมกำเนิด
3. ผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไปและสูบบุหรี่เป็นประจำไม่ควรรับประทาน
4. ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการรับประทานครั้งแรก
5. จะต้องรับประทานเป็นประจำทุกวัน มิเช่นนั้นจะคุม กำเนิดล้มเหลว

6. หากลืมรับประทานในเวลาอันควร ควรปฏิบัติตามวิธีการในคู่มือ และใช้มาตรการคุมกำเนิดอื่นๆ
7. จะต้องไปพบแพทย์หลังจากเริ่มรับประทานแล้วสามเดือน และจะต้องเข้าไปรับการตรวจที่แผนกสูตินรี ทุกหกเดือน
8. การรับประทานยาAmpicillinระหว่างการทานยาคุมกำเนิด อาจทำให้การคุมกำเนิดล้มเหลว



บทที่ 17 การใช้ยาในสตรีตั้งครรภ์ (第十七章 孕婦用藥安全)

ระดับความปลอดภัยของยาสำหรับสตรีมีครรภ์ (懷孕用藥安全級數)

สตรีมีครรภ์ควรหลีกเลี่ยงการทานยาที่ไม่จำเป็น

พยายามรักษาด้วยการรับประทานอาหาร

หรือเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิต

ระดับ A : มีการทดสอบแล้วว่าปลอดภัยต่อสตรีมีครรภ์

ระดับ B : ไม่ผ่านการทดสอบกับคน

มีการทดสอบกับสัตว์แล้วว่ามีความปลอดภัยหรือไม่ปฏิกิริยา

ไม่ดี ไม่มีปัญหาหลังการทดสอบ

ระดับ C : ทดสอบกับสัตว์แล้วทำให้เกิดพิษ

แต่ยังไม่ได้ทดสอบกับคน หรือขาดข้อมูลวิจัยเพิ่มเติม

ระดับ D : อาจทำให้ทารกพิการ แต่สามารถใช้ทางการแพทย์เพื่อให้

【เกิดประโยชน์มากกว่าโทษ】ทางการแพทย์

ระดับ X : ห้ามสตรีมีครรภ์รับประทานโดยเด็ดขาด

ปัจจัยในการตัดสินใจว่าทำให้เกิดผลกระทบต่อทารกในครรภ์ (孕婦用藥對胎兒造成影響的決定因素)

1. เป็นยาที่ทำให้ทารกพิการ ยาประสานกับโปรตีนหรือไม่
วิธีการย่อยสลายของยา
2. ระยะเวลาที่ใช้ยาอยู่ในช่วงใดของการตั้งครรภ์
3. ระยะเวลาการใช้ยา และปริมาณที่ใช้
4. วิธีการให้ยา

5. สภาพการไหลของเลือดในสตรีมีครรภ์
6. อัตราเมตาบอลิซึมของมารดา ความมากขึ้นของไขมันในร่างกาย

ผลกระทบต่อทารกของยา (藥物對胚胎的影響)

แบ่งตามการเจริญเติบโตของทารก โดยแบ่งเป็น :

ระยะก่อนฝังตัว	0~2สัปดาห์	มักไม่ทำให้ทารกพิการ
ระยะเอมบริโอ	3~8สัปดาห์	ระยะเวลาสำคัญ ระยะอวัยวะก่อตัว มีผลให้ทารกพิการหรือเสียชีวิต
ระยะในครรภ์	9~16สัปดาห์	อาจทำให้ปากแหว่งเพดานโหว่ หรืออวัยวะเด็กทารกมีลักษณะเป็นชาย
ระยะในครรภ์	16สัปดาห์~ก่อนให้กำเนิด	ทารกเจริญเติบโตสำเร็จ อาจทำให้สรีระวิทยาของทารกแปลกไป

วิธีการรับมืออาการที่มักเจอกับสตรีมีครรภ์ (孕婦常見症狀的處理)

1. คลื่นไส้

สาเหตุการเกิด : เป็นอาการที่มักเกิดขึ้นในวัยแรกเริ่มตั้งครรภ์
มักจะหายดีเมื่อผ่านไป 12 สัปดาห์

วิธีการจัดการ : รักษาอาหารในร่างกาย รับประทานวิตามิน
B6 เพิ่มเติม

2. รู้สึกร้อนในกระเพาะ

สาเหตุการเกิด : ท้องและพังผืดเลื่อนขึ้นจนทำให้เกิดท้อกระเพาะ

วิธีการจัดการ : ทานน้อยๆแต่หลายๆมื้อ

หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มให้ความหวาน ใช้น้ำยา
และยาเคลือบกระเพาะ

3.ท้องผูก

สาเหตุการเกิด : มดลูกขยายตัว กดทับลำไส้ทำให้ลำไส้ทำงานช้าลง

วิธีการจัดการ : ดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสม ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ใช้ยาแก้ท้องผูกประเภทขยายตัวหรือยาระบาย

4.ริดสีดวง

สาเหตุการเกิด : เส้นเลือดบริเวณลำไส้ตรงถูกกดทับ มดลูกที่ขยายตัวกดทับเส้นเลือดทำให้ขัดขวางการไหลเวียนของเลือด

วิธีการจัดการ : พยายามให้การขับถ่ายเป็นปกติ ทายารักษา ริดสีดวง หรือยาสวนแก้ปวด

5.เป็นหวัด

วิธีการจัดการ : ดื่มน้ำมากๆ พักผ่อนเยอะๆ ไม่สู้อยามารับประทานเอง เนื่องจากยาแก้หวัดหรือยาทางระบบทางเดินหายใจมักเป็นประเภท C

หลักการ用药ของสตรีมีครรภ์ (孕婦用藥的原則)

1. สตรีมีครรภ์ไม่เพิ่มปริมาณยา

หรือหยุดทานยาโดยไม่ผ่านการปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร

2. ทานยาให้น้อยลง โดยเฉพาะสามเดือนแรกของการตั้งครรภ์ พร้อมทั้งปรึกษาและพิจารณาพร้อมกับแพทย์

3. ในระหว่างการเข้าพบแพทย์ ให้แจ้งแพทย์

หรือเภสัชกรหากมีการตั้งครรภ์ หรืออาจกำลังตั้งครรภ์

4. ผู้ที่อยู่ในระหว่างการรับประทานยา

ให้ปรึกษากับแพทย์หรือเภสัชกรว่าควรหยุดยาหรือไม่

ผลกระทบของยาใช้ประจำที่เกิดกับทารก (常用藥品對胎兒的影響)

ประเภทยา	ผลกระทบต่อทารก
เตตระไซคลิน	ขัดขวางการทำงานของกระดูก ฟันเปลี่ยนสี เป็นต้น
ยาซัลฟาไดไมด์	ภาวะตัวเหลืองมากผิดปกติใน ทารกแรกเกิด
คลอราฟนิคอล	ภาวะตัวเทาของทารกแรกเกิด
ยาแอนตี้ไทรอย	พัฒนาการทางสติของทารกล่าช้า
วิตามิน A มากเกินไป	การเจริญเติบโตของทารกล่าช้า ความดันในศีรษะทารกเพิ่มมากขึ้น
วิตามิน D มากเกินไป	พัฒนาการทางสติของทารกล่าช้า ภาวะโพแทสเซียมสูง

มารดาที่ใช้ยาที่ทำให้ทารกเกิดความผิดปกติจะให้น้ำนมทารกป้อนอย่างแน่นอน?(使用致畸胎性藥品的媽媽一定會生出有問題的孩子?)

1. ไม่แน่นอน แต่มีแนวโน้มการเกิดทารกที่ผิดปกติถึง 3-6%ซึ่งถือเป็นความเสี่ยงที่มากถึง 5 เท่าขึ้นไป
2. หากใช้ยาที่ทำให้ทารกมีโอกาสดพิการ ให้หยุดใช้ยาแล้วคอยให้ผ่านไป
สักระยะจึงวางแผนตั้งครรภ์อีกครั้ง
3. ยาที่ช่วยต้านอาการชัก และยาแอนตี้ไทรอยถือเป็นยาประเภท D
แต่โรคที่เกิดมีความเสี่ยงต่อทารกมากกว่าตัวยามาก จึงควรใช้ยาต่อไป

บทที่ 18 การใช้ยาในมารดาให้นมบุตร (第十八章 婦女哺乳用藥安全)

อาหารทุกอย่างที่มารดารับประทานอาจจะมีโอกาสเจือปนในน้ำนม ฉะนั้นเวลาที่มารดารับประทานยา จะต้องพิจารณาว่าคุณจะได้รับยานั้นเข้าไปด้วยแล้วยังต้องคำนึงถึงผลกระทบแนวกว้างที่เกิดกับมารดา ครอบก๊ว และสังคมอีกด้วย

ความเข้าใจผิดเรื่องหยุดให้นมบุตรเมื่อมารดาเป็นไข้ (媽媽生病時停止哺乳的迷思)

1. ปริมาณยาที่ทารกได้รับขึ้นกับจำนวนนมที่ดื่มในแต่ละวัน ระบบลำไส้ของทารก และระยะเวลา ให้นมบุตร
2. การให้นมก่อนการทานยา การเตรียมนมล่วงหน้า หรือการหยุดทานยาชั่วคราวล้วนเป็นทางเลือกสำหรับมารดา
 - (1) ยาจะมีความเข้มข้นสูงสุดเมื่อรับประทานเข้าไปแล้ว 1-3 ชั่วโมง
 - (2) ให้นมบุตรหลังรับประทานยาแล้ว 6 ชั่วโมงจะมีความปลอดภัยมากขึ้น
 - (3) ถามเภสัชกรถึงความเป็นไปได้ในการหยุดยา
3. การเก็บรักษายา มารดา
 - (1) เก็บไว้ในอุณหภูมิห้องได้ 6-8 ชั่วโมง
 - (2) เก็บไว้ในตู้เย็นได้นาน 3-5 วัน
 - (3) เก็บไว้ในช่องฟรีซได้นาน 3-4 เดือน

การพิจารณาการรับประทานยาระหว่างให้นมบุตร (哺乳用藥考量)

1. พิจารณาถึงความจำเป็นในการรับประทานยา
2. เลือกยาที่มีความปลอดภัย
3. เมื่อยาที่รับประทานอาจส่งผลกระทบต่อทารก
ให้วัดความเข้มข้นของยาเลือดทารก
4. ให้นมก่อนรับประทานยา เพื่อลดผลกระทบของยาที่มีต่อบุตร

ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อทารก (藥物影響寶寶的決定因素)

1. ลักษณะของยา
ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชก่อนการรับประทานยาที่ไม่ถูกกระเพาะและลำไส้ดูดซึมได้ง่าย ยา ที่ละลายได้ดีด้วยน้ำ มีอัตราการรวมตัวโปรตีนสูง มีครึ่งชีวิตสั้น และพยายามเลือกใช้ยาแบบเดี่ยว
2. ปริมาณและความถี่ในการรับยา
แนะนำให้รับประทานปริมาณน้อย มีครึ่งชีวิตสั้น และไม่สะสมในร่างกาย แม้ว่าจะมีความถี่ในการรับยาสูง แต่ก็ไม่ผสมเข้าไปในน้ำนม
3. หลีกเลี่ยงยาที่เป็นอันตราย
ยาบางประเภทก่อให้เกิดอันตรายกับทารก เช่น เพนนิซิลิน และยา กลุ่มซัลฟานาไมด์ เป็นต้น
4. ยาคุมกำเนิด
การใช้นมมารดาในการให้นมบุตร ไม่ควรรับประทานยาคุมกำเนิด เพราะอาจทำให้ทารกเกิดผลกระทบที่ไม่ดี และอาจทำให้มารดามีน้ำนมน้อยลงด้วย

ยาที่สมาคมการแพทย์กุมารเวชศาสตร์ในอเมริกาแนะนำให้ทานระหว่างให้นมบุตร(美國小兒科醫學會建議哺乳期之用藥)

1.ยาที่สามารถทานได้ระหว่างให้นมบุตร ยาที่มีความเสี่ยงต่ำ

- (1) ยาแก้ปวดลดอุณหภูมิ ยาแก้ปวดที่ไม่ใช่สารสเตียรอยด์ ยาปฏิชีวนะ จิตเวชเช่น สารที่บ่งชี้ ยาชา ยาจิตเวช ยาแก้โรคซึมเศร้า ยาลดความดันโลหิต ยาต้านไวรัส ยาอ่อนคลายกล้ามเนื้อ ยาต้านโรคลมชัก ยากระตุ้นการเต้นของหัวใจ ยาแก้ปวด ยาแก้ไอ ยาสเตียรอยด์ ยาโพแทสเซียมแซนแนลบล็อกเกอร์ ยาต้านหัวใจเต้นผิดปกติ ยาต้านวัณโรคที่ต่อมไทรอยด์ ยาต้านไทรอยด์ ยาแก้คัดจมูก ยาขับปัสสาวะยาต้านการแข็งตัวของเลือด

- (2) ยาต้านความกังวล ซึมเศร้าจะมีความเข้มข้นในน้ำนมน้อย และ มีกรณีน้อยมากที่เกิดความผิดปกติกับทารกเมื่อใช้เป็นเวลานาน จะต้องระวังผลกระทบที่เกิดกับประสาทแกนกลางของทารก

- (3) ยาชาบางส่วนจะไม่ถูกลำไส้ของทารกดูดซึมเข้าไป จึงมีความปลอดภัยสูง

- (4) ยาชาทั้งตัวก็เหมือนกับยาชนิดอื่นๆที่ไม่ทำให้ส่งผลกระทบต่อทารก และยาชามีระยะครึ่งชีวิตสั้นมาก เพียงแค่ฟื้นขึ้นมาก็ให้นมบุตรต่อได้

- (5) ยาใช้ภายนอกสำหรับผิวหนัง ยาประเภทสเตอริดเข้าไป (เช่น : ยาแก้โรคหอบ) หรือยาพ่นจมูก และตา ล้วนเป็นยาที่ปลอดภัย

2. ยาที่ควรหลีกเลี่ยงขณะให้นมบุตร

- (1)เพนนิซิลิน: ต้องใช้อย่างระมัดระวังเพราะอาจทำให้เกิด

- (2) ยาจำพวกซัลฟา: ภาวะตัวเหลืองมากผิดปกติในทารกแรกเกิด ละลายในเลือด และเป็นมากในผู้ที่แพ้ถั่ว
- (3) เตตระไซคลิน: ฟันติดสีตลอดไป ขัดขวางการเจริญของกระดูก
- (4) ยาคลอแรมเฟนิคอล: อาจทำให้เกิดการกดไขกระดูก และทำให้เกิดโรคโลหิตจาง
- (5) Metronidazole : อาจทำให้ทารกพิการ
- (6) แอลกอฮอล์: ทารกหายใจขัด ชีพจรอ่อน
- (7) นิโคติน: ทารกช็อค อาเจียน ท้องเสีย เกิดโรคทางเดินหายใจ เสียชีวิต
- (8) คาเฟอีน: ทารกเกิดอาการกระสับกระส่าย น้ำหนักลด
- (9) ยาลดอาการซึมเศร้าระยะยาว luoxetine : ยาออกฤทธิ์นานมาก

3.ยาที่ไม่ควรทานโดยเด็ดขาด

ยาต้านโรคมะเร็ง ยารังสีรักษา ยาภูมิคุ้มกัน (Cyclosporin) ยาแก้ลมชัก (Mysoline) ยาพากินสัน (Parlodel) ยาแก้ปวดศีรษะ (Ergotamine) เกลือลิเทียม(โรคประสาท) โคเคน เฮโรอิน กัญชาแอมเฟตามีน

เวชศาสตร์นิวเคลียร์ไอโซโทปสแกน?(核子醫學放射性同位素掃描呢?)

1. การฉายรังสี และการสแกนแบบอื่น แม้แต่การใช้สารทบรังสีก็ไม่ต้องหยุดการให้นม
2. การฉายรังสีคอมพิวเตอร์ CTสแกน และการถ่ายภาพด้วยคลื่นแม่เหล็ก MRIก็เช่นกัน ไม่จำเป็นต้องหยุดการให้นมบุตร
3. มารดาที่เข้ารับการสแกนร่างกายบริเวณปอดและกระดูก

มักจะไม่ต้องใช้ technetium ครึ่งชีวิตของยานี้คือ 6 ชั่วโมง และจะถูกขับออกจากร่างกายภายใน 5 ครึ่งชีวิต จึงไม่ต้องเป็นกังวล

มารดาที่คัดสรรนมเต้านมสามารถให้นมบุตรได้หรือไม่?(隆乳女性可以哺乳嗎?)

