

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：

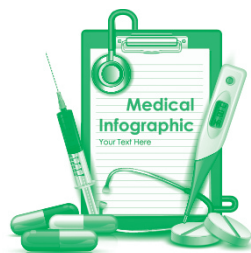
眼藥水：一般放在室溫下即可。有特別標示，需放在冰箱下層者，則依標示處理。開封後一個月內未用完，應即丟棄。

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)
病歷號碼: 123456 (Chart No.)	年齡: 54 (Age)	體重: (Body Weight)	2010/02/22
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 42 PC		
77247#5	166mg+Dimethicone 36.7mg/tab		
商品名: A.M.D 愛姆得			
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	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) 代號：25502	藥師： 張淳淳
科別： (Department) 胃腸科	醫師： (Doctor) 許來發	代號： 25502	(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 day(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)： - 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 - 飯後：飯後1小時服用 - 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

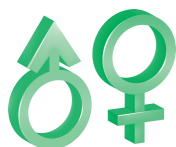
結紮

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 認識高血脂

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



ប្រជាជនថ្មី
សៀវភៅអំពីសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ
(ភាសាខ្មែរ)
(柬埔寨文)





ការយល់ដឹងអំពីថ្នាំ ដើម្បីសុខភាព

ការជំរុញនិងរក្សាសុខភាពនិងសុខាមាលភាពប្រជាពលរដ្ឋ ជាប្រធានការណ៍នៃគោលបំណងរបស់ក្រសួងសុខាមាលភាពសុខាភិបាល នយោបាយសុខាមាលភាពសុខភាពដែលមានគំរោងល្អប្រសើរ កសាងអ៊ីនធឺណេតការពារក្នុងសង្គម អភិវឌ្ឍន៍វិធីផ្សព្វផ្សាយអប់រំសុខភាពចំរុះ នាំយកចំណេះដឹងក្នុងការថែសុខភាពនិងបង្ការជំងឺដែលត្រឹមត្រូវ បញ្ជូនទៅកាន់គ្រប់ទីកន្លែងក្នុងតែវ៉ាន់ផ្តល់អោយអ្នកដែលត្រូវការ និងការពារសុខភាពនិងសុខាមាលភាពប្រជាពលរដ្ឋ ជាគោលដៅតែ១គត់ដែលក្រសួងសុខាមាលភាពសុខភាពប្រឹងប្រែងប្រតិបត្ត ។

ផលប្រយោជន៍នៃចំណេះដឹងក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំនិងការយល់ដឹងពីជំងឺ តាមរយៈអ៊ីនធឺណេត ព័ត៌មានផ្សព្វផ្សាយ ។ល ។ថ្មីៗត្រូវបានលឿនលឿននិងងាយស្រួល ប៉ុន្តែចំពោះប្រជាពលរដ្ឋដែលមកពីទីចំងាយ ដោយសាប៊ូដានខុសគ្នា ភាសាខុសគ្នា វប្បធម៌ប្រទេសខុសគ្នា បណ្តាលអោយខ្វះខាតឬមានព័ត៌មានមិនត្រឹមត្រូវ ។ល ។ បណ្តាលអោយប៉ះពាល់ដល់ការយល់ដឹងជាមូលហេតុគ្រោះថ្នាក់ក្នុង ការប្រើប្រាស់ថ្នាំ ។

(ប្រជាជនថ្មីសៀវភៅអំពីសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ) ក្រៅពីបន្តការបោះពុម្ព ជាភាសាចិន អង់គ្លេស វៀតណាម ឥណ្ឌូណេស៊ី ឆ្នាំនេះមានបន្ថែមជាភាសាថៃនិងកម្ពុជាឥស្សរមានបោះពុម្ពជា៦ភាសាមិនត្រឹមតែអាចបង្កើនព័ត៌មានក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំសំរាប់ប្រជាពលរដ្ឋដើម្បីកុំអោយភាសាក្លាយជាការទប់ស្កាត់ការប្រើប្រាស់ថ្នាំសំរាប់ប្រជា ជនថ្មីក៏បង្កើនចំណេះដឹងក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំសំរាប់ប្រជាជនថ្មី ។សៀវភៅនេះមានព័ត៌មានអំពីសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ សេវាកម្មថែទាំ

ក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំស្គាល់ពីជំងឺ ។ល ។ ក្រៅពីការពារសុខភាពប្រជាជនថ្មី
ក៏អាចអោយប្រជាជនថ្មីយល់ស្គាល់ពីស្ថានភាពនិងការអភិវឌ្ឍន៍នៃនយោបាយថ្នាំតែ
វ៉ាន់
ដើម្បីទទួលស្គាល់តែវ៉ាន់ក្លាយជាមនុស្សសំខាន់ម្នាក់នៅតែវ៉ាន់ ។

សង្ឃឹមថាតាមរយៈសៀវភៅនេះ អោយប្រជាជនថ្មីអាចស្គាល់ជំងឺទូទៅ
ក៏អាចត្រួតពិនិត្យទំលាប់ប្រើប្រាស់ថ្នាំរបស់ខ្លួននិងគ្រួសារជាថ្មី
កាត់បន្ថយការយល់ដឹងខុសឆ្គងអំពីជំងឺនិងអំពើប្រើប្រាស់ថ្នាំខុសឆ្គង
បង្កើតការយល់ដឹងក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំដ៏ត្រឹមត្រូវនិងប្រើប្រាស់ឧសថដ្ឋាននៅជិតផ្ទះ
អ៊ិនធឺណេតគ្រូពេទ្យ
ថ្នាំអោយប្រជាជនថ្មីមានជីវភាពដែលមានសុខភាពល្អនិងការធានារ៉ាប់រង ។