1. การคัดสรรนมเต้านมมักใช้ซิลิโคน หรือการใส่ถุงน้ำเกลือเข้าไป
2. ปัจจุบันยังไม่มีผลการวิจัยว่าซิลิโคนคัดสรรนมมีพิษต่อร่างกายมนุษย์
3. นมวัวและนมปรุงแต่งมีสารซิลิโคนเป็นส่วนผสมมากกว่าในนมมารดาที่คัดสรรนมเต้านม ฉะนั้นมารดาที่คัดสรรนมเต้านมยังคงให้นมบุตรต่อไปได้



บทที่ 19 ทำความรู้จักภาวะการมีบุตรยาก (第十九章 認識不孕症)

อะไรคือภาวะการมีบุตรยาก?(何謂不孕?)

ภายในหนึ่งปีหลังแต่งงาน และไม่มีการตั้งครรภ์เกิดขึ้นโดยไม่ปองกันแล้วภรรยายังไม่ตั้งครรภ์แสดงว่าอาจอยู่ในภาวะการมีบุตรยาก และมีโอกาสที่คู่สมรสอยู่ในภาวะการมีบุตรยากราว 15%

ระยะการตกไข่(排卵期)

รอบเดือนของผู้หญิงมักเกิดทุกๆ 28 วัน และวันที่ตกไข่มักอยู่ราวๆ วันที่ 14 หลังประจำเดือนมาวันแรก

สามวันก่อนและหลังวันตกไข่ถือเป็นระยะตกไข่เป็นระยะที่ตั้งครรภ์ง่ายที่สุด

นอกจากระยะวางไข่แล้ว ช่วงเวลาอื่นถือเป็นช่วงเวลาที่ปลอดภัย หากต้องการป้องกันการตั้งครรภ์โดยดูจากระยะตกไข่ แนะนำให้ใช้วิธีการอื่นด้วย (เช่น สวมถุงยางอนามัยยาคุมกำเนิด เป็นต้น) เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงของช่วงเวลา จึงมีอัตราความสำเร็จที่ไม่มาก

หากต้องการเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์ ก็จะต้องตรวจสอบช่วงเวลาตกไข่ของผู้หญิง

อสุจิที่อยู่ในอวัยวะเพศหญิงมีชีวิตได้นาน 72 ชั่วโมง แต่ไข่สามารถอยู่ได้เพียง 24 ชั่วโมงเท่านั้น

การมีเพศสัมพันธ์ก่อนการตกไข่ 3 วัน และหลังการตกไข่ 1 วันจึงจะตั้งครรภ์ได้สำเร็จ

สาเหตุการมีบุตรยากในผู้หญิง (女性不孕的原因)

1. ในสามีและภรรยาที่มีบุตรยาก มีความเป็นไปได้ราว 60% ที่เกิดจากสาเหตุของผู้หญิง
2. ปัญหารังไข่ ท่อนำไข่ มดลูก ปากมดลูก ล้วนมีโอกาสทำให้มีบุตรยาก
3. รอบเดือนของผู้หญิง และปริมาณประจำเดือน ข้อมูลการคลอดบุตร และมีประวัติการอักเสบของกระดูกเชิงกรานหรือไม่
4. อายุของผู้หญิง เคยติดโรค สิวบุนหรี ติดเหล้า ติดยา หรือโรคเรื้อรังเป็นต้น
5. ลักษณะงานของผู้หญิง สารเคมี รังสีต่างๆ ล้วนเป็นปัจจัยที่สำคัญ
6. อ้วนหรือผอมเกินไป ออกกำลังกายมากเกินไป ลดน้ำหนักมากเกินไป มีความเครียดสูง เกิดโรคในรังไข่ การทำงานของต่อมใต้สมองผิดปกติ ภาวะระดับโปรแลคตินสูง เกิดความผิดปกติของต่อมไทรอยด์ เป็นต้น ทำให้ส่งผลต่อการทำงานของรังไข่
7. ท่อนำไข่ตันหรือติดกันก็เป็นสาเหตุหนึ่งของการมีบุตรยาก
8. รังไข่ติดกัน มีเยื่อบุโพรงมดลูก เนื้องอกในมดลูก มดลูกผิดปกติตั้งแต่เกิด เป็นต้น
9. ติดเชื้อที่ปากมดลูก เกิดการต่อต้านอสุจิประสิทธิภาพของเมือกบริเวณปากมดลูกไม่ดี ล้วนเป็นสาเหตุทำให้มีบุตรยาก

สาเหตุการมีบุตรยากในผู้ชาย (男性不孕的原因)

1. โครโมโซมผิดปกติตั้งแต่เกิด เกิดความผิดปกติในต่อมไร้ท่อ

- 2.ประสิทธิภาพของฮัตเซพิคปกติ หลอดเลือดดำฮัตเซพอด เกิดความผิดปกติของท่อเลี้ยงอสุจิ เป็นต้น
- 3.การใช้ชีวิตประจำวัน และสภาพแวดล้อมใน การทำงาน ความผิดปกติในร่างกาย และสาเหตุอื่นๆ เช่น ยา รังสีโรคที่ติดต่อสัมผัส

บทสรุป(結論)

การตรวจการมีบุตรยาก และการรักษาเป็นเรื่องที่ซับซ้อน ทั้งสามีและภรรยาจึงควรเข้าร่วมการรักษาไปพร้อมๆกัน สามีและภรรยาจะต้องให้กำลังใจซึ่งกันและกันเพื่อเพิ่มความสัมพันธ์ จึงจะมีโอกาสให้กำเนิดบุตรที่เกิดจากความรักได้



บทที่ 20 ทำความรู้จักโรคกระดูกพรุน (第二十章 認識骨質疏鬆症)

เพราะเหตุใดสตรีที่อยู่ในระยะหมดประจำเดือนจึงเกิดโรคกระดูกพรุน? (為何停經婦女會產生骨質疏鬆?)

ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนจะมีฮอร์โมนเอสโตรเจนน้อยลง ทำให้เซลล์กักกระดูกลดลง และเมื่อเซลล์กักกระดูกลดลง ทำให้กระดูกมีมวลลดลงอย่างรวดเร็ว ช่องว่างระหว่างกระดูกเพิ่มมากขึ้น จึงทำให้เกิดโรคกระดูกพรุนได้ง่าย

ยาที่ใช้ในการรักษาโรคกระดูกพรุน (骨質疏鬆的治療藥物)

ช่วยรักษา และเปลี่ยนแปลงชีวิต รวมไปถึงการเลิกบุหรี่ เลิกเหล้า ออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การเสริมธาตุเหล็ก และวิตามิน D หากมีอาการรุนแรงจะต้องใช้ยาในการรักษา:

1. ยากลุ่มไบฟอสฟอเนต: เพื่อป้องกันการกักกร่อนเซลล์กระดูก ลดการถูกดูดซึมของกระดูก นอกจากนั้นวิตามิน D3 รถเพิ่มการดูดซึมของธาตุเหล็กอีกด้วย
2. เอสโตรเจนตัวรับในยาด้านฮอร์โมน:
อาจมีผลการรักษาที่ไม่ดีเท่าที่ควร เหมาะสำหรับใช้ในผู้หญิงที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค มะเร็งเต้านม
3. วิธีการเพิ่มฮอร์โมน:
ใช้สำหรับป้องกันและรักษาโรคกระดูกพรุนที่เกิดขึ้นหลังวัยหมดประจำเดือน เหมาะสำหรับใช้กับผู้หญิงที่ทนวิธีการรักษาชนิดอื่นไม่ได้

- 4.ยาที่ใช้รักษาอื่นๆ: สารแคลซิโทนิน พาราไทรอยด์ฮอร์โมน แอนติบอดี RANKL เป็นต้น
- 5.ยารักษาหลายชนิดรวมกัน: ใช้สำหรับป้องกันมวลกระดูก และป้องกันกระดูกพรุน แต่มีผลไม่แน่นอน

บทสรุป (結論)

- 1.วัยทองเป็นวัยที่ผู้หญิงเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก
- 2.วิธีการรักษาด้วยยาเพิ่มฮอร์โมนในปริมาณน้อย จะช่วยบรรเทาอาการวัยทอง ช่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
- 3.นอกจากสตรีที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านมที่ไม่เหมาะสำหรับวิธีการเพิ่มฮอร์โมนแล้ว สตรีทั่วไปสามารถใช้ได้อย่างไม่มีอุปสรรค
- 4.หลังจากที่แพทย์พิจารณาความเสี่ยงและประโยชน์ที่จะได้รับแล้ว จะสามารถเลือกใช้ยาที่เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด และมีผลกรน้อยที่สุด
- 5.การป้องกันดีกว่าการรักษา การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การรับประทานอาหาร การเสริมธาตุเหล็ก และวิตามินD จึงเป็นวิธีการป้องกันกระดูกพรุนที่ดีที่สุด

บทที่ 21 ทำความรู้จักโรคเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดปกติ(第二十一章 認識子宮內膜異位)

อะไรคืออาการเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดปกติ?(甚麼是子宮內膜異位症?)

อาการเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดปกติเป็นการที่เยื่อบุโพรงมดลูกไปเจริญผิดปกติ ทำให้เกิดเป็นปัญหาขึ้น หากเกิดในรังไข่จะทำให้โครงสร้างรังไข่ทำงานผิดปกติ ที่เรียกกันว่า

「ช็อกโกแลตซีสต์」หาก เกิดในมดลูก จะเรียกว่า

「อาการเนื้องอกในมดลูก」เยื่อบุโพรงมดลูกเป็น

โครงสร้างปกติของมดลูก โดยมีหน้าที่หลักเพื่อให้ตัวอ่อนฝังตัวเพื่อเจริญเติบโตเป็นทารกต่อไป ฉะนั้นทุกรอบเดือน

มดลูกก็จะเตรียมตัวเพื่อให้ตัวอ่อนฝังตัว หากว่ามีการตั้งครรภ์เยื่อบุโพรงมดลูกก็จะเจริญเติบโตต่อไป แต่หากไม่มีการตั้งครรภ์เยื่อบุโพรงมดลูกก็จะลอกออก กลายเป็นประจำเดือนของสตรี

อาการที่เกิด และโรคที่เกิดร่วม(臨床症狀及併發症)

อาการเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดปกติเป็นอาการอีกเสบอย่างซ้ำๆ และอาจทำให้อวัยวะในช่องท้องเกิดการติดกัน

ช่วงเวลาที่เยื่อบุโพรงมดลูกเจริญมากคือช่วงเวลาดกไข่และช่วงมีประจำเดือน ฉะนั้นอาการเหล่านี้จึงมักเกิดขึ้นในสองช่วงเวลานี้

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงที่มีประจำเดือน

อาการปวดประจำเดือนจะปวดมากที่สุดก่อนประจำเดือนมา 2 วัน

อาการเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดปกติจะมีการปวดและการติดกันของอวัยวะ ทำให้เกิดอาการปวดบริเวณอุ้งเชิงกรานและปัญหาเกี่ยวกับลำไส้และกระเพาะ

หากมีอาการปวดประจำเดือนก็ต้องสันนิษฐานก่อนว่าอาจเกิดอาการเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดปกติ อาการที่พบ เช่น: ปวดประจำเดือน ภาวะการมีบุตรยาก เลือดออกเป็นจุดก่อนมีประจำเดือน หรือประจำเดือนมามากผิดปกติ

การรักษา (治療)

- 1.การรักษาด้วยยา: สามารถใช้ฮอร์โมนในการรักษา เพื่อทำให้จุดที่เกิดโรคทำงานน้อยลง รวมไปถึงการฉีดยา รับประทานยา และการหย่อนยาเข้ามดลูก
- 2.การรักษาด้วยการผ่าตัด: กำจัดโรคทั้งหมด รวมไปถึงการส่องช่องท้อง และการผ่าตัด

การรักษาอาการด้วยตนเองเมื่อปวดประจำเดือน(經痛的自我調適)

- 1.ก่อนการมีประจำเดือนหนึ่งสัปดาห์สามารถไปแช่น้ำพุร้อน แช่น้ำร้อน ทานอาหารร้อน และลดรับประทานของเย็น
- 2.สามารถอังก์ท้องด้วยความร้อนในระหว่างมีประจำเดือน
- 3.นั่งสมาธิ ปล่อยจิตใจให้ว่างและปรับตัวด้วยตนเอง
- 4.ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เช่น: โยคะ มวยไทย วิ่ง และการฝึกยกน้ำหนัก
- 5.การนวด ฟังเสียง เป่าแผ่นหิน และนวดด้วยการกดนิ้ว
- 6.การใช้ยาแก้ปวด: รับประทานยาขนาดที่พอเหมาะในวันที่คาดว่าจะปวดหรือเริ่มจะปวด

บทสรุป (結語)

อาการเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดปกติแม้ว่าจะเป็นโรคที่รักษาได้ยาก และมีโอกาสการเกิดซ้ำถึงหนึ่งในสอง แต่หากสามารถเข้ารับการรักษอย่างทันทั่วทั้งที่ และใช้ชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม เข้ารับการตรวจ อย่างสม่ำเสมอก็ไม่ถือว่ารักษายากเท่าใดนัก

บทที่ 22 ทำความรู้จักเนื้องอกในมดลูก (第二十二章 認識子宮肌瘤)

เนื้องอกในมดลูกเป็นการที่เนื้อในบริเวณผนังมดลูกและเนื้อเยื่อเกิดเป็นเนื้องอก มักพบในสตรีวัย 30-50 ปี เนื้องอกที่งอกในบริเวณผนังมดลูกจะเรียกว่าเนื้องอกภายในผนังมดลูก เนื้องอกที่เจริญบริเวณโพรงมดลูกเรียกว่าเนื้องอกใต้เนื้อเยื่อ เนื้องอกที่เจริญบริเวณผิวมดลูกเรียกว่าเนื้องอกซิริโชา สตรีที่มีเนื้องอกในมดลูกจะไม่มีอาการใดๆ แต่จะพบเมื่อทำการอัลตราซาวเท่านั้น

อาการที่เกิด (臨床症狀)

1. เกิดการกดทับ: ทางด้านหน้า กดทับกระเพาะปัสสาวะ ทำให้เกิดการปัสสาวะบ่อย ส่วนกดทับทางด้านหลัง ทำให้ทับกับลำไส้ตรงทำให้เกิดอาการอยากถ่ายอุจจาระแต่ถ่ายไม่ออก ปวดหลังปวดท้อง และปวดเชิงกราน เป็นต้น
2. ประจำเดือนออกมากเกินไป เลือดออกอย่างไม่สม่ำเสมอ โดยเฉพาะเนื้องอกใต้เนื้อเยื่อ
3. มีบุตรยากและแท้ง: เนื้องอกใต้เนื้อเยื่อมักทำให้เกิดภาวะการมีบุตรยาก หรือการแท้งต่อเนื่อง

ช่วงเวลาการผ่าตัด (開刀時機)

สำหรับสตรีที่ยังต้องการมีบุตร หากว่าเนื้องอกยังไม่ใหญ่มาก ก็ยังไม่ต้องผ่าตัดเพื่อนำ เว้นแต่ว่าเนื้องอกที่ขึ้นอยู่ในบริเวณที่ตัวอ่อนฝังตัว แต่หากว่ามีอาการเห็นชัด ก็ต้องผ่าตัดเพื่อเก็บรักษามดลูกเอาไว้ และหากว่ามีอาการมากก็ต้องทำให้ตั้งครรภ์ทันทีด้วยวิธีการแพทย์หลังการผ่าตัดทันที เพื่อป้องกันการเกิดเนื้องอกขึ้นซ้ำ สตรีสามารถ

พิจารณาการผ่าตัด คมเมื่อพบอาการดังต่อไปนี้

- 1.ประจำเดือนมามากผิดปกติจนทำให้เกิดการขาดเลือด
- 2.มีอาการกดทับรุนแรง (อยากถ่ายอุจจาระแต่ถ่ายไม่ออก
ปวดบริเวณอุ้งเชิงกราน)
- 3.เนื้องอกเติบโตไวมาก และมีโอกาสจะเกิดเป็นเนื้อร้าย
- 4.ภาวะการมีบุตรยากที่เกิดจากเนื้องอกในมดลูก
- 5.ปวดกระดูกอุ้งเชิงกรานอย่างมาก
- 6.ขนาดของเนื้องอกใหญ่เกินกว่าขนาดของมดลูกในระยะตั้งครรภ์ได้สามเดือน

การรักษา (治療)

วิธีการรักษาพิจารณาตามอายุ ความสามารถในการมีบุตร สภาพจิตใจของผู้ป่วย สามารถแบ่งได้เป็น : การผ่าตัดมดลูกออกทั้งหมด การผ่าตัดเอาเนื้องอกใน มดลูกออก การรักษา ภายใน การรักษาด้วยการดูดเส้นเลือดแดง หากว่ายังต้องการมีบุตร หรืออยากรักษามดลูกไว้ก็เหมาะสำหรับวิธีการตัดเนื้องอกออก แต่มีสิทธิเป็นซ้ำ

หลายคนคิดว่าหลังจากตัดมดลูกออกแล้ว ก็จะเข้าสู่วัยทอง แต่ว่าอวัยวะที่ควบคุมฮอร์โมนของเราเป็นรังไข่ไม่ใช่มดลูก ฉะนั้นการตัดมดลูกออกไม่ได้หมายความว่า จะเข้าสู่วัยทอง เพียงแค่จะไม่มีประจำเดือนแล้วเท่านั้น

เนื้องอกอาจจะฝ่อหลังวัยหมดประจำเดือน?(停經後 肌瘤可能萎縮?)