ក្រសួងសុខាមាសភាពសុខាភិបាល
នាយកក្រសួង ឈីរិនតា
2014.7



ប្រើប្រាស់ថ្នាំ បង្កើតជីវភាពថ្មីដែលមានសុខភាពល្អនិងសុភមង្គល

យោងទៅតាមស្ថិតិឯកសារនៃក្រសួងមហាផ្ទៃ ដល់ខែធ្នូឆ្នាំ២០១៣ ភរិយាបរទេសក្នុងតែវ៉ាន់មានចំនួនសរុប៤៨៦,៧០៣ភរិយាដែលមានសញ្ជាតិចិន ដីគោកហុងកុងកុងម៉ាកាវមានចំនួន៦៧.៦១% ច្រើនជាងគេសញ្ជាតិវៀតណាមមាន ចំនួន១៨.២៩% លេខពីសញ្ជាតិឥណ្ឌូណេស៊ីមានចំនួន៥.៧១% លេខ៣ ។ចំពោះប្រជា ជនថ្មីដែលចាកចេញពីស្រុកកំណើតមកដល់ប្រទេសយើងខ្ញុំភាសាក្រៅពីអាច ចូលរួមក្នុងសង្គមក្នុងតំបន់វប្បធម៌និងចូលក្នុងចំណោមមនុស្សក៏ជាឧបករណ៍ សំខាន់ដើម្បីផ្តល់នូវព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ ។ក្រៅពីនេះប្រជាជនថ្មីភាគច្រើនក្នុងពេល ជាមួយគ្នាអាចជាភរិយាម្តាយកូនប្រសាស្រីដើម្បីផ្តល់នូវចំណេះដឹងជំនាញនិង ព័ត៌មានប្រើប្រាស់ថ្នាំ ដើម្បីយល់ដឹងពីព័ត៌មានប្រើប្រាស់ថ្នាំដែលទាក់ទង បង្កើនសមត្ថភាពថែរក្សាខ្លួននិងគ្រួសារ ជាសារៈសំខាន់ ។

ដូចនេះដើម្បីធានាសិទ្ធិប្រើប្រាស់ថ្នាំនៃប្រជាជនថ្មីកាត់បន្ថយបញ្ហាចំពោះ ប្រជាជនថ្មីអំពីព័ត៌មានប្រើប្រាស់ថ្នាំដោយសាមូលហេតុសេដ្ឋកិច្ចភាសា ។ល ។មន្ទីរយើងខ្ញុំចាប់ពីឆ្នាំ២០១២ដល់ឆ្នាំ២០១៤ផ្តល់សិទ្ធិអោយ(សមាគមន៍ឧស ថ្មីដែលមានការធានារ៉ាប់រងនៃស្រុកអ៊ិនឈិន)ធ្វើការ(បង្កើតគំរោងប្រព័ន្ធ សុវត្ថិភាពប្រើប្រាស់ថ្នាំសំរាប់អ្នកពិសេស)ចាប់ផ្តើមពីស្រុកអ៊ិនឈិនស្រុកណា នូរូនិងស្រុកជេអ៊ុផ្សព្វផ្សាយការអប់រំប្រើប្រាស់ថ្នាំសំរាប់ប្រជាជនថ្មីតែវ៉ាន់ន ិងជនពិការកាយចិត្តក៏បោះពុម្ព(សៀវភៅប្រើប្រាស់ថ្នាំដែលមានសុវត្ថិភាពសំរ ាប់ប្រជាជនថ្មី)ដើម្បីបង្កើនចំណេះដឹងប្រើប្រាស់ថ្នាំនិងសមត្ថភាពថែខ្លួនសំរាប់ ប្រជាជនថ្មី ។

សៀវភៅនេះសរុបមាន៤០ប្រការ
ក្រៅពីចំណេះដឹងងាយស្រួលក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ(ថ្នាំ ការណែនាំលើថង់ថ្នាំ ។ល ។)
ការណែនាំអំពីជំងឺរ៉ាំរ៉ៃទូទៅ
(ជំងឺលើសឈាម ជំងឺលើសឈាមខ្លាញ់ ជំងឺទឹកនោមផ្អែម)
ឆ្នាំនេះបានបន្ថែមជំងឺទូទៅក្នុងប្រទេសនិងជំងឺស្រ្តីនិងរួមជាមួយការបញ្ចុះទំងន់សំរាប់ប្រជាពលរដ្ឋ ។ចំណុចពិសេសធំជាងគេ នៃសៀវភៅក្រៅពីការបកស្រាយងាយស្រួលពីចំណេះដឹងជំងឺនិងសុវត្ថិភាពប្រើប្រាស់ថ្នាំ ក៏អាចបកប្រែជាភាសាអង់គ្លេស វៀតណាម ឥណ្ឌូនេស៊ី
ថែនិងកម្ពុជាដែលជាភាសាកំណើតរបស់ប្រជាជនថ្មីអោយប្រជាពលរដ្ឋនិងប្រជាជនថ្មីអោយមើលបាន ក៏អាចជួយប្រជាជនថ្មីកសាងមូលដ្ឋានចំណេះដឹងប្រើប្រាស់ថ្នាំនិងយកចិត្តទុកដាក់សុខភាពខ្លួននិងគ្រួសារ ។

មន្ទីរយើងខ្ញុំតាមរយៈសៀវភៅនេះ
បង្កើនចំណេះដឹងក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំសំរាប់ប្រជាពលរដ្ឋនិងប្រជាជនថ្មី
សង្ឃឹមថាប្រជាពលរដ្ឋអាចប្រើប្រាស់ក្នុងជីវភាពនិងណែនាំដល់គ្រួសារ មិត្តភក្តិដើម្បីការពារសុខភាពយើងទាំងអស់គ្នា កសាងជីវភាពកាន់តែមានសុខភាពល្អសប្បាយរីករាយ!