โดยทั่วไปแล้วหลังวัยหมดประจำเดือนก็จะไม่มีฮอร์โมนไปกระตุ้น เนื้องอกก็จะฝ่อตัวไป แต่หากไม่มีการฝ่อตัว แต่กลับใหญ่ขึ้น ก็ต้องระวังความเป็นไปได้ของการกลายเป็นเนื้องอกร้าย

บทที่ 23 สาวหุ่นดี – การลดน้ำหนักอย่างสุขภาพดี (第二十三章 窈窕淑女 – 健康減重)

ความหมายของโรคอ้วน (肥胖的定義)

ความหมาย: ค่า BMI อยู่ในระหว่าง 18.5 ถึง 24 ถือว่าปกติ เกิน 24 ถือว่าน้ำหนักมากเกินไป เกิน 27 ถือว่าเป็นโรคอ้วน

$BMI = \text{น้ำหนักร่างกาย (กิโลกรัม)} / \text{ส่วนสูง}^2 (\text{ตารางเมตร})$

เพศชายรอบเอวเกิน 90 เซนติเมตร เพศหญิงรอบเอวเกิน 80 เซนติเมตร ถือว่าเป็นโรคอ้วน

น้ำหนักจริงเกินน้ำหนักที่ควรมีมากกว่า 20%

น้ำหนักที่ควรมี (理想體重)

น้ำหนักที่เพศชายควรมี (กิโลกรัม) = $[\text{ส่วนสูง (เซนติเมตร)} - 80] \times 0.7$

น้ำหนักที่เพศหญิงควรมี (กิโลกรัม) = $[\text{ส่วนสูง (เซนติเมตร)} - 70] \times 0.6$

เพราะเหตุใดจึงเกิดโรคอ้วน? (為什麼會肥胖?)

เพราะการควบคุมการใช้ชีวิตเกิดปัญหา เช่น
รับประทานอาหารมากเกินไป (ร่างกายได้รับอาหารมาก)
ปัญหาทางกายภาพ (ความหิว) กรรมพันธุ์ (อัตราเมตาบอลิซึม)
นิสัยการกิน สภาพแวดล้อม ระบบการทำงานของต่อมไร้ท่อ
การถ่ายทอดทางพันธุกรรม

การลดน้ำหนักที่ได้ผลที่สุดคือการดูแลตนเอง

การลดน้ำหนักจะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับการใช้ชีวิตและนิสัยความเป็นอยู่

เหตุใดจึงต้องลดน้ำหนัก?(為什麼要減肥?)

โรคอ้วนเป็นโรคอย่างหนึ่ง น้ำหนักที่เหมาะสมช่วยให้เราแข็งแรงและสวยงามขึ้น

ลดน้ำหนักอย่างไร?(如何減肥?)

การควบคุมอาหาร ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
ใช้ยาในการช่วย การลดน้ำหนักด้วยวิธีการทางการแพทย์
(ดูไขมันการผ่าตัด การตัดลำไส้ให้สั้นลง การทำกระเพาะให้เล็กลง
การผ่าตัดเพื่อลดการดูดซึมอาหารในลำไส้)วิธีการอื่นที่ยัง
ไม่แน่ใจถึงผลการรักษาทางการแพทย์ เช่น ไม้ซูโรพลาส
ชาลดน้ำหนัก การฝังเข็มบริเวณหู เป็นต้น

ผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นเนื่องจากการลดน้ำหนัก? (常見減肥的副作用?)

การดูไขมันเกิดการแข็งตัวเป็นบางส่วน ผิวหนังขรุขระ
ไม้ซูโรพลาสทำให้เกิดอาการระบบหายใจล้มเหลว ต้องทำการย้าย ยปอ
ค สรรพคุณของชาลดน้ำหนักเป็นใบที่ทำให้ท้องร่วง
ทำให้ระดับไอออนในร่างกายลดลง จึงต้องระมัดระวังไว้ให้ดี

หลักการรับประทานอาหารระหว่างการลดน้ำหนัก (減肥的飲食原則)

- 1.รับประทานอาหารครบสามมื้อ ไม่ทานของว่าง ขณะทานอาหาร ให้ รับประทานตรงเวลาและควบคุมปริมาณให้เหมาะสม รับประทานของนิ่ง ดื่มน้ำ และอาหารรสไม่จัดเป็นหลัก
- 2.ดื่มน้ำชุก่อน แล้วค่อยทานผัก ต่อจากนั้นจึงค่อยทานเนื้อสัตว์และไข่ ควบคุมการรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง
- 3.เคี้ยวอาหารช้าๆ หยุดการรับประทานอาหารหากรู้สึกว่ามีแล้ว
- 4.รับประทานอาหารอย่างตั้งใจ ไม่ทานไปคุยทีวีหรืออ่านหนังสือ ไปไปด้วย
- 5.รับประทานอาหารหวานหรือของว่างให้น้อยลงดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้น้อยลง ทานอาหารที่ให้พลังงานสูงให้น้อยลง เช่นถั่วลิสง และถั่วชนิดต่างๆ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (規律的運動)

เพิ่มการใช้พลังงาน ควบคุมน้ำหนัก เพิ่มอัตรา เมตาบอลิซึมของร่างกาย เพิ่มภูมิคุ้มกัน เพิ่มอัตราการทำงานของหัวใจและปอด เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและร่างกาย ลดการเกิดอุบัติเหตุ ลดความกดดัน คลายความเหนื่อยล้า พัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น

หลักการออกกำลังกายแบบ 333 (運動333原則)

ออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 วัน

ออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที

ออกกำลังกายจนถึงระดับที่หอบแต่ยังพูดคุยได้

หรืออัตราการเต้นของหัวใจนาทีละ 130 ครั้ง

บทที่ 24 การใช้ยาในเด็กเล็กอย่างปลอดภัย (第二十四章 小兒用藥安全)

ลักษณะของยาที่เหมาะสมสำหรับเด็กรับประทาน (適合小兒服的劑型)

รวมไปถึง: ยาเม็ด แคปซูล ยาผง ยาน้ำ ยาในรูปแบบน้ำหวาน
สารละลาย น้ำยาผสม

การศึกษาสุขภาพของเด็ก (兒童用藥衛教)

1. เด็กไม่ใช่ผู้ใหญ่ที่ตัวเล็ก

(1) การดูดซึมของกระเพาะ: เด็กและทารกมีการทำงานของกระเพาะและลำไส้ที่ช้ากว่า

(2) การ متابอลิซึมของตับ: การทำงานของทารกแรกเกิดมีเพียง 20-40% ของผู้ใหญ่

(3) การกำจัดของไต: ไตของเด็กแรกเกิดมีการทำงานเพียง 30% ของผู้ใหญ่ และมีการทำงานเทียบเท่าผู้ใหญ่เมื่ออายุราว 1 ขวบ

(4) การดูดซึมของผิวหนัง: ผิวหนังของเด็กมีการดูดซึมได้ดีกว่า จึงดูดซึมยาที่ทาทางผิวหนังได้ดีกว่า

2. ยาที่บดเป็นผงแล้วเหมาะสำหรับเด็กมากกว่า?

(1) ยาของผู้ใหญ่ที่บดเป็นผงแล้วจะเสียได้ง่าย มีความคงตัวของยาดำ และเก็บรักษาได้ไม่นาน

- (2)การบดยาหลายประเภทเข้าด้วยกันมักทำให้เสียและเกิดปฏิกิริยาต่อกัน และปริมาณยาที่แบ่งไม่เท่ากัน
- (3)เด็กที่มีอายุมากขึ้นสามารถฝึกการกลืนและกลืนพร้อมอาหารในปริมาณน้อย
3. ข้อควรทราบในการให้ยาเด็ก
 - (1)ไม่ใช่ยาทั้งหมดที่เหมาะสมสำหรับบดเป็นผง :
 - ยาที่บดเป็นผงมักเสื่อมสภาพไว มีความคงที่น้อย
 - ช่วงเวลาการเก็บรักษาน้อย
 - และอาจเกิดปฏิกิริยาที่ไม่ดีระหว่างยาแต่ละประเภท
 - (2)สามารถให้แพทย์สั่งยาสำหรับเด็กโดยเฉพาะ เช่น ยาน้ำ ยาน้ำประเภทน้ำหวาน สารละลาย สารแขวนลอย
 - (3)ยาที่บดเป็นผงแล้วควรรับประทานให้หมดในคราวเดียว เพื่อรักษาคุณภาพยา
4. คำเตือนวิธีการบริโภคยาน้ำที่เป็นน้ำหวาน และสารแขวนลอย
 - (1)เก็บไว้ในอุณหภูมิห้องหากยังไม่ได้เปิดใช้
 - (2)ยาน้ำที่เป็นผงอยู่ด้านในให้ใส่น้ำเข้าไปตามคำชี้แจง และเขย่าก่อนใช้ยาทุกครั้งเพื่อใช้ยาในปริมาณที่เหมาะสม
 - (3)เมื่อเปิดใช้งานแล้วจะต้องเก็บยาตามที่กำหนดไว้ในตู้เย็นหรือในอุณหภูมิห้อง และให้คอยตรวจสอบวันหมดอายุ
5. วิธีการให้ยาเด็กทารก
 - (1)ใช้สลิทที่ซึบอกรปริมาณในการให้ยาแต่ละครั้ง
 - (2)วางไว้บนटक จับศีรษะเอาไว้

(3) ให้ยาในปริมาณน้อยในแต่ละครั้งเพื่อป้องกันการสำลักยา

(4) หยอดยาไว้ในปากหรือริมฝีปาก

(5) กล่อมเด็กไปด้วยขณะให้ยา

6. วิธีการให้ยาเด็กเล็ก

(1) เลือกท่าที่เด็กเล็กต้องการในการทานยา

และให้เด็กคุ้นเคยกับอุปกรณ์ให้ยา

(2) ใช้อาหารหรือเครื่องดื่มเพื่อกลบกลืนหากจำเป็น

เมื่อทานยาแล้วให้ดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มเพื่อลดกลิ่น

(3) ใช้ภาษาเด็กในการให้คำสั่งหรือให้กำลังใจให้เด็กทำตาม

(4) หากต้องทานยาหลายอย่าง ให้เด็กเป็นผู้เลือกลำดับการทานยา

7. เด็กคายยาออก

หากทานยาแล้วคายออกในทันที ก็จะต้องทานยาทดแทน

แต่หากเป็นยาที่ดูดซึมได้ง่าย เช่น น้ำยา สารละลาย หรือทึบ

ดเป็นผงแล้วหากทานเกิน 10-15 นาทีก็ไม่ต้องรับประทานซ้ำ

และ เนื่องจากระยะเวลาทำลายของยาเม็ดไม่แน่นอน

หากว่า อาเจียน ออกมาแล้ว ยังเป็นเม็ดอยู่ ก็ต้องทานยาซ้ำ

หากไม่เป็นเม็ดก็ไม่ต้องทานอีก



บทที่ 25 การใช้ยาในผู้สูงอายุอย่างปลอดภัย (第二十五章 老人用藥安全)

ปัญหาของผู้สูงอายุและปัญหาการแก่ตัว (年長者的困擾與老化現象)

1. การมองเห็น การได้ยิน การรับรู้ และความจำลดลง
2. การดูดซึมของยา การแพร่กระจาย การเมแทบอลิซึม และการขับถ่ายเปลี่ยนแปลงไป
3. ความสามารถในการทรงตัว การซ่อมแซมแย่ลง ควบคุมน้ำตาลในเลือด ความดันเลือด อัตราการเต้นของหัวใจ และอุณหภูมิร่างกายได้ยาก
4. ปฏิกริยาของร่างกายช้าลง เคลื่อนตัวไม่สะดวก ล้มง่าย กระดูกเปราะ ปัสสาวะบ่อย กลั้นปัสสาวะไม่อยู่

ปัญหาที่มักพบในการรับประทานยาของผู้สูงอายุ (老年人用藥常見的問題)

1. ทานยาซ้ำ ลืมทานยา ทานยาผิด ทานยาผิดเวลา
2. ปรับการทานยาด้านตนเอง หรือหยุดทานยา ทำให้เกิดปัญหาตามมา
3. ขอบชื่อยา ยาจีน ยาที่อวดอ้างสรรพคุณเกินจริง และยาที่ได้รับมาฟรี
4. เก็บรักษายาผิดวิธี และไม่ทิ้งยาที่หมดอายุ

สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาในการใช้ยาของผู้สูงอายุ (造成老年人用藥問題的原因)

1. มีโรคเรื้อรังหลายชนิด ทานยาหลายขนานจากโรงพยาบาลหลายแห่ง ทำให้มียาหลายประเภท
2. เวลาการใช้ชีวิตและการรับประทานยาไม่สอดคล้องกัน
3. การทำงานของร่างกาย ความจำ และความเข้าใจเสื่อมลง

ข้อควรระวังในการใช้ยาลำหรับผู้สูงอายุ (老年人用藥注意事項)

1. บอกยาที่ผู้สูงอายุรับประทานอยู่ทั้งหมดให้แพทย์ทราบ
2. ให้แพทย์หรือเภสัชกรทราบยาที่ท่านรับประทานเพื่อไม่ให้ได้รับยาซ้ำ
3. ตรวจสอบวิธีการรับประทาน ปริมาณ เวลา และจำนวนที่ต้องรับประทาน และสอบถามทันทีหากมีข้อสงสัย
4. คอยระวังอาการข้างเคียง และอาการใหม่ที่เกิดขึ้นจากการใช้ยา
5. ไม่ซื้อยาที่ไม่ทราบที่มาไม่เชื่อโฆษณาที่อวดอ้าง เกินจริง เพื่อไม่ให้เสียเงินและเสียสุขภาพ
6. รักษามาตรการไม่ทิ้งห้ำ: ไม่ฟัง ไม่เชื่อ ไม่ซื้อ ไม่ทาน ไม่แนะนำ
7. ความจำและความเข้าใจถดถอย ใช้วิธีการที่ไม่ทำให้ลืมทานยา เช่น ปฏิทิน กล่องยา

ข้อควรทราบในการใช้ยาของผู้สูงอายุ (老人用藥須知)

1. ตรวจร่างกายเป็นประจำ เข้าใจการทำงานของอวัยวะภายใน และปรับปริมาณการใช้ยาเพื่อป้องกันการเกิดปัญหาอื่นแทรก
2. ไม่ทานยาขับปัสสาวะ ยาวิตามินรวมก่อนนอนเพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อการนอน

3. รับประทานยาตามคำสั่งแพทย์ ไม่ปรับเปลี่ยนด้วยตนเอง
4. ไม่เดินไปมาหลังรับประทานยาเร่งรีบ ยานอนหลับ เพื่อป้องกัน การหกล้ม
5. ป้องกันอาการวิงเวียนที่เกิดจากความดันเลือดต่ำหลังรับประทานยา ความดันสูง
6. ใช้กล่องยาในการบรรจุยา เพื่อป้องกันการลืมรับประทานยา



บทที่ 26 การใช้ยาแผนจีนอย่างปลอดภัย (第二十六章 中藥用藥安全)

การเก็บรักษายาจีน (中藥材之保存)

1. เก็บไว้ในตู้เย็น : เป็นวิธีการที่ดี เนื่องจากในอุณหภูมิต่ำ (ต่ำกว่า 5 °C) จะสามารถยับยั้งการเกิดของเชื้อรา เชื้อแบคทีเรีย และการเปลี่ยนสี น้ำมันออก หรือเสียสภาพ
2. วิธีการเก็บรักษาด้วยวิธีการทางเคมี: สารเคมีที่พบบ่อย เช่น เบนซิลเปอร์ออกไซด์ การบูร คาร์บอนเตตระคลอไรด์ เป็นต้น