មន្ទីរគ្រប់គ្រងថ្នាំអាហារនៃមន្ទីរសុខាមាណភាពសុខាភិបាល
នាយកមន្ទីរយ៉ាម៉ុងកុង
2014.7



មាតិកា (目錄)

▲ គ្រូពេទ្យថ្នាំណែនាំថ្នាំ (藥師談藥)

ប្រការទី 1 គ្រូពេទ្យថ្នាំណែនាំថ្នាំ p.97
(第一章 藥師談藥)

ប្រការទី 2 អ្វីជាថ្នាំ p.100
(第二章 藥是什麼)

ប្រការទី 3 ទទួលទានថ្នាំយ៉ាងដូចម្តេច p.101
(第三章 藥怎麼吃)

ប្រការទី 4 ថ្នាំដែលមានក្នុងផ្ទះ p.106
(第四章 家庭常備藥)

ប្រការទី 5 អាហារសុខភាព p.108
(第五章 健康食品)

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

ប្រការទី 6 ការថែទាំក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ p.110
(第六章 藥事照護)

ប្រការទី 7 អ្នកជិតខាងដ៏ល្អរបស់អ្នក---ឧសថដ្ឋាន p.113
(第七章 你的好厝邊---社區藥局)

ប្រការទី 8 នៅពេលមានជំងឺអាចថែរក្សាសុខភាពខ្លួនយ៉ាងដូចម្តេច p.115
(第八章 生病時如何自我健康照護)

ប្រការទី 9 ប្រើប្រាស់សំបុត្រថ្នាំបន្តរសំរាប់ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ p.119
(第九章 善用慢性病連續處方箋)

ប្រការទី 10 ការរក្សាទុកថ្នាំនិងការប្រមូលថ្នាំដែលមិនបានប្រើប្រាស់វិញ p.121
(第十章 藥物保存與廢藥回收)

▲ ចំណេះដឹងក្នុងការទទួលការព្យាបាលដែលត្រឹមត្រូវ (正確就醫觀念)

ប្រការទី 11 នៅពេលមើលពេទ្យត្រូវរាយការទៅកាន់គ្រូពេទ្យយ៉ាងដូចម្តេច p.122
(第十一章 看病時如何向醫師說清楚)

ប្រការទី 12 នៅពេលទទួលថ្នាំត្រូវសួរគ្រូពេទ្យថ្នាំយ៉ាងដូចម្តេច p.123
(第十二章 領藥時如何向藥師問明白)

ប្រការទី 13 យល់ដឹងអំពីថង់ថ្នាំ p.124
(第十三章 認識藥袋)

ប្រការទី 14 មើលការណែនាំលើថង់ថ្នាំនិងថ្នាំអោយច្បាស់លាស់ p.126
(第十四章 看清藥袋標示與藥物標示)

ប្រការទី 15 ថ្នាំដែលមិនស្របច្បាប់ p.128
(第十五章 不法藥物)

▲ ស្ត្រីភេទប្រើប្រាស់ថ្នាំ (女性用藥)

ប្រការទី 16 ត្រូវប្រើប្រាស់ថ្នាំការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះយ៉ាងដូចម្តេច p.131
(第十六章 如何使用避孕藥)

ប្រការទី 17 សុវត្ថិភាពសំរាប់ស្ត្រីប្រើប្រាស់ថ្នាំ p.133
(第十七章 孕婦用藥安全)

ប្រការទី 18 សុវត្ថិភាពប្រើប្រាស់ថ្នាំសំរាប់ស្ត្រីបំបៅត្រីកង្កែប p.137
(第十八章 婦女哺乳用藥安全)

ប្រការទី 19 ការយល់ដឹងអំពីរោគដែលមិនអាចមានផ្ទៃពោះ p.141
(第十九章 認識不孕症)

ប្រការទី 20 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺពុកឆ្អឹង p.144
(第二十章 認識骨質疏鬆症)



ប្រជាជនថ្មី សៀវភៅអំពីសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ

ប្រការទី 21 ការយល់ដឹងអំពីទីកន្លែងក្នុងស្បូន p.146
(第二十一章 認識子宮內膜異位)

ប្រការទី 22 ការយល់ដឹងអំពីរសាច់បុសក្នុងស្បូន p.148
(第二十二章 認識子宮肌瘤)

ប្រការទី 23 នារីដែលមានរាងរាវ--បញ្ចុះទំងន់ដោយមានសុខភាពល្អ p.151
(第二十三章 窈窕淑女---健康減重)

▲ ក្រុមអ្នកពិសេសប្រើប្រាស់ថ្នាំ (特殊族群用藥)

ប្រការទី 24 សុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំសំរាប់កុមារ p.154
(第二十四章 小兒用藥安全)

ប្រការទី 25 សុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំសំរាប់មុនស្បូនចាស់ជរា p.157
(第二十五章 老人用藥安全)

ប្រការទី 26 សុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំចិន p.159
(第二十六章 中藥用藥安全)

ប្រការទី 27 ចង់លក់ក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ p.161
(第二十七章 用藥迷思)

▲ សុខាភិបាលសាធារណៈរដ្ឋនិងគ្រូពេទ្យថ្នាំ (公共衛生與藥師)

ប្រការទី 28 ការអប់រំផ្លូវភេទសំរាប់យុវវ័យ p.165
(第二十八章 青少年性教育)

ប្រការទី 29 ការយល់ដឹងអំពីអន្តរាយក្នុងការជក់បារី p.167
(第二十九章 認識菸害)

ប្រការទី 30 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺអេដស៍ p.170
(第三十章 認識愛滋)

ប្រការទី 31 ការយល់ដឹងអំពីថ្នាំញៀន p.172
(第三十一章 認識毒品)

ប្រការទី 32 ការការពារចំពោះមូសខ្មៅតូច p.177
(第三十二章 小黑蚊防治)

▲ ការថែរក្សាខ្លួនអំពីជំងឺទូទៅ (常見疾病自我照護)

ប្រការទី 33 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺលើសឈាម p.179
(第三十三章 認識高血壓)

ប្រការទី 34 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺលើសជាតិខ្លាញ់ p.181
(第三十四章 認識高血脂)

ប្រការទី 35 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺលើសជាតិស្ករ p.184
(第三十五章 認識高血糖)

ប្រការទី 36 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺដង្ហក់ p.188
(第三十六章 認識氣喘)

ប្រការទី 37 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺលេចនោម p.190
(第三十七章 認識尿失禁)

ប្រការទី 38 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺហើមស្លែខាងមុខ p.192
(第三十八章 認識前列腺肥大)

ប្រការទី 39 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺតំរង់ទឹកនោម p.194
(第三十九章 認識尿路感染)

ប្រការទី 40 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺរោគស្រែង p.196
(第四十章 認識乾癬)



ប្រការទី ១ គ្រូពេទ្យថ្នាំណែនាំថ្នាំ (第一章 藥師談藥)

តើអ្វីដែលហៅថាថ្នាំ? (什麼叫做藥?)

ថ្នាំជាវត្ថុដែលមានការប៉ះពាល់ទៅដល់(១)សុខភាពកាយ(២)សុខភាពចិត្ត(៣)ថាមពល(៤)ទំរង់រាងកាយ ។

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

1. គ្រូពេទ្យថ្នាំដែលបំរើការនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ គ្លីនិកឱសថដ្ឋាន រោងចក្រថ្នាំ លក់ថ្នាំ ត្រួតពិនិត្យជំងឺ ត្រួតពិនិត្យសុខភាព សុខាមាលភាពសាធារណៈ ការអប់រំសុខភាព... ។
2. ឱសថដ្ឋានផ្តល់នូវថ្នាំផ្សំ អាហារសុខភាព អាហារបំប៉នជាតិវីតាមីនប្រើប្រាស់សំរាប់ស្ត្រីនិងកុមារ គ្រឿងសំភារៈសំរាប់ព្យាបាល ការយល់ដឹងអំពីថ្នាំ ការថែរក្សាខ្លួន... ។

នៅពេលមើលជំងឺ គ្រូពេទ្យបើកសំបុត្រថ្នាំក្រោយពេលត្រួតពិនិត្យទៅយកថ្នាំនៅឱសថដ្ឋានមានការលំបាកឬ? (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. គ្រូពេទ្យថ្នាំត្រួតពិនិត្យជំងឺនិងបើកសំបុត្រថ្នាំផ្សំថ្នាំក្រោយពេលគ្រូពេទ្យវិភាគសំបុត្រថ្នាំយោងទៅតាមសេវាកម្មឯកទេសមានសុវត្ថិភាពសំរាប់អ្នកជំងឺ ។
2. ព្រាបដូចជាពាក់មួកសុវត្ថិភាពថ្មីដ្បិតថាភ្នាក់ប៉ុន្តែមានសុវត្ថិភាពការពារ១ជាន់ទៀត ។

សំបុត្រថ្នាំនៃជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ទៅយកថ្នាំនៅឱសថដ្ឋានមានការងាយស្រួលជាងឬ?
(慢性病連續處方箋到社區藥局拿藥更方便?)

1. មន្ទីរសុខាភិបាលបានប្រកាសជំងឺរ៉ាំរ៉ៃចំនួន៩៨ប្រភេទស្ថានភាពជំងឺគ្មានអាចសូមគ្រូពេទ្យបើកសំបុត្រថ្នាំជំងឺរ៉ាំរ៉ៃបន្ត ។
2. ទៅយកថ្នាំនៅឱសថដ្ឋាននៅជិតទីលំនៅមិនបាច់តំរង់ជួរនិងចំណាយប្រាក់ចុះឈ្មោះ មិនបាច់បង់ថ្លៃថ្នាំ១ចំនួន ។