การเก็บรักษาด้วยสารเคมี (科學化製劑之保存)

สารเคมีที่ขายตามท้องตลาดมีทั้งสารกันบูดที่เป็นเม็ด ผง แผ่น คริม เป็นต้น และจะต้องวางไว้ในที่แห้ง ป้องกันไม่ให้มีความชื้นเข้าไปสู่ยา ทางที่ดีควรใช้ขวดแก้วเพื่อป้องกันความชื้น

การใช้ยาในระหว่างการตั้งครรภ์ (妊娠慎用藥)

1. ยาสมุนไพรที่เพิ่มการบีบตัวของมดลูกจนอาจทำให้เกิดการแท้งได้ เช่น ยาระบาย โกงฐน้ำเต้า กลาวเบอร์ มะขามแขก เป็นต้น ชาเล้ง ว่างานเหลื่อง ใบขมิ้นชัน เป็นต้น
2. ผลจื่อสื่อที่ทำให้สลายลม ผลท้อ และดอกแดงที่ช่วยทำให้คลายเลือดยาที่มีฤทธิ์ร้อนอย่างปิ่นเซีย ผู่จื่อ และยาที่ทำให้เกิดความลื่น เช่น มู่ทง รากตะไคร้ขาว เป็นต้น ซึ่งสตรีมีครรภ์จะต้องระวังเป็นพิเศษ

3. ลูกเคี้ยวช่วยในการขับน้ำออกจากร่างกาย ทำให้หมดลูกตื่นตัว กระตุ้นให้หมดลูกเกิดการบีบตัว
4. น้ำตาลมอลต์ช่วยให้ขับถ่ายดีขึ้น ย่อยสลายแป้ง แต่ทำให้น้ำนมของสตรีมีครรภ์ลดลง

ประสิทธิภาพของยา (藥物交互作用)

1. ยาจีนที่มีแคลเซียมผสม เช่น หินปูน กระดูกหมู หอยนางรม เป็นต้น และเนื่องจากไอออนของธาตุเหล็กมีผลต่อการทำงานของหัวใจ และยาบำรุงหัวใจก็มีฤทธิ์เช่นเดียวกันที่จะเพิ่มการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจ
2. ยาที่มีส่วนผสมของชะเอมไม่เหมาะจะใช้ร่วมกับดอกคิจิตาลิสและยาเพิ่มการทำงานของระบบกล้ามเนื้อหัวใจ ชะเอมมีฤทธิ์ในการ “รักษาโซเดียม ขับโพแทสเซียม” อาจทำให้เป็นพิษต่อหัวใจจากฤทธิ์ยา

อาหารฤทธิ์เย็น (寒涼性食物)

ช่วยให้ลดอุณหภูมิในร่างกายลง ฉะนั้นผู้ที่มีธาตุเย็น หรือผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอ หรือมีโรคทางเดินหายใจ ปัญหาทางเดินอาหารไม่ควรรับประทาน ผู้ที่มีธาตุร้อนสามารถรับประทานเพื่อลดอาการธาตุร้อนที่เกิดกับร่างกาย

อาการฤทธิ์อุ่นและร้อน (溫熱類食物)

ทำให้เกิดความร้อนในร่างกาย เพิ่มประสิทธิภาพของร่างกายซึ่ง

ผู้ที่มึนร่างกายอ่อนแอสามารถเลือกใช้ได้ แต่มักทำให้เกิดอาการคอแห้ง
ท้องผูก เป็นต้น ฉะนั้นผู้ที่มึนร่างกายธาตุร้อนอยู่แล้วไม่ควรรับประทาน

อาหารที่มีฤทธิ์เป็นกลาง (平淡性質食物)

อาหารที่มีฤทธิ์เป็นกลาง เป็นอาหารที่บุคคลทั่วไปสามารถรับประทานได้ เว้นแต่จะมีอาการแพ้เป็นพิเศษเท่านั้น เช่น ผลไม้ ผัก เนื้อสัตว์





บทที่ 27 ความเข้าใจที่ผิดเกี่ยวกับการใช้ยา (第二十七章 用藥迷思)

มีโรครักษาโรค ไม่มีโรคช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง?(有病治病，無病強身?)

1. วัตถุประสงค์ของการใช้ยาคือการวินิจฉัยรักษา หรือการป้องกันโรค
2. ไม่มียาที่สามารถรักษา และเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงได้ในเวลาเดียวกัน

ในการทานยาจะต้องทานคู่กับยาโรคกระเพาะ

จะได้ช่วยปกป้องกระเพาะได้?(吃藥時一定要和胃藥一起吃，才能保護胃?)

1. ไม่ใช่ยาทุกชนิดที่จะกัดกระเพาะ มีเพียงยาบางประเภทเท่านั้นที่จะมีผลกระทบต่อกระเพาะ
2. ส่วนผสมของยาโรคกระเพาะบางประเภทจะไปผสมกับยาที่รับประทานเข้าไป ทำให้ส่งผลกระทบต่อการดูดซึมของยา

ทางที่ดีควรทานยาหลังอาหารทั้งหมด?(藥品最好都在飯後吃?)

1. หลายคนเชื่อว่ายาจะส่งผลทำลายกระเพาะ จึงคิดว่าควรทานยาหลังอาหารจะดีกว่า
2. แต่อาหารบางประเภทจะรบกวนการดูดซึมของยานั้นจึงต้องรับประทานตอนท้องว่าง

เมื่อหายจากโรคแล้วก็หยุดทานยาได้?(病症消失了就可以不吃藥?)

- 1.ประโยชน์ของยาก็คือการขจัดที่มาของโรค ขยับยั้งหรือหยุดการแพร่กระจายของโรค และบรรเทาอาการ
- 2.ยาปฏิชีวนะบางประเภทเป็นการถอนรากถอนโคนที่มาของโรค หากหยุดยากกลางคัน อาจทำให้ดื้อยาได้
- 3.การทานยาระยะยาวเพื่อควบคุมความดันโลหิต และน้ำตาลในเลือด จะสามารถลดการเกิดโรคแทรกซ้อนได้ดี

แนะนำ“ยาดี”ให้เพื่อน?(介紹“好藥”給好朋友?)

การทำงานของอวัยวะ อวัยวะป่วย ปฏิกริยาต่อยา และสภาพร่างกายของทุกคนไม่เหมือนกันจึงมีผลต่อยาแต่ละชนิดไม่เท่ากัน แพทย์หรือเภสัชกรจึงจะเลือกใช้ยาต่างชนิดสำหรับผู้ป่วย แต่ละคน

ฉีดยาดีกว่าทานยา?(打針比吃藥好?)

- 1.ความเจ็บปวด: ปวดบริเวณที่ฉีดยา
- 2.การติดเชื้อ: สลึงค์หรือเข็มฉีดยาที่ฆ่าเชื้อไม่สะอาดทำให้เกิดการติดเชื้อได้
- 3.ความเสี่ยง: หากฉีดยาแล้วเกิดปฏิกริยาต่อยา หรือเป็นแพ้ยาก็จะช่วยเหลือหรือขับพิษได้ยาก
- 4.หลักการพื้นฐานในการใช้ยา:
มารถใช้ในบางบริเวณ ได้ก็ไม่ต้องรับประทานรับประทานได้ก็ไม่จำเป็นต้องฉีดยา

1.ยาบางประเภทไม่สามารถบดหรือทำให้ละเอียดได้ เช่น ยาอม
ยาที่ออกฤทธิ์นาน ยาออกฤทธิ์ต่อเนื่อง ยาน้ำเม็ดเคลือบเป็นต้น

ไม่ควรรับประทานนอนหลับและยาระงับประสาทเพราะเป็นยาพิษ!
 มดี? (鎮靜、安眠藥不好，不應吃?)

การทานมอร์ฟีนจะทำให้ติด จึงให้ทนเจ็บดีกว่า?(嗎啡會成癮，寧可忍痛，不應讓自己服用?)

2.การใช้ทางการแพทย์จะไม่มีปัญหาเรื่องการเสกติด แต่การช่วยให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะสุดท้ายให้ไม่รู้สึกทรมานเป็นสิทธิของคน

ยาทางเคมีมีผลข้างเคียงมากกว่ายาทางธรรมชาติ?(藥品合成的比天然的副作用大?)

1. เว้นแต่จะมีสารอื่น เจือปนมีเช่นนั้นฤทธิ์ของยาจะเกี่ยวข้องกับ ส่วนประกอบของยาเท่านั้น ไม่ขึ้นอยู่กับว่าจะเป็นยาทางเคมี หรือยาทางธรรมชาติ
2. ร่างกายของเราจะไม่มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อยาที่มีส่วนประกอบทางเคมีเหมือนกัน แต่มีที่มาต่างกัน

ทานยาจีนและยาแผนปัจจุบันพร้อมกันจะช่วยเสริมซึ่งกันและกัน?(中西藥併服可以有互補作用?)

1. ยังไม่มีผลการวิจัยพิสูจน์ว่าการใช้ยากู่กันจะเกิดผลไม่ดี เช่น เพิ่มห รือลดฤทธิ์ยา ดัดเชื้อหรือไม่เกิดผล
2. การทานยาแยกกันจะเป็นการป้องกันในขั้นการดูซึมยาเท่านั้น แ ต่ไม่สามารถป้องกันการเกิดผลกระทบในระหว่างการรักษา การเมตาบอลิซึม และการขับถ่าย

สเตียรอยเป็นยาอายุวัฒนะจากอเมริกาไม่ใช่หรือ?

ฉันไม่กล้าทานหรอก!(類固醇不就是美國仙丹? 我不敢吃!)

1. สเตียรอยสามารถใช้ในการรักษาโรคหลายอย่าง เช่น ความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ โรคผิวหนัง แพ้ หอบหืด และโรคทางระบบเลือด เป็นต้น ในการรักษาโรคบางประเภท สเตียรอยด์เลือกที่ดีที่สุด การใช้ในการใช้ไม่ควรใช้จึงจะเหมือนการใช้ยาพิษมากกว่า

2. หากใช้สเตียรอยด์ในระยะยาว อาจเกิดปฏิกิริยาที่ไม่ดี เช่น โรคทางกล้ามเนื้อ โรคกระดูกพรุน น้ำและอิเล็กโทรไลต์ในร่างกายไม่สมดุล เพิ่มหรือกลบอาการติดเชื้อ เป็นต้น การรักษาโรคเหล่านี้จะต้องอาศัยการวินิจฉัยจากแพทย์

ยาแก้อักเสบที่ดีที่สุดคือยาปฏิชีวนะที่ดีที่สุด? (抗生素就是最好的消炎藥?)

1. ยาปฏิชีวนะไม่ใช่ยาแก้อักเสบ แต่เป็นยาที่ไว้ใช้ต่อสู้กับเชื้อโรคซึ่งเป็นบ่อเกิดของการติดเชื้อ
2. การใช้ยาแบบผิดๆ เช่น ไม่ได้ติดเชื้อเลยก็ใช้ยาผิด ไม่ได้ทานยาจนครบโดส ทาน ในปริมาณน้อยเกินไป เป็นต้นก็อาจทำให้เชื้อโรคเกิดการดื้อยา และอาจไม่มียาที่รักษาได้ในยามป่วย



บทที่ 28 การสอนความรู้เกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น (第二十八章 青少年性教育)

พฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ที่เป็นอันตราย (危險性行為)

การมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลที่ไม่ปลอดภัยอาจทำให้ทั้งสองฝ่ายมีการแลกเปลี่ยนของเหลวในร่างกาย เช่น อสุจิ ของเหลวในช่องคลอด เป็นต้น

หากว่าฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดมีโรคที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ก็อาจติดเชื้อได้

การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่สวมถุงยางอนามัย อาจทำให้น้ำอสุจิเข้าสู่ร่างกายผู้หญิง และอาจเกิดการตั้งครรภ์ได้

วิธีการคุมกำเนิด (避孕方法)

1. สวมถุงยางอนามัย 2. ทานยาคุมกำเนิด 3. ใส่ห่วงอนามัย
4. ทำหมันในเพศหญิงหรือเพศชาย

ถุงยางอนามัย (男用保險套)

1. ได้ผลในการคุมกำเนิด--คุมกำเนิดได้ร้อยละ 98
2. ป้องกันโรคที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์—เอดส์ หนองใน ซิฟิลิส หูด...
3. ไม่มีผลข้างเคียง—ง่าย สะดวก ปลอดภัย
4. บางมาก--จนแทบลืมไปว่าสวมอยู่

ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน (女性口服事後避孕丸)

1. ทานภายใน 72 ชั่วโมงหลังมีเพศสัมพันธ์ ยิ่งทานเร็วยิ่งให้ผลดี
2. ในรอบเดือนหนึ่งครั้งทานได้มากที่สุด 3 ครั้ง

การทำให้แท้งหลังตั้งครรภ์ (懷孕之後的人工流產)

1. ยาทำแท้ง- RU486 (ภายในหนึ่งเดือนครึ่งหลังตั้งครรภ์)
2. การขูดมดลูก (ภายในห้าเดือนครึ่งหลังตั้งครรภ์)

ยาคุมกำเนิดของผู้หญิง (女用口服避孕藥)

วิธีการใช้: หนึ่งเม็ดทุกวันในเวลาเดิม(ก่อนนอน)

เหมาะสำหรับ: เหมาะสำหรับหลังแต่งงาน

ลักษณะเฉพาะ: คุมกำเนิดได้ดี มีผลข้างเคียงน้อย

แต่ป้องกันโรคทางเพศสัมพันธ์ไม่ได้

การทำหมัน (結紮)

การทำหมันในเพศหญิง: ป้องกันการตกไข่ไม่ให้ได้รับการปฏิสนธิ

การทำหมันในเพศชาย: ยังคงเกิดน้ำอสุจิแต่ไม่ส่งผลการทบทอการ

รหลัง อสุจิไม่ถูกหลั่งออก แต่จะถูกร่างกายดูดซึมเข้าไป

โรคที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (經由性行為傳染的疾病)

1. โรคเอดส์
2. หนองใน
3. ซิฟิลิส
4. หูด
5. หนองในเทียม
6. โรคเริม
7. โรคไวรัสตับอักเสบบี

บทที่ 29 รู้ทันโทษของบุหรี่ (第二十九章 認識菸害)

ส่วนประกอบของบุหรี่ (香菸的成份)

บุหรี่หนึ่งมวนจะเกิดสารเคมีกว่า 4,000 ชนิด และส่วนใหญ่จะเข้าไปในอากาศ มีเพียงส่วนน้อยที่ถูกดูดเข้าสู่ปอด สารเคมีเหล่านี้จำแนกได้เป็นสี่ประเภทหลัก:

1. นิโคติน
2. น้ำมัน
3. คาร์บอนมอนนอกไซด์
4. มีสารกระตุ้นหลายสิบชนิดและสารก่อมะเร็งมากกว่า 40 ชนิด

อันตรายจากการสูบบุหรี่ (吸菸的危害)

อันตรายจากบุหรี่: มะเร็งปอด ปอดโป่งพอง โรคหัวใจและหลอดเลือด ปัญหาทางการมีเพศสัมพันธ์ ปากเหม็น โรคทางช่องปาก ควันบุหรี่จะทำให้สุขภาพของคน ในครอบครัวกระทบกระเทือน ทำให้ทารกในครรภ์คลอดก่อนกำหนด และเกิดความผิดปกติในทารก

เพราะเหตุใดจึงเลิกบุหรี่ยาก? (為什麼戒菸很難?)