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

បោះថ្នាំចោលក្នុងដីបណ្តាលអោយដីមានការខូចខាតប៉ះពាល់ដល់បរិស្ថាន ។ ប្រសិនបើប្រជាពលរដ្ឋមានថ្នាំដែលមិនទាន់ទទួលទានប្រសិនបើគ្រួសារទូទៅបោះចោលថ្នាំ ត្រូវខ្ចប់ថ្នាំគ្រាប់ក្នុងថង់ ប្រសិនបើថ្នាំទឹកក៏ត្រូវចាក់ចូលថង់ដែរ ប្រគល់អោយអ្នកសំអាតបរិស្ថាន ។ ប្រសិនជាថ្នាំដែលមានជាតិពល់គីមី មានដូចជាថ្នាំមហារីក ។ល ។ ដែលជាថ្នាំព្យាបាលជាតិគីមី ត្រូវប្រគល់អោយមន្ទីរពេទ្យវិញ មន្ទីរពេទ្យនឹងធ្វើការចាត់ការតាមការចោលសំរាមព្យាបាលកុំបោះចោលផ្ទះផ្តាស់ ។

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

1. ឱសថដ្ឋានដែលទទួលថ្នាំតំរូវតាមសំបុត្រថ្នាំនៃមន្ទីរពេទ្យរាល់ទឹកនឹងក្នុងប្រទេសមានថ្នាំគ្រប់ប្រភេទជាច្រើន ។
2. អោយយោបល់ពលរដ្ឋអាចយកសំបុត្រថ្នាំទៅកាន់ឱសថដ្ឋានជាមុន ដើម្បីអោយគ្រូពេទ្យថ្នាំរៀបចំថ្នាំជាមុន ។



3. រោងចក្រផ្ទាំសុទ្ធតែជាទ្រង់ទ្រាយ C-GMP កំរិតពិភពលោកគុណភាពក្នុងការផលិតថ្នាំមានដូចគ្នាប្រសិទ្ធភាពក៏ដូចគ្នាដែរ ។
4. ថ្នាំមានចំនួនរូបរាងកំរិតប្រភេទដ៏ដូចគ្នាយោងទៅតាមការកំណត់នៃឱសថដ្ឋានអាចជំនួសបាន ។

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

1. ឱសថដ្ឋានមាននៅគ្រប់ចន្លោះ មានចំណុចអ្វីក៏ដោយអំពីថ្នាំក៏អាចស៊ើបសួរជំនួយពីគ្រូពេទ្យថ្នាំបានដែរ ។
2. ឱសថដ្ឋាននៅជិតទីលំនៅមានវេលាអាជីវកម្មវែងជាង ប្រការអាជីវកម្មច្រើនជាង ជាងកម្រិតដូចជា 7-11

ប្រព័ន្ធរាយការណ៍អាការៈមិនស្រួលខ្លួនក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ

អាស័យដ្ឋានអ៊ិនធឺណេត <http://adr.fda.gov.tw>

ទូរស័ព្ទ: 02-2396-0100

ប្រអប់សំបុត្រអ៊ិនធឺណេត: adr@tdrf.org.tw

មូលនិធិសង្គ្រោះគ្រោះថ្នាក់ដោយសារថ្នាំ

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

ប្រអប់សំបុត្រអ៊ិនធឺណេត: tdrf@tdrf.org.tw

បណ្តាញទូរស័ព្ទស៊ើបសួរ: 02-2358-4097

ប្រការទី ២ អ្វីជាថ្នាំ

(第二章 藥是什麼?)

អ្វីដែលអាចការពារ កាត់បន្ថយឬបំបាត់អាការៈជំងឺក្នុងខ្លួន នាំមកនូវថាមពលកាយធម្មតាឬបង្កើនថាមពលក្នុងខ្លួន ឬប្រើវត្ថុធាតុឬវត្ថុផ្សំជំនួយក្នុងការត្រួតពិនិត្យជំងឺត្រូវបានហៅថាថ្នាំ ។

ថ្នាំចិនឬថ្នាំបារាំងមិនប្រើប្រាស់សមស្របហៅថាថ្នាំពេល ។ នៅពេលទទួលបានថ្នាំចូលពោះ មិនអាចបែងចែកថាជាថ្នាំចិនឬថ្នាំបារាំង ដូចនេះ(ថ្នាំអាចព្យាបាលជំងឺក៏អាចបណ្តាលអោយមានជំងឺដែរ) មានការខុសប្លែកគ្នាទាំងស្រុងត្រូវមានការផ្សំថ្នាំឬមានការណែនាំដោយគ្រូពេទ្យថ្នាំទើបអាចប្រើប្រាស់បាន ។

ប្រភេទថ្នាំ (藥品分類)

1. យោងទៅតាមរូបរាងថ្នាំ: មានបែងចែកជាថ្នាំចាក់ថ្នាំទទួលបានថ្នាំលាបគ្រឿងសំភារៈក្នុងការព្យាបាល ។
2. ថ្នាំក្នុងប្រទេសយើងខ្ញុំមានបែងចែកជា: ថ្នាំមានកំរិតពាប្រភេទ(ថ្នាំស្រាប់)(ថ្នាំដែលមានការណែនាំ)(ថ្នាំផ្សំឡើងដោយគ្រូពេទ្យ) ។

ថ្នាំផ្សំឡើងដោយគ្រូពេទ្យ :

ត្រូវមានសំបុត្រថ្នាំពីគ្រូពេទ្យសូមគ្រូពេទ្យឯកទេសផ្សំថ្នាំអោយ ។ គ្រូពេទ្យថ្នាំផ្តល់ថ្នាំតាមសំបុត្រថ្នាំរបស់គ្រូពេទ្យនិងណែនាំអំពីវិធីប្រើប្រាស់ថ្នាំ ។

ថ្នាំដែលមានការណែនាំ :

មិនបាច់មានសំបុត្រថ្នាំពីគ្រូពេទ្យក៏អាចទិញបាននៅឱសិតដ្ឋាន ។ ប្រើប្រាស់តាមរយៈការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យថ្នាំ ។

ថ្នាំស្រាប់ : អាចទិញថ្នាំស្រាប់ប្រភេទបាននៅផ្សារទំនើបនិងឱសិតដ្ឋានទូទៅឬទិញថ្នាំប្រភេទក៏បាននៅឱសិតដ្ឋានជិតផ្ទះ ។ ប្រជាពលរដ្ឋអាចទិញបានដោយសេរីនិងប្រើប្រាស់បានតាមវិធីដែលមានណែនាំនៅលើថ្នាំ ។



ប្រការទី 3 ទទួលទានថ្នាំយ៉ាងដូចម្តេច

(第三章 藥怎麼吃)

នៅពេលទទួលបានថ្នាំត្រូវត្រួតពិនិត្យចំនួនថ្នាំ សួរពីវិធី ពេលវេលាប្រើប្រាស់ថ្នាំ :

1. ថ្នាំលេបត្រូវទទួលទានដោយទឹកអ៊ិន ។
2. ទទួលទានថ្នាំត្រូវយោងតាមពេលវេលាកំណត់រាល់ថ្ងៃ ។
3. កំណត់ពេលវេលាទទួលទានថ្នាំមុនពេលឬក្រោយពេលអាហារ ។
4. កុំលេបថ្នាំជាមួយនិងទឹកតែទឹកក្រលុកទឹកដោះគោកាហ្វេ ។ល ។ដែលជាភេសជ្ជៈប្រភេទស្រីបស្រាល ។
5. ត្រូវទទួលទានថ្នាំតាមការណែនាំពីគ្រូពេទ្យគ្រូពេទ្យថ្នាំ ។មិនបានការណែនាំពីគ្រូពេទ្យ មិនអាចកែប្រែចំនួនថ្នាំឬបញ្ឈប់ថ្នាំដោយខ្លួនឯងបានទេ ។
6. ប្រសិនបើភ្លេចទទួលទានថ្នាំ ត្រូវប្រញាប់ទទួលទាននៅពេលនឹកឃើញ ប្រសិនបើជិតដល់ពេលទទួលទានលើកក្រោយ មិនបាច់ទទួលទានមុនទេ ។
7. ប្រសិនបើមានអារម្មណ៍ថាគ្មានប្រសិទ្ធភាពឬមានស្ថានភាពខុសប្លែកឬមានអាការៈមិនធម្មតា ត្រូវប្រញាប់ប្រញាលប្រាប់គ្រូពេទ្យឬគ្រូពេទ្យថ្នាំ ។
8. ប្រុងប្រយ័ត្នឈ្មោះថ្នាំ ពាក្យដាស់ឡើងនិងវេលាកំណត់នៅលើថ្នាំ ។
9. ក្រោយពេលសះស្បើយនូវមានសល់ថ្នាំមិនអាចប្រើប្រាស់តាមចិត្តឬជូនអោយគេប្រើប្រាស់បានទេ ។
10. មានបញ្ហាក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំត្រូវស្នើសុំគ្រូពេទ្យឬគ្រូពេទ្យថ្នាំ ។ល ។ដែលជាអ្នកឯកទេស ។
11. ទឹកថ្នាំភ្នែកច្រើនជាង២ប្រភេទត្រូវប្រើប្រាស់ចន្លោះពេលវេលា៥- ១០នាទី ។
12. ថ្នាំលាបមិនអាចលេបឬលាបលើភ្នែកទេ ។

ការណែនាំក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ (用藥指示)

1. នៅពេលប្រើប្រាស់ថ្នាំ ត្រូវមើលអោយច្បាស់លាស់ថាជាថ្នាំលេបឬថ្នាំលាប
(1) ថ្នាំលេប : ជាតំបូងត្រូវច្បាស់លាស់អំពីវិធីទទួលទាន កន្លះគ្រាប់ឬ
ពាក់កណ្តាលគ្រាប់ ខាំ បៀម ឬលាយទឹក ។ល ។ ត្រួតពិនិត្យថ្នាំខូច
ឬអត់ឬហួសពេលឬអត់ ។
ថ្នាំលាប : ប្រើប្រាស់នៅលើស្បែក ភ្នែក ត្រចៀក មាត់ ច្រមុះ ពោះវើ
(2) រៀន យោនីឬបញ្ចូលក្នុង ។
មុនពេលប្រើប្រាស់ថ្នាំសូមលាងដៃអោយស្អាត ជៀសវាងកុំអោយ
(3) មានមេរោគប៉ះពាល់ដល់ថ្នាំឬរបួស ។
(4) ថ្នាំទឹកត្រូវក្រលុកមុនពេលប្រើប្រាស់ ។
(5) ថ្នាំប្រភេទ suppository ត្រូវក្លាសេទើបអាចរក្សារូបរាងដូចដើម
ថ្នាំក្លាសេត្រូវយកចេញពីទូក្លាសេមុនពេលប្រើប្រាស់ ។
(6) ថ្នាំដែលមានក្រមូប ត្រូវបិទអោយចិតក្រោយពេលប្រើប្រាស់ ។
(7) មិនអាចប្រើប្រាស់ថ្នាំទឹកដែលខូចឬហួសពេលកំណត់ ។ ថ្នាំភ្នែកដែលបាន
បិទក្រោយពេល១ខែត្រូវបោះចោល ។
(8) មិនប្រើថ្នាំអ្នកដទៃ ជៀសវាងឆ្លងរោគឬប្រើខុសថ្នាំ ។
2. ពេលវេលាទទួលទានថ្នាំ
(1) ទទួលទានថ្នាំត្រូវយោងទៅតាមពេលវេលាកំណត់រាល់ថ្ងៃ
៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ : ទទួលទានក្រោយពេលអាហារពេលព្រឹក
អាហារពេលថ្ងៃ អាហារពេលយប់ មុនពេលដំណេក
៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ : ទទួលទានក្រោយពេលអាហារពេលព្រឹក
អាហារពេលថ្ងៃ អាហារពេលយប់២