การพึ่งพานิโคติน ความรู้สึกทางใจ ความเคยชิน และแรงดึงดูดจากสิ่งแวดล้อม

วิธีการเลิกนิโคติน (緩解尼古丁戒斷症狀的方法)

1. ใช้ความพยายาม :

- (1) ไม่พึ่งพา ฤทธิยา ใช้ความพยายามส่วนบุคคลเอาชนะความต้องการสูบบุหรี่ แต่อัตราความสำเร็จน้อยกว่าการใช้ยาช่วยและการให้ข้อมูลช่วยเหลือจากบุคลากรมืออาชีพมาก
- (2) การช่วยเหลือทางกายภาพและทางใจเป็นสิ่งที่สำคัญเป็นอย่างมาก

2. ใช้วิธีการรักษาด้วยสารแทนนิโคติน:

- (1) ทำให้สารนิโคตินในผู้ติดบุหรี่ค่อยๆ ลดลง แต่ไม่ลดลงทันทีทันใด
- (2) ลดความไม่สบายที่เกิดขึ้นจากการเลิกบุหรี่ และเพิ่มความสำเร็จในการเลิกบุหรี่
- (3) ใช้สิ่งที่หน่วยงานสาธารณสุขอนุญาต: แผ่นแปะ ยาอม ยาเคี้ยว ยาทานเข้าทางปาก ยาเม็ด
- (4) แผ่นแปะถือเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด เนื่องจากใช้งานสะดวก และเลิกบุหรี่ได้ง่าย

วิธีการใช้งานแผ่นแปะนิโคตินเลิกบุหรี่ (尼古丁戒菸贴片使用方式)

1. ใช้ทุกวันหลังอาบน้ำ เปลี่ยนทุกๆ 24 ชั่วโมง และให้แปะไว้กันทุกวัน
2. ใช้ได้คอลงไปจนถึงเอว เช่น แขน หน้าอก หน้าท้อง บริเวณที่ไม่มีขน
3. ดื่มน้ำมากๆ หลีกเลี่ยงกันดั้มเหล้า ชาเย็น กาแฟ โค้ก และเครื่องดื่มที่มีสารกระตุ้น

4. ไม่ต้องแกะออกหากต้องการล้างมือหรืออาบน้ำ
5. หากหลุดลอกออก ให้เปลี่ยนชิ้นใหม่ในทันที และฉีกออกในเวลา
ที่เปลี่ยนแผ่นใหม่ตามปกติ

ยาอม หรือยาเคี้ยว (咀嚼錠或口溶錠)

ข้อดี: สามารถควบคุมปริมาณการใช้ด้วยตนเอง มีรสชาติ
สามารถลดพฤติกรรมการติดบุหรี่ได้

ข้อเสีย: ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่มีแผลในช่องปากหรือฟัน ไม่สมบูรณ์

ยาทานเข้าทางปาก (口腔吸入劑)

ข้อดี: สามารถควบคุมปริมาณการใช้ด้วยตนเอง วิธีการใช้ก็เหมือน
กับการสูบบุหรี่สามารถลดพฤติกรรมการติดบุหรี่ได้

ข้อเสีย: คั่นคอ แต่เมื่อใช้ไปนานๆจะหายไป

วิธีการรักษาด้วยยาที่พบบ่อย (常用需醫師處方的藥物療法)

1. ยาต้านโรคซึมเศร้า Bupropion
2. ยาใหม่ Varenicline
3. ยาทั้งสองชนิดที่กล่าวมาข้างต้น ใช้ร่วมกับวิธีการรักษานิโคติน

วิธีการเลิกบุหรี่ที่ไม่ต้องพึ่งยา (非藥物協助戒菸)

เวลาอยากสูบบุหรี่ให้:

- แปรงฟัน
- หายใจเข้าลึกๆสามครั้งและดื่มน้ำเปล่าหนึ่งแก้ว

- ทานผลไม้สดหรือผักสด น้ำผลไม้
- ทำในสิ่งที่ชอบ
- ออกกำลังกาย

บริการสายด่วนเลิกบุหรี่ โทรฟรี 0800-636363



บทที่ 30 รู้ทันโรคเอดส์ (第三十章 認識愛滋)

「โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง」(Acquired Immune Deficiency Syndrome) หรือที่เรียกกันว่า AIDS หรือโรคเอดส์ AIDS เป็นโรคที่เกิดจากภูมิคุ้มกันบกพร่องจากการติดเชื้อ (HIV) ทำให้เกิดอาการของโรคขึ้น โรคนี้จะทำลายระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้เสียความสามารถในการป้องกันโรค และติดเชื้อต่างๆ และเสียชีวิตได้ง่ายปัจจุบันนี้ยังไม่มีวัคซีนที่รักษาโรคนี้ให้หายขาดได้

ช่องทางการติดต่อโรคเอดส์ (愛滋的傳染途徑)

1. การติดต่อทางเพศสัมพันธ์

การมีเพศสัมพันธ์ทางทวาร ช่องคลอด หรือแลกเปลี่ยนของเหลวในร่างกายอาจทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายผ่านบาดแผลได้

2. การติดต่อทางเลือด

- (1) ใช้เครื่องมือที่มีเลือดของผู้ติดเชื้อเอดส์ปะปนอยู่
- (2) ใช้เข็มฉีดยา สลิ้งค์ร่วมกับผู้ติดเชื้อเอดส์
- (3) ได้รับการรับบริจาคอวัยวะจากผู้ติดเชื้อเอดส์

3. การติดต่อจากแม่สู่ลูก

มารดาที่ติดเชื้อเอดส์ จะมีโอกาสแพร่กระจายโรคไปสู่ลูกได้เพียง 15-50% เท่านั้น และจะติดต่อไปสู่ลูกได้ในเวลาตั้งครรภ์

ให้กำเนิดหรือให้นม ฉะนั้นผู้หญิงจึงควรเข้ารับการตรวจโรคเอดส์ก่อนการตั้งครรภ์

ความกลัวที่เกิดจากการเข้าใจผิด (錯誤的恐懼)

เว้นแต่การมี“เพศสัมพันธ์”หรือการติดต่อทาง“เลือด” จึงไม่ต้องตื่นกลัวมากนัก !

การใช้โทรศัพท์ร่วมกัน ใช้เครื่องใช้ด้วยกัน เรียนด้วยกัน ทำงานด้วยกัน กอดกัน ให้อาหาร ไม่ทำให้ติดเชื้อ

การป้องกันโรคเอดส์ (預防愛滋)

การมีคู่นอนคนเดียว ไม่มีเพศสัมพันธ์กับคนที่ไม่รู้จัก และใช้ถุงยางอนามัยตลอดเวลาระหว่างการมีเพศสัมพันธ์

หลีกเลี่ยงการใช้แปรงสีฟัน มีดโกน剃鬚และเครื่องมือที่มีเลือดติดอยู่

เข้ารับการตรวจโรคเอดส์ก่อนการแต่งงานและก่อนการให้กำเนิดบุตร



บทที่ 31 รู้ทันสิ่งเสพติด (第三十一章 認識毒品)

มีผู้ติดสิ่งเสพติดมากมายที่ติดเพราะอยากลอง อยากได้ความท้าทาย หลีกเลียงแรงกดดัน ความล้มเหลว และได้รับแรงกดดันจากผู้อื่น ทำให้เริ่มลองเสพสิ่งเสพติด เมื่อกลายเป็นผู้เสพติดแล้ว พลดพลั้งชีวิตมีค่านันต์ อย่าตัดสินใจผิดๆ ทำให้อาจเสียชีวิตได้ เมื่อเริ่มเสพติด จะเกิดความรู้สึกกระวนกระวาย เกิดภาพหลอนและความสับสนใจ เมื่อใช้ไปนานๆ จะเกิดการเสพติดจนต้องพึ่งพา หากหยุดใช้ก็จะเกิดความต้องการทางใจ ซึ่งเป็นปัญหาที่ผู้ติดสิ่งเสพติดเอาชนะยากมากที่สุด

บทสุดท้ายของผู้ติดสิ่งเสพติด (吸毒者的下場)

1. เสียสุขภาพและเกิดปัญหาสังคม เช่น การลักขโมย การปล้น
2. ความคื้อยา: จะต้องเพิ่มปริมาณยาจึงจะได้ผลแบบเดิม
3. เกิดการพึ่งพา: พึ่งพาทั้งทางร่างกายและจิตใจ
4. การเลิกเสพ: เลิกในทันที จะรู้สึกไม่สบายทางร่างกาย
5. ยิ่งเสพติดสิ่งเสพติดเร็วเท่าไร ยิ่งเป็นผลร้ายต่อร่างกาย
6. มารดาติดเสพสิ่งเสพติด: เกิดทารกพิการ พิการทางสมอง เนื่องจากการติดสิ่งเสพติดของมารดา
7. สิ่งเสพติดแบบฉีดเข้าเส้นเลือด มักพบโรคไวรัสตับอักเสบบ B ไวรัสตับอักเสบบ C เป็นต้น เนื่องจากมักใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน

สิ่งเสพติดที่พบบ่อย (常見의毒品)

1. ฝิ่น มอร์ฟิน เฮโรอีน :

จะเกิดความรู้สึกตื่นเต้นและดีใจ แต่สิ่งที่ตามมาคือความรู้สึกอ่อนเพลียและเบื่อหน่าย หากใช้เป็นระยะเวลานานจะทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดความต้อง การพึ่งพาสารเสพติด การเลิกสารเสพติดจะทำให้เกิดการหาว น้ำตาไหล น้ำมูกไหล เกิดอาการ「ลงแดง」 เป็นต้น

2. แอมเฟตามีน :

ในการใช้งานครั้งแรกจะมีอาการกระปรี้กระเปร่า ดีใจ ครึกครื้น พึงพอใจ เป็นต้น เมื่อใช้ไปนานๆจะมีความรู้สึกอยาก ยาหากหยุดเสพ จะเกิดอาการลง แดงมีพฤติกรรมอยากฆ่าตัวตาย หรือทำร้ายผู้อื่น

3. โคเคน กัญชา :

แรกเริ่มจะมีความรู้สึกสบาย รู้สึกว่าตนมีพลังงานมาก มีความรู้สึกไว มีความคิดดี เป็นต้น เมื่อเสพยาเพิ่มแล้วจะมีความต้องการพึ่งพายาสูง เกิดภาพหลอน ความรู้สึกบิดเบือนจากความจริง มีความหวาดระแวง

4. ยาอี (MDMA) :

เป็นยาที่ส่งผลกระทบต่อระบบประสาทส่วนกลาง ปลายประสาท ถดถอย ชีพจรเร็ว ปวดสามหลอน ใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว แม้แต่มีความต้องการ ฆ่าตัวตาย ทำให้เกิดกา รติดยา และมีความอยากยาสูง

5. ยาเค (Ketamine) :

ยาเคจะส่งผลกระทบต่อระบบความรู้สึก ความสัมพันธ์ของร่างกาย

และการตัดสินใจ ทำให้อยากอาเจียน สายตาพร่า ภาพบิดเบือน
สูญเสียความทรงจำชั่วคราว และทำให้อยากยา อีกทั้งยังเลิกยา
จากผลการวิจัยล่าสุดพบว่าการใช้ยาเกิน
จะทำให้เกิดโรคทางเดินปัสสาวะระยะยาว ทำให้ผนังไตหนาขึ้น
จุปัสสาวะได้น้อยลง ทำให้เกิดอาการปัสสาวะบ่อย ปวดท้อง
เมื่อต้องการปัสสาวะ ปัสสาวะเป็นเลือด ปวดท้องน้อย เป็นต้น
ผู้ที่ปัสสาวะบ่อยอาจเกิดการปัสสาวะน้อย ไตบวม เป็นต้น อาจเป็น
เหตุให้ต้องทำการผ่าตัดเพื่อรักษาไต

ปฏิบัติการปฏิเสธสิ่งเสพติด (反轉毒害四核心行動)

1. การกระทำที่หนึ่ง รักชีวิต รักตนเอง

ทุกชีวิตเป็นสิ่งมีค่า แต่มักจะประสพกับสิ่งล่อแหลม
หากมีการตัดสินใจที่ถูกต้อง

ผลที่ออกมา ก็จะแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง

(1) เป็นเจ้านายของตัวเอง สร้างวิถีการดำรงชีวิตที่ดี ไม่พึ่งพา
ชู้กำลังและการลดน้ำหนัก เลือกใช้วิธีการคลายเครียดที่ดี คิด
ในแง่บวกเพื่อเพิ่มความมั่นใจให้กับตนเอง และสร้างความ
สัมพันธ์ในครอบครัวให้ดียิ่งขึ้น

(2) เรียนรู้เทคนิคการคบเพื่อน: คบเพื่อนที่มีพฤติกรรมที่ดี และคบ
คนที่ซื่อตรง ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ สร้างเป้าหมายในการดํ
รงชีวิตและค่านิยมที่ถูกต้อง

(3) เพิ่มความยืดหยุ่นของตนเอง:

ฝึกฝนการเข้าสังคมผ่านกิจกรรมต่างๆ ในโรงเรียนและกิจกรรม
ทางศาสนา เพื่อฝึกฝนการรับมือกับปัญหา

2. การกระทำที่สอง ป้องกันและหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด—ปฏิเสธบุหรี่ เหล้า และสารเสพติด ปฏิเสธปัญหาและการถูกทำร้าย เสพยาครึ่งเดียวเลิกยาทั้งชีวิต

- (1)อยู่ห่างจากสถานที่โคจร เช่น อินเทอร์เน็ตคาเฟ่ Pub ร้านเหล้า เป็นต้น เพิ่มการระวังตนเอง ไม่รับเครื่องดื่มหรือบุหรี่จากคนแปลกหน้า ระวังโดยเฉพาะเพื่อนของเพื่อน แม้แต่เป็นเพื่อนหญิง ที่สนิทก็ต้องระวังเอาไว้ หากถูกข่มขืนหรือทำร้ายร่างกาย ให้รีบโทรแจ้ง 1996 หรือขอความช่วยเหลือจากญาติพี่น้อง
- (2)ปฏิเสธสิ่งที่ทำให้เสพติด: คบเพื่อนด้วยวิธีการที่ดี ควรหลีกเลี่ยง สุรา บุหรี่ หมาก หรือสารเสพติดที่ส่งผลร้ายต่อสุขภาพ
- (3)เรียนรู้การปฏิเสธอย่างมีเทคนิค: ในการเผชิญหน้ากับความกดดันที่ถูกเพื่อนบังคับให้สูบบุหรี่ สุรา หมาก หรือสารเสพติดอื่นๆ สามารถปฏิเสธโดยตรง หรือหาข้ออ้าง ออกจากแหล่งนั้น เปลี่ยนเรื่องคุย พุดคุยหยอกล้อ ตักเตือน หรือใช้ข้ออ้างทางบ้าน ปฏิเสธอย่างอ่อนโยนแต่หนักแน่น
- (4)อยากHighไม่อยากถูกทำร้าย: ไม่ต้องใช้แอลกอฮอล์ ไม่พึ่งพายา ใช้วิธีการที่ดีต่อสุขภาพ ดีต่อตนเอง หากความสุขได้ตัว และผ่อนคลาย อาจเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา เข้าชมงานศิลปะ เป็นต้น

3. การกระทำที่สาม รู้จักสิ่งเสพติดและต่อต้านสิ่งเสพติด—ต่อต้านอันตรายจากสารเสพติด หยุดการใช้สิ่งเสพติด

ยาเสพติดไม่มีการแบ่ง แยกความรุนแรง ล้วนแต่ทำให้ผู้เสพเสียสุขภาพ โปรดอย่าก้าวพลาดแม้เพียงก้าวเดียว

(1) รู้จักฤทธิ์ของยา:

ฤทธิ์ของยาจะส่งผลกระทบต่อการทำงานของร่างกาย สามารถแบ่งได้เป็นหลายประเภท คือยากดประสาท(เช่นฝิ่น ยาK) ยากระตุ้น ประสาท(เช่น แอมเฟตามีน ยาอี) และยาหลอนประสาท(เช่น กัญชา กาว ยาอีลิซ่า)

(2) เข้าใจยาเสพติดชนิดใหม่: ยาออกฤทธิ์ในตับ เช่น กัญชา ยาอี ยาK FM2 เป็นต้น ยาเหล่านี้มักตั้งชื่อใหม่ เพื่อดึงดูด ผู้คน เมื่อใช้แล้วจะเสพติดง่าย และสารเสพติดเหล่านี้มักทำพดิดต้องการยาที่มีฤทธิ์แรงขึ้น

(3) ต่อกับผู้กระทำความผิด: ผู้ที่ผลิต จำหน่าย ใช้

และผู้ทีล่อลวงให้ผู้อื่นติดสารเสพติดล้วนผิด กฎหมาย และผู้ติดยาเสพติดที่เข้ามาขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานทางการแพทย์ที่เป็นมืออาชีพสามารถได้รับการลดโทษหลังการมอบตัวได้

(4) ป้องกันอันตรายจากสารเสพติด:

สารเสพติดส่งผลกระทบต่อชีวิต และทำให้ประสาทเสื่อม ไตหดตัว เกิด อุปสรรคนกการมีเพศสัมพันธ์ เกิดปัญหาทางระบบหายใจ เกิดอันตรายต่อหลอดเลือด อาจทำให้ติดเชื้อเอดส์ และโรคติดต่ออื่นๆเป็นต้นทั้งยังมีปัญหาที่เกิดอันสืบเนื่องจากสิ่งเสพติด เช่น ปล้น ทำร้ายร่างกาย ทำร้ายตนเอง เป็นต้น

4. การกระทำที่สี ห่วงใยช่วยเหลือ—ช่วยการเผยแพร่

นอกจากการป้องกันตนเองจากยาเสพติดแล้วยังสามารถยื่นมือเพื่อช่วยเหลือเพื่อน ๆ และญาติพี่น้อง เพื่อป้องกันไม่ให้พวกเขาถูกสารเสพติดทำร้าย

(1)แนวโน้มของการติดสารเสพติด :

ผู้เสพติดมักเกิดอาการสติไม่อยู่กับเนื้อกับตัว เกิดตุ่มแดงตามตัว มีกลิ่นบนตัวหรือในห้องนอน ใช้เงินมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด มักจะขโมยและโกหก นิยส์ก้าวร้าว มีความสนใจลดลง ทานอาหารน้อยลงหรือผอมลงอย่างเห็นได้ชัด มักพบสิ่งของที่เกี่ยวข้องกับการเสพติด เป็นต้น

(2)ให้ความช่วยเหลือที่เป็นมืออาชีพหรือแจ้งไปยังผู้อื่น :

ความเข้าใจของครอบครัว เพื่อน

และสังคมเป็นกำลังใจที่ดีที่สุดในการให้กำลังใจผู้ติดสารเสพติด ให้เลิกยา สามารถแจ้งไปยังหน่วยงานสาธารณสุขที่เกี่ยวข้อง สถานพยาบาล หน่วยงานป้องกันและบรรเทาการติดสิ่งเสพติด หรือองค์กรช่วยเหลือให้เลิกเสพติด(เช่นคริสตจักรเงินอี) เป็นต้น



บทที่ 32 การป้องกันยุงดำเล็ก (第三十二章 小黑蚊的防治)

อะไรคือ「ยุงดำเล็ก」? (什麼是「小黑蚊」?)

ชื่อของยุงดำเล็ก คือ 「รีนไต้หวัน」

เป็นแมลงดูดเลือดที่มีเฉพาะในไต้หวัน ที่ไม่ใช่ยุงจริงๆ ชาวบ้านมักเรียกมันว่า「ยุงดำ」「ยุงเล็ก」หรือ「กิงคองเล็ก」มีลำตัวเล็ก และมักไม่รู้สึกลึกตัวเวลาถูกกัด

การดำรงของยุงดำเล็ก (小黑蚊的生活史)

ยุงดำเล็กมีการแพร่กระจายที่ว่องไวและเร็ว และต้องดูดเลือดเท่านั้นจึงจะวางไข่ได้ แมลงตัวเมียสามารถวางไข่ได้ครั้งละ 40-80 ฟอง เมื่อตัวเมียผสมพันธุ์แล้วจะไปซ่อนตัวอยู่ในบริเวณที่มีตะไคร่น้ำ และมักหลบอยู่ตามที่มีมืด อาศัยโอกาสในการกัดคนแล้วดูดเลือดไข่ของมันใช้เวลา 20~30 วันในการฟักเป็นตัว และช่วงเวลาดูดเลือดมักเป็นช่วงเวลาราว 11 โมง ถึงบ่าย 3 โมง และช่วงเวลาพบมากหลังฤดูใบไม้ผลิจนสิ้นสุดฤดูใบไม้ร่วง

สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเจริญเติบโตของยุงดำเล็ก (小黑蚊的孳生環境)

สถานที่ที่มีความชื้นสูง แสงแดดน้อย และมีตะไคร่น้ำ เป็นสถานที่ที่เอื้อต่อการเจริญเติบโตของยุงดำเล็ก เช่น กอไผ่ สวนผัก ใต้กระถางต้นไม้ ใต้ต้นไม้ ช่องว่างระหว่างทางเดิน ทางซอซุระ รอบบ้านที่มีความเย็น และรอบวัดที่มีสถานที่เย็น

การจัดการเมื่อถูกยุงดำเล็กกัด (小黑蚊叮咬的臨床症狀與處置)

ยุงดำเล็กมักปรากฏเป็นฝูง ผู้ที่ถูกกัดมักไม่มีความรู้สึก
หรือมีเพียงความรู้สึกเจ็บเล็กน้อยเท่านั้น
แต่จะเกิดเป็นตุ่มแดงเป็นก้อน บวมแดง และคันเป็นอย่างมาก
สามารถใช้น้ำเย็นในการล้างก่อน จากนั้นก็ใช้ยาที่มีความเย็น เช่น
ครีมลดผดเพื่อลดบวม ลดอาการบวมเจ็บ
ผู้ถูกกัดไม่ควรเกาบริเวณที่คัน เพื่อป้องกันการติดเชื้อ

การป้องกันยุงดำเล็ก (小黑蚊的預防)

- 1.สวมเสื้อแขนยาว กางเกงขายาว ทุ่งเท้าและรองเท้าเพื่อป้องกันไม่ให้
ถูกกัด
2. ในการออกนอกสถานที่ สามารถเตรียมยากันยุงก่อนออกจากบ้าน
เวลาใช้งานจะต้องฉีดซ้ำเมื่อขาดฤทธิ์
- 3.ควรป้องกันตนเองและการรักษาสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดก
ารคื้อยา
4. กำจัดตะไคร่ ปลูกสาหร่ายสีน้ำเงินแกมเขียวในหน้าดิน
- 5.ควรป้องกันทั้งยุงดำเล็กและการป้องกันการวางไข่ของยุงทั้งสองท
าง ใช้สารที่มีฟอสฟอรัสเพื่อกำจัดยุงดำเล็กและอนุรักษสิ่งแวดล้อมในด้ว

บทที่ 33 รู้ทันภาวะความดันโลหิตสูง (第三十三章 認識高血壓)

ภาวะความดันโลหิตสูงคืออะไร? (什麼是高血壓?)

ตามรายงานมาตรฐานการประชุมจากสหประชาชาติ

การจัดประเภท	ความดันโลหิตค่าบน (mmHg)		ความดันโลหิตค่าล่าง (mmHg)
ปกติ	<120	และ	<80
ช่วงก่อนเกิดความดันโลหิตสูง	120~139	หรือ	80~89
ความดันสูงขั้นหนึ่ง (ความเบา)	140~159	หรือ	90~99
ความดันสูงขั้นสอง (กลาง)	≥ 160	หรือ	≥ 100

ความดันโลหิตสูงเป็นโรคอย่างหนึ่งหรือไม่? (高血壓是一種疾病嗎?)

ความดันโลหิตสูงเป็นภาวะหนึ่งของร่างกายไม่ใช่โรค

คนทั่วไปเมื่อมีความรู้สึกต่างๆ เช่น ตีใจโกรธ เศร้า มีความสุข หนาว ก็จะส่งผลต่อความดันโลหิต

การพิจารณาภาวะความดันโลหิตไม่ใช่แค่วัดเพียงครั้งเดียวเท่านั้นก็วินิจฉัยว่าเป็นความดันสูง มักจะวัดราว 3 ครั้งขึ้นไปและพบว่ามีความดันโลหิตไม่ปกติจึงจะพิจารณาเริ่มการรักษา

ความดันโลหิตสูงมีความรู้สึกอย่างไร? (高血壓有哪些感覺?)

ความดันโลหิตสูงและน้ำหนักมาไว้เงา ผู้ที่เป็นอาจจะปวดศีรษะ ไม่สบาย ปวดเมื่อยบริเวณคอ และเมื่อเพิ่มสูงเกินไปอาจเกิดอาการคลื่นไส้ สาระดาพรวามัว เป็นต้น

โรคที่เกิดพร้อมกับความดันโลหิตสูง (高血壓的併發症)

หลอดเลือดแข็งตัว สมองอัมพาต เกิดการอุดตันที่เส้นเลือดขา อาจต้องตัดขาหากมีอาการมาก

ภาวะการฉะเขวแยกชั้นของผนังหลอดเลือดแดง ผนังหัวใจห้องซ้ายหนาขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจขาดออกซิเจน เกิดการกล้ามเนื้อหัวใจตาย หัวใจล้มเหลว

สายตาได้รับการกระทบกระเทือน และอาจถึงขั้นตาบอด การทำงานของไตได้รับการกระทบกระเทือน ไตวาย

การรักษา (治療)

- 1.ควบคุมอาหารการกิน:ลดการรับประทานเกลือ ทานอาหารที่มีโอโอติน แคลเซียม แมกนีเซียม ลดคอเลสเตอรอลและทานไฟเบอร์ม ๆ
- 2.การดำเนินชีวิต:ลดความเครียด นอนหลับให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จำกัดการดื่มสุราและบุหรี่ควบคุมน้ำหนักให้เป็นปกติ
- 3.การรักษาด้วยยา:จะต้องรักษาคุณภาพชีวิตและความสะดวกในการใช้งานระยะยาว
- 4.การหยุดยา:เกิดการบีบของหัวใจมาก หรือเกิดความเสียหายที่หัวใจ หรืออาจทำให้เสียชีวิต
- 5.การรับประทานยารระยะยาว:ไม่ควรปรับปริมาณยาที่รับประทานตามใจ ไม่ตัดสินใจเองตามความดันเลือดในแต่ละวัน

บทที่ 34 รู้ทันโรคหลอดเลือดสูง (第三十四章 認識高血脂)

หลอดเลือดสูงคืออะไร? (什麼是高血脂?)

หากร่างกายของคนเราประมามีคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ และไขมันชนิดอื่นๆ มากเกินไป จะทำให้เกิดเป็นก้อนในเส้นเลือด และส่งผลกระทบต่อการทำงานของโลหิต หากเป็นมากจะทำให้เกิดปัญหาเส้นเลือดอุดตัน ตารางมาตรฐานคอเลสเตอรอล:

	ค่าที่ควรมี (mg/dl)	ค่าสูงสุด (mg/dl)	ค่าอันตราย (mg/dl)	ค่าอันตรายสูง (mg/dl)
คอเลสเตอรอลรวม (ไม่ได้อาหาร)	< 200	200~239	> 240	> 240
ไตรกลีเซอไรด์ (งดอาหาร 12 ชม)	< 200	200~400	400~1000	> 1000
ไลโปโปรตีนชนิดความหนาแน่นต่ำ (งดอาหาร 12 ชม)	< 130	130~159	160~189	> 190
ไลโปโปรตีนชนิดความหนาแน่นสูง	> 35	> 35		

ผลกระทบของคอเลสเตอรอลที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย (膽固醇對身體的影響)

1. เลือดจะไหลเวียนได้ดีมากหากมีคอเลสเตอรอลในเลือดน้อย
2. คอเลสเตอรอลมากเกินไปจะส่งผลกระทบต่อการทำงานของเลือด

ทำให้เกิดโรคหัวใจ อัมพฤกษ์ในสมอง

3. คอเรสเตอรอลสูงเป็นเวลานาน ทำให้เส้นเลือดหัวใจอุดตัน และเกิดเป็นโรคหัวใจ
4. เส้นเลือดที่นำเลือดไปเลี้ยงสมองอุดตัน ก็จะทำให้เป็นอัมพฤกษ์ในสมอง ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิต
5. คอเรสเตอรอลในร่างกายสูงเกินไปจะทำให้ผนังหลอดเลือดเสียหาย
6. ร่างกายต้องใช้คอเรสเตอรอลในการทำงาน แต่หากมีมากเกินไปจะทำให้อยู่ในภาวะคอเรสเตอรอลสูง

สาเหตุของคอเรสเตอรอลสูง (高血脂的原因)

1. สาเหตุหลักของโรคหัวใจคือการรับประทานอาหารที่มีไขมันมากเกินไป หรือการออกกำลังกายน้อยเกินไป
2. ผู้ที่มีประวัติคนในครอบครัวมีไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน จะมีสิทธิ์ที่จะเป็นภาวะคอเรสเตอรอลสูงด้วย
3. คนส่วนใหญ่ที่อยู่ในภาวะความดันโลหิตสูงต้องเข้ารับการรักษา
4. ภาวะความดันในโลหิตสูงมักไม่เกิดอาการใดๆ

อะไรคือคอเรสเตอรอลดี? และคอเรสเตอรอลที่ไม่ดีคืออะไร? (什么是好的胆固醇? 什么是坏的胆固醇?)

คอเลสเตอรอลประกอบด้วยไลโปโปรตีนชนิดความหนาแน่นต่ำ (LDL-C) ไลโปโปรตีนชนิดความหนาแน่นสูง (HDL-C) ไลโปโปรตีนชนิดความหนาแน่นต่ำเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า "คอเลสเตอรอลที่ไม่ดี" และไลโปโปรตีนชนิดความหนาแน่นต่ำเรียกอีกอย่าง

นึ่งว่า"คลอเรสเตอรอลที่ดี"เป็นสาเหตุหลักของการเกิดโรคหัวใจและการเป็นอัมพฤกษ์ในสมอง และคลอเรสเตอรอลที่ดี จะช่วยลดอันตรายที่อาจเกิดจากภาวะคลอเรสเตอรอลสูง

การรักษา (治療)

1. ผู้ที่เคยเกิดโรคเกี่ยวกับหลอดเลือด เช่น : โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน เป็นต้น สามารถทานยาลดคลอเรสเตอรอลเพื่อลดปริมาณคลอเรสเตอรอลในเลือดและลดอัตราการเกิดโรคหัวใจ
2. เลิกบุหรี่ ควบคุมอาหาร และออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มความเข้มข้นของไลโปโปรตีนชนิดความหนาแน่นสูงและขจัดไลโปโปรตีนชนิดความหนาแน่นต่ำออกจากระบบเลือด



บทที่ 35 รู้ทันกับโรคเบาหวาน (第三十五章 認識高血糖)

โรคเบาหวานคืออะไร?(什麼是糖尿病?)

ในภาวะปกติ ร่างกายจะเปลี่ยนอาหารประเภทแป้งให้เป็นน้ำตาลเพื่อนำมาใช้ในการทำงานของร่างกาย อินซูลินเป็นฮอร์โมนชนิดหนึ่ง ที่ตับอ่อนสร้างขึ้นมา แต่ผู้ป่วยโรคเบาหวานจะไม่สามารถสร้างอินซูลิน หรือสร้างไม่เพียงพอ ทำให้น้ำตาลไม่สามารถเข้าสู่เส้นเลือด ทำให้เกิดน้ำตาลในเลือดสูง

ตารางการพิจารณาระดับน้ำตาลในเลือด:

ค่าพลาสมา	ปกติ	ขอบข่ายเป้าหมายของผู้ป่วยโรคเบาหวาน
ระดับน้ำตาลในเลือดเฉลี่ยก่อนอาหาร (mg/dL)	< 100	90-130
ระดับน้ำตาลในเลือดเฉลี่ยหลังอาหาร (mg/dL)	< 110	< 180
*ค่าน้ำตาลในเลือดจากเส้นเลือดเล็ก		

น้ำตาลในเลือด (血糖)

1. น้ำตาลในเลือดเป็นน้ำตาลที่ได้รับจากอาหารที่ผ่านการย่อยแล้ว
เป็นแหล่งพลังงานของร่างกาย

2. น้ำตาลในเลือดที่เหมาะสมคือราว 80~120 mg/dl หลังรับประทานอาหาร

3. ผู้ป่วยโรคเบาหวานมักเป็นพร้อมกับอาการไขมันในเลือดผิดปกติ

คนประเภทใดที่เป็นโรคเบาหวานได้ง่าย?(什麼人容易得到糖尿病?)