២ដងក្នុង១ថ្ងៃ: ទទួលបានក្រោយពេលអាហារពេលព្រឹក អាហារពេលយប់
១ដងក្នុង១ថ្ងៃ: ទទួលបានក្នុងពេលវេលាទៀងទាត់រាល់ថ្ងៃ

- (2) ការបកស្រាយអំពី មុនពេលអាហារនិងក្រោយពេលអាហារ
មុនពេលទទួលបានអាហារ (ឬមិនទាន់ទទួលបានអាហារ) :
មុនពេលទទួលបានអាហារ១ម៉ោងឬក្រោយពេលទទួលបានអាហារ២ម៉ោង
និងទទួលបានជាមួយអាហារ

ថ្នាំដែលទទួលបានមុនពេលអាហារ :

ជាថ្នាំដែលងាយស្រួលរំលាយជាមួយអាហារ មិនប៉ះពាល់ដល់ពោះវៀន
ក្រោយពេលទទួលបានអាហារ: ទទួលបានថ្នាំក្នុងរយៈពេល១ម៉ោងក្រោយ
ពេលទទួលបានអាហារ

ថ្នាំដែលទទួលបានក្រោយពេលអាហារ:

អាហារអាចជួយរំលាយបាន កា ត់បន្ថយការប៉ះពាល់ដល់ពោះវៀន
មុនពេលដំណេក : ទទួលបានមុនពេលដំណេកកន្លះម៉ោង

- (3) ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃនិង១ដងរាងរាល់៦ម៉ោង

គោលដៅខុសគ្នា: ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ--ព្យាបាលអាការៈ ដូចជា: ថ្នាំភូណាចិន
១ដងរាងរាល់៦ម៉ោង--រក្សាកំរិតខាងលើបន្តបន្ទាប់ ដូចជា: ថ្នាំផ្សះ

3. ត្រូវទទួលបានថ្នាំដោយទឹកស

- (1) ថ្នាំ១ចំនួនប្រសិនបើទទួលបានជាមួយទឹកផ្លែឈើ(មានដូចជាទឹកក្រូច)
ឬទឹកតែ កាហ្វេ ទឹកដោះគោ មានការប៉ះពាល់ដល់ប្រសិទ្ធភាពថ្នាំ ។
- (2) កុំដកនៅពេលទទួលបានថ្នាំជៀសវាងកុំអោយថ្នាំផ្ទុកក្នុងពោះវៀនអាហារ
យូរពេលបណ្តាលអោយក្តៅពោះវៀន ។

4. ប្រសិនបើភ្លេចទទួលបានថ្នាំត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

- (1) ថ្នាំដែលអាចសំរុះសំរួលអាការៈបាន :
មិនអីទេនៅពេលដែលភ្លេចទទួលបានថ្នាំ(ដូចជា :
ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់) ។
- (2) ថ្នាំព្យាបាលឬការពារ : ដូចជាជំងឺលើសឈាម ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ប្រសិនបើមិនឃើញក្នុងរយៈពេលខ្លីប្រញាប់ទទួលបាន ។ប្រសិនបើជិតដល់ពេលទទួលបានថ្នាំលើកក្រោយ មិនបាច់ទទួលបានទៀតទេ ។
- (3) ថ្នាំដែលទទួលបានមុនពេលដំណេកប្រសិនបើមិនឃើញនៅពេលថ្ងៃ មិនបាច់ទទួលបានទៀតទេ ។

ពាក្យដាស់ឡើងអំពីការទទួលបានថ្នាំ (服藥警語)

បច្ចុប្បន្នមន្ទីរពេទ្យនិងឱសិតដ្ឋានមានការកត់ត្រាលើថ្នាំអំពីវិធីប្រើប្រាស់ ចំនួនគុណវិបត្តអាការៈ ។ល។មុនពេលទទួលបានថ្នាំត្រូវមើលថង់ថ្នាំឬការណែនាំថ្នាំ ។

1. ការដាស់ឡើងអំពីគុណវិបត្ត

- (1)(ទទួលបានថ្នាំនេះប្រហែលជានឹងបណ្តាលអោយងងុយគេងឬរិលមុខ)
(ក្រោយពេលទទួលបានថ្នាំត្រូវបើកឡានឬបើកម៉ាស៊ីនសូមប្រុងប្រយ័ត្ន)មានន័យថាក្នុងអំឡុងពេលប្រើប្រាស់ថ្នាំប្រភេទនេះជៀសវាងធ្វើការដែលត្រូវការស្មារតីដ៏ល្អ ។
- (2)(អំឡុងពេលទទួលបានថ្នាំនេះសូមកុំទទួលបានភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស៊ុករ)មានន័យថាប្រសិទ្ធភាពថ្នាំមានការពន្យារពេលឬបណ្តាលអោយងងុយគេង ។