1. ผู้ที่ครอบครัวมีประวัติการเป็นโรคเบาหวาน
2. วัยกลางคนที่มีอายุสี่สิบปีขึ้นไป
3. ผู้ที่มีรูปร่างอวบ

อาการ (症狀)

อาการของโรคเบาหวาน(แรกเริ่มจะไม่มีอาการ แต่จะค่อย ๆ เพิ่มขึ้น)

1. คิมน้ำมาก ปัสสาวะมาก และน้ำหนักตัวลด
2. สายตาแยลง มือเท้าชา รู้สึกเหนื่อยได้ง่าย ภูมิคุ้มกันลดลง
3. ผิวหนังติดเชื้อได้ง่ายและหายช้า บาดแผลสมานกันได้ไม่ดี

มาตรการรักษา (治療原則)

1. เริ่มการรักษาโรคเบาหวานด้วยการควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย และควบคุมน้ำหนักให้เป็นปกติ
2. หากไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด จึงรักษาด้วยการใช้ยา
3. ทานยารักษาโรคเบาหวาน หากว่าใช้ได้ไม่ดี จึงค่อยพิจารณาใช้อินซูลิน
4. ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานไม่เพียงแต่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดเท่านั้น แต่ยังต้องรักษาปริมาณน้ำตาลในเลือดอย่างเคร่งครัด

การรักษาด้วยยา (藥物治療)

- 1.รับประทานยาเมื่อไม่สามารถควบคุมได้ด้วยการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย
- 2.รับประทานยาตามแพทย์สั่งและไม่เปลี่ยนแปลงปริมาณการใช้ยาด้วยตนเอง
- 3.แจ้งเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ทันทีเมื่อทานยาแล้วเกิดความไม่สบาย
- 4.เก็บยาเพื่อไว้ที่บ้าน
- 5.หลีกเลี่ยงการไม่ทานอาหารภายในเวลาที่กำหนด(15-30นาที) เพราะอาจทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำ
- 6.อาการน้ำตาลในเลือดต่ำมักหมายถึงการเกิดความไม่สมดุลระหว่างการรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย และการรับประทานยา จึงควรปรับตามความเหมาะสม

การรักษาโดยไม่ใช้ยา (非藥物治療)

- 1.เลิกบุหรี่ ลดน้ำหนัก ออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร ลดต้นเหตุอันตรายที่เกิดขึ้น และหมั่นเข้ารับการตรวจตามเวลา
- 2.ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ เภสัชกร และนักโภชนาการ
- 3.รักษาสุขภาพที่ดี จิตใจที่ผ่อนคลาย และใช้ชีวิตอย่างปกติ

การจัดการกับภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ (低血糖症狀及處理)

- 1.ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำคืออะไร
คือการที่น้ำตาลในเลือดต่ำกว่า 50-60mg/dl หรือมีอาการน้ำตาลในเลือดต่ำ
(1) ใช้อินซูลิน หรือยาลดระดับน้ำตาลในเลือดมากเกินไป

- (2) ทานยาลดระดับน้ำตาลในเลือดหรือนิโคตินซูลินแล้วยังไม่ได้รับ
ประทานอาหาร
- (3) เพิ่มการออกกำลังกาย แต่ไม่ได้รับประทานอาหารเพิ่มเติม
- (4) ปัญหาทางตับ และไต
- (5) ทานยาแอสไพริน ยากลุ่มซัลฟานามายด์หรือยาระงับความรู้สึก
ประสาทพร้อมสุรา

2. อาการของการเกิดระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ

- (1) อาการระบบประสาทอัตโนมัติ:
แรกเริ่มของอาการน้ำตาลในเลือดต่ำจะรู้สึกหิว ตัวสั่น เหงื่อ
ออก หัวใจเต้นเร็ว และถี่
- (2) อาการระบบประสาทส่วนกลาง: ง่วงนอน หมดสติ ชักเป็นลม
- (3) อาการที่ไม่เฉพาะเจาะจง: ปวดศีรษะ เวียนหัว คลื่นไส้ ปากชา
เป็นต้น

3. การป้องกันระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ

- (1) รับประทานอาหารครบสามมื้อและมีอาหารว่าง
- (2) ระวังคำเตือน
- (3) ไม่ออกกำลังกายตอนท้องว่าง
- (4) ทานยาเป็นเวลา และไม่เว้นช่วงก่อนทานอาหารนาน
- (5) ใช้ปริมาณอินซูลินอย่างพอเหมาะและ รับประทานอาหาร
ภายในครึ่งชั่วโมงหลังฉีดยา
- (6) พกขนมและลูกอมติดตัวตลอด และเตรียมการตัดสินใจไว้
- (7) หากระดับน้ำตาลในเลือดก่อนนอน ≤ 110 ก็จะต้องรับป
ระทานอาหาร

(8) ผู้ป่วยที่มี "ความรู้สึกการมีน้ำตาลในเลือดต่ำ" จะต้องหลีกเลี่ยงการควบคุมน้ำตาลในเลือดที่เข้มงวดเกินไป

4. เมื่อเป็นลมเนื่องจากน้ำตาลในเลือดต่ำ ผู้ที่อยู่โดยรอบจะต้องทำอะไร

- (1) ไม่ใช้อินซูลิน
- (2) ไม่บังคับให้ผู้ป่วยทานอาหาร
- (3) รักษาระบบทางเดินหายใจ
- (4) นึกเพื่อเพิ่มระดับน้ำตาล
- (5) เรียก 119 เพื่อขอความช่วยเหลือ

5. การรักษาน้ำตาลในเลือดต่ำ

- (1) หากมีสติให้ใช้น้ำตาล 4-6 ก้อน และหากไม่สำเร็จหลังผ่านไป 10-15 นาทีก็จะได้รับของเหลว (หรือ น้ำผลไม้ 120 ถึง 180cc หรือน้ำผึ้งหนึ่งช้อน)
- (2) หากหมดสติ ให้นำน้ำตาลเข้าสู่เส้นเลือด



บทที่ 36 รู้ทันโรคหอบ (第三十六章 認識氣喘)

โรคหอบคืออะไร? (氣喘是什麼病?)

โรคหอบเป็นอาการอักเสบที่เกิดขึ้นซ้ำๆ อาจหายขาดได้เองหรือผ่านการรักษา ผู้ที่รักษาไม่หาย ก็สามารถรักษาด้วยวิธีการที่เหมาะสม และมีชีวิตตามปกติได้

อาการของโรคหอบเป็นอย่างไร? (氣喘有什麼症狀?)

ขณะโรคหอบกำเริบ จะเกิดอาการตามแต่ความรุนแรงที่เกิด เช่น หายใจลำบาก มีเสียงหายใจหอบ เจ็บหน้าอก และไอรยะเวลากำเริบ อาจเกิดขึ้นหลายนาทีจนถึงหลายชั่วโมง

ลักษณะอาการที่เด่นชัดคือระหว่างกำเริบสองครั้งอาจไม่มีอาการใดๆ เลยหรือมีอาการเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

สาเหตุของโรคหอบคืออะไร? (氣喘的成因是什麼?)

1. กรรมพันธุ์ แพ้ การติดต่อ หรือ ลักษณะผสมของทั้งสามแบบนี้
2. ผู้ป่วยโรคหอบราว 30% จะมีร่างกายที่แพ้ง่าย อาจแพ้ฝุ่นหรือเกสรดอกไม้ จึงเป็นอาการที่เกิดตามฤดูกาล
3. ผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่มีสาเหตุของโรคที่ชัดเจน หรือที่เรียกกันว่าปฏิกิริยาตอบสนองเฉพาะ

สาเหตุของการเกิดโรคหอบ (誘發氣喘發作的原因)

1. สารก่อภูมิแพ้: ฝุ่น ไร เศษหนังของสัตว์ เกสรดอกไม้ เชื้อรา เป็นต้น
2. การติดต่อเชื้อราหรือเชื้อโรค: เป็นหวัด อาการอักเสบของเดินหายใจ
3. การออกกำลังกาย: วิ่งท่ามกลางอากาศหนาว
4. อารมณ์: วิตกกังวลหรือโมโห
5. ผลกระทบจากสิ่งแวดล้อม: ควันอากาศเสีย มลภาวะทางอากาศ
6. แพ้ยาหรืออาหาร: ยาแก้ปวด นม ไข่ อาหารทะเล เป็นต้น

วิธีการรักษา (治療方法)

แบ่งวิธีการรักษาออกเป็นสี่ขั้น: ระยะการรักษาเบาแบบวันระยะ
ระยะการรักษาเบาแบบต่อเนื่อง ระยะการรักษาต่อเนื่องแบบกลาง
ระยะการรักษาต่อเนื่องแบบหนัก

1. หลีกเลี่ยงหรือลดการสัมผัสสิ่งที่แพ้ —

ปรับปรุงสภาพแวดล้อมใน บ้านจัดสิ่งทีก่อให้เกิดอาการแพ้ใน
บ้าน

2. การรักษาด้วยยา —

ยาของโรคหอบสามารถแบ่งได้เป็นแบบควบคุมและแบบ
บรรเทา:

- ยาแบบควบคุม ใช้เพื่อการลดการอักเสบ และอาการบวมของท
างเดินหายใจเพื่อป้องกันการเกิดโรคหอบ

- ยาแบบบรรเทา ใช้เพื่อให้หายใจคล่อง และลดอาการหอบ

3. การรักษาแบบต่อต้านสารที่แพ้ — ในช่วงเวลาหนึ่ง

จะฉีดสารที่ก่อให้เกิดการแพ้เป็นจำนวนน้อยๆ

แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มขึ้นเมื่อร่างกายของผู้ป่วยสามารถทนรับได้

ข้อควรระวัง (注意事項)

การวินิจฉัยโรคหอบจะต้องทำการตรวจสอบอาการและวัดการทำงานของปอด

คนไข้จะต้องบันทึกอัตราการหายใจ และการอบที่สูงสุดของร่างกายทุกวัน

ลดการเข้าใกล้แหล่งที่ทำให้เกิดอาการแพ้

หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสัตว์เลี้ยง

ห้ามใช้ยาที่อาจทำให้หอบ เช่น ยาความดันโลหิตสูงบางประเภท แอสไพริน



บทที่ 37 รู้ทันการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ (第三十七章 認識尿失禁)

ความหมายของการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ (尿失禁的定義)

ทางการแพทย์ หมายถึง

ผู้ที่ไม่สามารถใช้สติในการควบคุมการกลั้นปัสสาวะจะเรียกว่าเป็นโรคกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ส่วนมากจะมีอาการไม่มาก แต่จะส่งกลิ่นเหม็นปัสสาวะบ่อย ทำให้สภาพจิตใจของผู้ป่วยได้รับการกระทบกระเทือน

สาเหตุของการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ (尿失禁的原因)

1. การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ทางร่างกาย

กล้ามเนื้อบริเวณทางเดินปัสสาวะบาดเจ็บ

โครงสร้างของกล้ามเนื้อท้องไม่มีแรง

ประสาทการส่งสารได้รับความเสียหาย ถ้าได้เกิดความเสียหาย

ทางเดินปัสสาวะและกระเพาะปัสสาวะของผู้หญิงเปลี่ยนแปลงไป

ล้วนทำให้เกิดอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่

2. การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ทางจิตใจ

เกิดการต่อต้าน หวาดกลัว ไม่ปลอดภัยแล้วจะส่งผลต่อจิตใจทำให้กลั้นปัสสาวะไม่อยู่

ประเภทของการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ (尿失禁的分類)

1. การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่แบบใช้แรง--ราวแปดสิบเปอร์เซ็นต์ของผู้ป่วยที่กลั้นปัสสาวะไม่อยู่

เมื่อออกแรงหน้าท้อง เช่น ยกของหนัก ไอ จาม หรือหัวเราะ ก็ทำให้ปัสสาวะไหลออกโดยควบคุมไม่อยู่

สตรีที่หลังคลอดธรรมชาติแล้วหรือหลังผ่าตัดกระดูกเชิงกรานแล้วทำให้กล้ามเนื้อกระดูกเชิงกรานหย่อน

สตรีหลังวัยหมดประจำเดือนและมีฮอร์โมนน้อยลง และเมื่อกบริเวณทางเดินปัสสาวะลดลง ทำให้ปัสสาวะเล็ด

ผู้ชายที่ผ่าตัดต่อมลูกหมากออกเนื่องจากมะเร็งต่อมลูกหมาก

2. การกลืนปัสสาวะไม่อยู่แบบกดดัน

เกิดจากการที่ผู้ป่วยเข้าห้อง น้ไม่ทันจนรู้สึกปวดปัสสาวะมาก ทำให้กลืนปัสสาวะไม่อยู่

อาจเรียกว่าแบบกระเพาะปัสสาวะทำงานมาก

3. การกลืนปัสสาวะไม่อยู่แบบผสมผสาน

การกลืนปัสสาวะไม่อยู่แบบผสมผสานหมายถึง การผสมผสานของการกลืนปัสสาวะไม่อยู่แบบใช้แรงและการกลืนปัสสาวะไม่อยู่แบบกดดัน

4. การกลืนปัสสาวะไม่อยู่แบบเต็ม

ผู้ป่วยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงของเส้นประสาท

และกลืนปัสสาวะเป็นเวลานาน ทำให้ต่อมลูก

หมากโตหรือไม่สามารถปัสสาวะจนหมดได้เป็นระยะเวลานานจนเกิดโรค

การหดตัวของกระเพาะปัสสาวะแย่ง แม้ว่ากระเพาะปัสสาวะจะมีปัสสาวะอยู่เต็มก็ไม่รู้สึกจนทำให้เกิดเป็นการกลืนปัสสาวะไม่อยู่แบบเต็ม

5.การกลืนปัสสาวะไม่อยู่แบบชั่วคราว

เกิดเพราะทางเดินปัสสาวะได้รับการติดเชื้อ ระยะหลังคลอด หรือผู้ที่มีภาวะจิตไม่ปกติ

6.การกลืนปัสสาวะไม่อยู่เนื่องจากเส้นประสาท

โรคหลอดเลือดสมอง ได้รับบาดเจ็บที่เส้นประสาทไขสันหลัง การผ่าตัดมดลูกการผ่าตัดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ล้วนอาจทำให้เกิดการกลืนปัสสาวะไม่อยู่เนื่องจากเส้นประสาท

7.การกลืนปัสสาวะไม่อยู่แบบต่อเนื่อง

ระบบทางเดินปัสสาวะได้รับความเสียหายอย่างรุนแรงจนทำให้ผู้ป่วยปัสสาวะไม่หยุด



บทที่ 38 รู้ทันโรคต่อมลูกหมากโต (第三十八章 認識前列腺肥大)

ต่อมลูกหมากเป็นปัญหาของผู้ชายเท่านั้น? (前列腺是男人的專利?)

ผู้หญิงก็มีอวัยวะที่เหมือนต่อมลูกหมาก แต่ได้เสื่อมลงจากการวิจัยของนักวิทยาศาสตร์พบว่าผู้หญิงก็มีต่อมลูกหมากเป็นอวัยวะที่ล้อมรอบทางเดินปัสสาวะของเพศหญิง ฉะนั้นเพศหญิงก็อาจจะเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับต่อมลูกหมาก

พัฒนาการของต่อมลูกหมาก (前列腺的發展)

1. แรกเกิดเหมือนถั่วลันเตาหนึ่งเม็ด
2. โตอย่างรวดเร็วในช่วงวัยรุ่น
3. 25-30 ปี เจริญเติบโตเต็มที่
4. วัยกลางคน (ราว 40 ปี) โตครั้งที่สอง
5. ต่ำกว่า 50 ปี → ไม่มีปัญหา
6. 60 ปีขึ้นไป → 50% ต่อมลูกหมากโตแบบปกติ
7. 80 ปีขึ้นไป → 80% ต่อมลูกหมากโตแบบปกติ

อาการต่อมลูกหมากโต (前列腺(攝護腺)肥大的症狀)

1. การไหลของปัสสาวะช้าลง ไหลแบบกระปริดกระปอย
2. เริ่มปัสสาวะยาก เมื่อปัสสาวะเรียบร้อยแล้วยังมีการหยดอยู่
3. ปัสสาวะบ่อยหรือมีความรู้สึกปวดปัสสาวะ ไม่สามารถปัสสาวะจนหมด

เป้าหมายและวิธีการรักษา (治療目標與方式)

1. การรักษาแบบสังเกตการณ์

- (1) จำกัดปริมาณน้ำและเครื่องดื่มที่ได้รับ พยายามขับปัสสาวะออกให้หมด
- (2) จำกัดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และรับประทานยาแก้ปวดที่มีผลต่ออาการคัดจมูก
- (3) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รักษาความอบอุ่นของร่างกาย

2. การรักษาด้วยยา

- (1) ยาต้านการเกิดอะดรีนาลีน :
ทำให้ต่อมลูกหมากพองคลายและกล้ามเนื้อเรียบของกระเพาะปัสสาวะ
- (2) ยายับยั้งฮอร์โมนเพศชาย : ลดขนาดต่อมลูกหมาก จะได้ผลดีกับคนที่มิต่อมลูกหมากโต

3. การผ่าตัด

- (1) ตัดต่อมลูกหมากออกผ่านทางเดินปัสสาวะ
- (2) ผ่าต่อมลูกหมากออกผ่านทางเดินปัสสาวะ
- (3) การผ่าตัดต่อมลูกหมากแบบเปิด

สรุป (結論)

ควรรีบไปพบแพทย์เมื่อพบว่ามีความผิดปกติที่ต่อมลูกหมาก
อย่า เชื่อถือคำบอกเล่าต่างๆจนทำให้เข้ารับการรักษาล่าช้า

บทที่ 39 รู้ทันโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ (第三十九章 認識尿路感染)

ทางเดินปัสสาวะอักเสบที่พบบ่อยมากที่สุดคือโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ กรวยไตอักเสบ ทางเดินปัสสาวะอักเสบ และต่อมลูกหมากของเพศชายอักเสบ โดยที่พบบ่อยที่สุดคือโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบของเพศหญิง เมื่อเชื้อโรคเข้าไปในทางเดินปัสสาวะ กระเพาะปัสสาวะมักจะจัดเชื้อเหล่านี้ออกด้วยวิธีการขับปัสสาวะปกติ และไม่ให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรค แต่หากมีการขับปัสสาวะไม่ปกติ (กลั้นปัสสาวะ ทางเดินปัสสาวะเล็ก แคบ เกิดการบาดเจ็บ เป็นต้น) ก็จะทำให้เชื้อโรคติด และแพร่กระจายเชื้อได้ง่าย ทำให้เกิดโรคตามมา

จากการศึกษาพบว่าการติดเชื้อเพิ่มขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น เชื้อที่พบบ่อยมากที่สุดคือเชื้ออีโคไล มักเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ สุขลักษณะที่ไม่ดีจนทำให้มีเชื้อสะสมที่ปากทางเดินท่อปัสสาวะ หรือที่อวัยวะเพศ จึงอาจทำให้เกิดการติดเชื้อที่กระเพาะปัสสาวะหรือไต ทางเดินปัสสาวะของเพศชายยาว 17 เซนติเมตร ส่วนของเพศหญิงยาวเพียง 4 เซนติเมตรเท่านั้น ฉะนั้นเพศหญิงจะมีความเสี่ยงที่จะเกิดการติดเชื้อที่ทางเดินปัสสาวะได้ทั้งชีวิต แต่เพศหญิง กลับไม่ค่อยสนใจเรื่องนี้มากนักเนื่องจากมีความ

ไม่รู้ไม่เพียงพอ มักจะคิดเชื่อแล้วไม่ทราบ การดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกต้อง ลักษณะจะมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อมาก จากผลการสำรวจ เพศหญิงในได้วันมักดื่มน้ำไม่เพียงพอก่อนและหลังการมีเพศสัมพันธ์ ราว 81% รองลงมาคือดื่มน้ำน้อยเกินไป ราว 57% และกลั้นปัสสาวะ ราว 55% ทำให้ปัสสาวะค้างอยู่ในกระเพาะปัสสาวะนานเกินไป และเชื้ออีโคไลอาจแพร่กระจายเป็นจำนวนมาก เมื่ออาการหนักขึ้นอาจทำให้เกิดเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบเฉียบพลัน และปัสสาวะเป็นเลือด

อาการติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะดังต่อไปนี้:
กระเพาะปัสสาวะอักเสบ: ปัสสาวะบ่อย ปวดปัสสาวะ เจ็บขณะปัสสาวะ ปัสสาวะกลางดึก รู้สึกปวดปัสสาวะ ปวดท้องน้อย หรือมีอาการปัสสาวะเป็นเลือด
กรวยไตอักเสบ: ตัวร้อน หนาว เจ็บเอว และหลัง และปัสสาวะอักเสบ เป็นต้น
ทางเดินปัสสาวะอักเสบ:
เจ็บขณะปัสสาวะ ปากทางเดินปัสสาวะมีสารคัดหลั่ง ร้อน เป็นต้น

การรักษาอาการติดเชื้อที่ทางเดินปัสสาวะ:
หลังจากแพทย์วินิจฉัยแล้วจะให้ยาปฏิชีวนะเพื่อควบคุมอาการ เพื่อกำจัดเชื้อในปัสสาวะ และป้องกันการเกิดซ้ำ
หากว่าทางเดินปัสสาวะของเพศชายมีการติดเชื้อ หรือเพศหญิงมีการเกิดซ้ำของโรคต่างก็ต้องตรวจรักษาเพิ่มเติมเพื่อค้นหาสาเหตุของการเกิดโรค เช่น สาเหตุจากทางเดินปัสสาวะแคบ

อุดตัน ต่อมลูกหมากโต เป็นนิ่วในทางเดินปัสสาวะ ไหลย้อน
เกิดปัญหาทางประสาทในไต เป็นต้น
หากสามารถหาสาเหตุของการเกิดโรคได้ก็จะช่วยป้องกันการเกิดโรค
ได้

การป้องกันการติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะรวมไปถึง:

- 1.การนอนหลับอย่างเพียงพอ เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกัน
หลีกเลี่ยงการสวมกางเกงที่รัดแน่น
- 2.เช็ดอวัยวะเพศให้แห้งหลังอาบน้ำ
- 3.ดื่มน้ำมากๆ ไม่กลั้นปัสสาวะ รักษาความสะอาดของทางเดินสสาวะ
- 4.ผู้หญิงควรเช็ดจากทางเดินปัสสาวะไปทางทวาร
เพื่อป้องกันการติดเชื้อที่ทางเดินปัสสาวะ



บทที่ 40 รู้ทันโรคสะเก็ดเงิน (第四十章 認識乾癬)

สะเก็ดเงินหรือที่เรียกกันว่ากลาก เป็นโรคผิวหนังเรื้อรังชนิดหนึ่ง โดยมีลักษณะเด่นคือมีตุ่มสีแดงและปาน ประชาชนทั่วไปมักรักษาตามคลินิกทั่วไป น้อยมากที่ จะพบอาการที่หนักจนต้องนอนพักที่โรงพยาบาล

ระบาดวิทยา (流行病學)

โรคสะเก็ดเงินเป็นโรคที่มีอัตราการเป็นทั่วโลกต่างกันมาก ปัจจุบันพบว่าการเกิดของโรคมามากขึ้น และอาจเกิดขึ้นในทุกวัย แต่มักพบในผู้ใหญ่มากกว่าเด็ก

สาเหตุและความเสี่ยงในการเกิดโรค (病因與風險因子)

ปัจจุบันยังไม่พบสาเหตุการเกิดโรคสะเก็ดเงินที่แน่ชัด แต่อาจเกิดจากการมีภูมิคุ้มกัน กระมพันธ์ สิ่งแวดล้อม และสาเหตุอื่นๆรวมไปถึง: การติดเชื้อ ความกดดันใจและทางกาย ยา การสูบบุหรี่ ความอ้วน การขาดวิตามิน Dภูมิคุ้มกันบกพร่อง เป็นต้น โดยผู้ติดเชื้อ(HIV) จะมีโอกาสการติดเชื้อมาก ผู้ที่เป็นโรคสะเก็ดเงินอาจเกิดเป็นโรคข้ออักเสบสะเก็ดเงิน(Psoriatic arthritis) และผู้ที่เป็นโรคสะเก็ดเงินชั้นกลางจะเกิดภาวะความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน คอเลสเตอรอลสูง

อาการของโรคสะเก็ดเงิน (牛皮癬的症狀)

1. ผิวหนังแห้งหรือเป็นสีแดง มักจะมีสะเก็ดสีขาว บางครั้งมีขอบที่นูน
2. มีตุ่มหนังขึ้นบริเวณหนังศีรษะ ข้อต่อ น่อง หลัง อวัยวะเพศ
ผิวหนังบริเวณที่มีความเย็น รู้สึกคันและเจ็บปวดตามผิวหนัง
3. ปวด บวม แฉง หรือคดงอ ตามไขข้อ
4. เล็บเกิดความผิดปกติ เช่น ขยุบ เปลี่ยนสี หนาขึ้น หรือแตกง่าย

ประเภทที่พบ (臨床類型)

1. สะเก็ดเงินแบบเป็นก้อน : เป็นสะเก็ดเงินที่พบบ่อยมากที่สุด
ขึ้นได้บนผิวหนังทุกแห่ง เมื่อเป็นถึงระยะหนึ่งแล้ว จะไม่มีการเปลี่ยนแปลง ผู้ป่วยจะมีก้อนสีแดงและมีสะเก็ดสีขาวที่หลุดลอกได้ง่าย เมื่อดึงออกแล้วจะเกิดเป็นตุ่มที่มีเลือดออก
2. สะเก็ดรูปหยดน้ำ : เกิดกับเด็กอายุ 7-10 ปี ก่อนการเกิด
โรคจะเคยติดเชื้อ สเตรปโตค็อกคัส หรือการติดเชื้อทางระบบทางเดินหายใจ เป็นโรคชนิดเฉียบพลันที่เกิดเป็นตุ่มเล็กรูปหยดน้ำมักเกิดบริเวณลำตัว และแขนขาและจะขยายใหญ่ขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป มักหาย ดีหลังผ่านไปหลายสัปดาห์
3. สะเก็ดเงินแบบตุ่มหนอง : เป็นโรคสะเก็ดเงินที่พบได้ไม่บ่อย
แต่ก็มีอาการหนัก สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่าแบ่งออกเป็นแบบขึ้นบางบริเวณและขึ้นทั่วตัว
 - (1) ขึ้นบางบริเวณ – จะเกิดตุ่มหนองขึ้นที่บริเวณมือหรือเท้า
จะมีเชื้อที่แตกยากและมีหนังที่หนา
มักเป็นบริเวณกลางนิ้วและใต้ฝ่าเท้า มักพบในหญิงวัยกลางคน

- นอกจากนี้โรคผิวหนังอักเสบ Hallopeau ก็เป็นโรคที่ค่อยๆลุกลามไปที่นิ้วมือ และเล็บอีกด้วย
- (2) ขึ้นทั่วตัว—มักเป็นแบบเฉียบพลันหรือกึ่งเฉียบพลัน ผู้ป่วยมักมีไข้ขึ้นภายใน 1-2 วัน รู้สึกปวด และมีตุ่มที่แตกง่ายขึ้นทั่วตัว แม้ว่าจะพบได้ไม่บ่อย แต่เมื่อเป็นหนักเข้าอาจถึงขั้นเสียชีวิต
- จึงควรรักษาด้วยความระมัดระวัง หรือรีบนำส่งโรงพยาบาล
4. สะเก็ดเงินตามจุดพับ : พบได้น้อย มักเกิดกับผู้สูงอายุ มักเกิดตามใต้รักแร้ ข้อมือ ใต้สะโพก หลังหู ใต้ราวน้ำอกของผู้หญิง และส่วนผิวหนังที่เป็นรอยพับของผู้ชาย เกิดเป็นก้อนที่มีผิวเรียบและมีสีแดงเข้ม แลคล้ายการติดเชื้อประเภทแซคคาโรไมซีส
5. สะเก็ดเงินหนังสีแดง :
- เป็นโรคที่จะแพร่กระจายทั่วผิวหนังของผู้ใหญ่ และเกิดเป็นโรคเกล็ดปลาชนิดเฉียบพลัน หากถูกยาภายนอกหรือถูกกระตุ้นจะทำให้ผิวหนังกลายเป็นสีแดง ลอก ร้อน ผ้าว หนาว คัน หรือเจ็บ ทำให้ต้องนอนพักในโรงพยาบาล

การรักษา (治療)

แม้ว่าปัจจุบันนี้จะไม่มียาเทคโนโลยีที่สามารถรักษาโรคสะเก็ดเงินให้หายขาดได้ แต่เพียงแต่เข้ารับการรักษอย่างต่อเนื่อง ผู้ป่วยมักจะสามารถควบคุมอาการนี้ไว้ได้ หรืออาจจะลด การเกิดโรคในระยะยาวได้ วิธีการรักษามีทั้งแบบเฉพาะที่และแบบทั้งตัว

แพทย์จะเป็นผู้วินิจฉัยโรค โรคที่เกิดร่วม ความชอบของผู้ป่วย (รวมถึงถึงต้นทุนและความสะดวก) ผลการรักษา และปฏิกิริยา เพื่อประกอบการพิจารณา





บทสรุป

แผนการร่างคู่มือใช้ยาเพื่อความปลอดภัย

ก็ได้ก้าวเข้าสู่ปีที่สี่แล้ว สามปีที่ผ่านมา เราได้พยายามเผยแพร่ความรู้ในการใช้ยาให้กับผู้สูงอายุใหม่ เราไม่เพียงแต่ได้รับการ ยอม รับ จากผู้สูงอายุใหม่ ยังช่วยเพิ่มคุณค่าของเภสัชกร ปีนี้พวก เรา ยังได้แพร่ความห่วงใยในสังคมไปสู่คนพิการและชาวพื้นเมือง พวกเรา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะสามารถใช้ความเป็นมืออาชีพของเภสัชกรในการให้กลุ่มคนเหล่านี้ได้ใช้ยาเพิ่มคุณภาพชีวิต และยังช่วยรักษาความปลอดภัยในการใช้ยาอีกด้วย

ยาช่วยรักษาโรคได้ แต่ก็ทำให้เกิดโรคได้ด้วยเช่นกัน การใช้ยาที่เหมาะสมสามารถช่วยรักษาโรคได้ และการใช้ยาอย่างถูกวิธีก็เป็นความรู้อีกอย่างหนึ่งที่ไม่ควรละเลย ปีที่ผ่านมาได้ดีพิมพ์「คู่มือใช้ยาเพื่อความปลอดภัยของผู้สูงอายุใหม่」และได้รับผลตอบแทนที่ดีจากหลายหน่วยงาน และผู้สูงอายุใหม่ชาวต่างประเทศ ปีนี้เราเลยได้เพิ่มเนื้อหาอีก 5 บท จากเดิมที่มีอยู่ 35 บทเป็น 40 บท และเพิ่มความหลากหลายของเนื้อหามากขึ้น นอกจากนี้จะมีฉบับภาษาจีน อังกฤษ เวียดนาม อินโดนีเซียแล้ว ยังได้เพิ่มภาษาไทยและภาษากัมพูชา เป็นทั้งสี่นหภาษา ช่วยให้ ความรู้ในเรื่อง ยาสามารถเผยแพร่ไปอย่างไ้พรมแดน

ขอขอบคุณหน่วยงานสวัสดิการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุขที่ให้คำแนะนำและชี้แนะ
อธิบดีกรมอนามัยเมืองอวันหลินอุ้เจ้าจวิน รองอธิการบดีเลียวตุนเจ็ง



เลขานุการที่ยังอยู่หม่ย ประธานสมาคมหน่วยงานสาธารณสุขอุ้งใจ
อดีตนายกสมาคมเภสัชกรเมืองอวินหลินเลียวหลิงเถียนนายกสม
คมหยั่งเหวินหยง หัวหน้ากรม อนามัยเมือง หนัน โถห ลีเหยนจิน
อดีตนายาสมาคมเภสัชกรเมืองหนัน โถจ้งฝูเหยา นายกสมา
คมหลินเจียงจวน นายกสมาคมเภสัชกรเมืองเจียอีหลินจิน ผู้อำนวยการ
การบริหารซ่งจินเหวิน อดีตนายาสมาคมเภสัชกรเมืองไถตงหลินจินสง
ผู้อำนวยการบริหารเลียวชีวหลิง เป็นต้นที่ให้การสนับสนุนอย่างเต็มที่
เภสัชกรโรงพยาบาลคาทอลิกยอแซฟ แผนกเภสัชกรรม เภสัชกรเจิง
หม่ยหยง เภสัชกรหลินจื่อซัน เภสัชกรหลินจงซิง เภสัชกรถิซินเจียว
เภสัชกรหลินอิจง เภสัชกรหวงจีเหวิน และเภสัชกร อีกหลายท
านที่ช่วยกันรวบรวมข้อมูล และนางสาวไชลิวี นางสาวซ่งอวีหลัน
และคณะที่ช่วยจัดทำข้อมูลทำให้คู่มือนี้ได้รับการตีพิมพ์ในที่สุด
เพื่อให้ข้อมูลที่เข้าใจง่ายที่สุดให้กับทุกท่าน หวังว่าการตีพิมพ์ของ
คู่มือฉบับนี้จะช่วยให้กลุ่มคนด้อยโอกาสเหล่านี้สามารถเข้าถึงวิธีการ
ใช้ยาที่ถูกต้องได้ เพื่อให้รู้จักวิธีการใช้ยาอย่างเหมาะสม จะได้ร่วม
กันดูแลสุขภาพของทุกคนในครอบครัวและร่วมกันสร้างคุณภาพชีวิต
ที่ดียิ่งขึ้น

ผู้วางแผนการ หลินเจินซุ่น

2014.7