(3) (ក្នុងអំឡុងពេលទទួលបានថ្នាំត្រូវជៀសវាងហាលថ្ងៃ) មាននៅលើផលិតកម្មថ្នាំធ្វើ អោយស្បែកសនិងថ្នាំប្រភេទ amine ពណ៌លឿង ។

2. វិធីប្រើប្រាស់ពិសេស

(1) (សូមទទួលបានថ្នាំទាំងគ្រាប់កុំសង្កត់អោយម៉ត់ឬទំពារ) មានន័យថាប្រហែលជាថ្នាំមានរស់ជាតិមិនល្អថ្នាំប្រភេទដែលមានប្រសិទ្ធភាពបន្តបន្ទាប់ឬថ្នាំដែលមិនគួរខាំទំពារ ។

(2) (ត្រូវក្លាសេ) មានន័យថាក្រោយពេលទទួលយកថ្នាំ ត្រូវក្លាសេក្នុងទូរទឹកកក ។

(3) (មុនពេលប្រើប្រាស់សូមក្រលុក) មាននៅលើថ្នាំទឹក ថ្នាំក្រពះថ្នាំផ្សះទឹកឬថ្នាំភ្នែក ។

3. ស្តីមានផ្ទៃពោះនិងបំបៅដោះ

(មានផ្ទៃពោះមានគំរោងមានផ្ទៃពោះឬស្ត្រីដែលបំបៅដោះសូមទទួលបានថ្នាំនេះ) មានន័យថាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះឬស្ត្រីបំបៅទឹកដោះមិនគួរទទួលបានថ្នាំនេះ ។

4. គុណប្រយោជន៍ផ្លាស់ប្តូរថ្នាំ

(1) (ប្រសិនបើទទួលបានថ្នាំជាតិបំប៉នឈាម ថ្នាំ Antacids

ត្រូវចន្លោះពេលយ៉ាងតិច២ម៉ោង) មាននៅថ្នាំផ្សាសំប្រភេទ Quinolones ពីព្រោះថ្នាំបំប៉នឈាមទឹកដោះគោនិងថ្នាំ Antacids មានការប៉ះពាល់ដល់

(2) (សូមកុំទទួលបានជាមួយទឹកក្រូច) មានដូចជាថ្នាំកាត់ក្បូមប្រភេទ calcium channel blockers ថ្នាំប្រភេទ msvtolifrz immunosuppressant និង Chestnut biological research base ទទួលបានជាមួយទឹកក្រូចនឹងប៉ះពាល់ស្រូបនិងរំលាយថ្នាំ ។

ប្រការទី 4 ថ្នាំដែលមានក្នុងផ្ទះ (第四章 家庭常備藥)

ថែរក្សាខ្លួនជាអំពើថែរក្សាខ្លួនឯងដោយថ្នាំដើម្បីសុខភាពខ្លួន ។ សំខាន់បំផុតនេះ គឺប្រជាពលរដ្ឋអាច(វិភាគដោយខ្លួនឯង) អំពីអាការៈថ្នាំដែលថែរក្សាខ្លួនមានដូចជា ថ្នាំមានការណែនាំឬថ្នាំស្រាប់ត្រូវមានការយល់ដឹងជាមូលដ្ឋានទទួលបានថ្នាំតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យថ្នាំ ។

ថ្នាំមានក្នុងផ្ទះអាចព្យាបាលជំងឺតូចជាបន្ទាន់ ។ គួរមានថ្នាំទូទៅដែលមានប្រសិទ្ធភាពតិចតួចក្នុងផ្ទះនិងរៀនប្រើប្រាស់ដោយសមស្របដើម្បីអោយថ្នាំក្នុងផ្ទះមានគុណប្រយោជន៍ ។

ប្រភេទថ្នាំដែលមានក្នុងផ្ទះ (家中常備藥物的種類)

1. ប្រភេទថ្នាំលេបក្នុងផ្ទះ:

(1) ថ្នាំផ្តាសាយ:

ថ្នាំផ្តាសាយចំរុះទូទៅថ្នាំរលាកច្រមុះថ្នាំក្អកថ្នាំស្ទះឬថ្នាំទឹកស្ករក្អក ។

(2) ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ថ្នាំត្រជាក់: ក្រៅពីអាចត្រជាក់និងអាចបំបាត់ការឈឺចាប់

(3) ថ្នាំក្រពះ : លំបាកក្នុងការរំលាយអាហារមិនស្រួលក្រពះ រាកអចន៍ប្រើប្រាស់នៅពេលមានអាការៈទាំងនេះ ។

(4) ដទៃទៀត : ពល់ឡាន ថ្នាំពល់យន្តហោះ ថ្នាំចាញ់កាសធាតុAllergy ។

2. ប្រភេទថ្នាំខាងក្រៅដែលមានក្នុងផ្ទះ :

(1) betadine (2) ថ្នាំផ្សះ (3) អាកល់ (4) ថ្នាំបំបាត់ឈឺឆ្អឹងឆ្អែង

(5) ថ្នាំត្រជាក់ (6) ថ្នាំភ្នែក (7) ថ្នាំរមាស់ (8) ដទៃ ។

ប្រការប្រុងប្រយ័ត្ន (注意事項)

1. ប្រសិនបើមនុស្សពេញវ័យទទួលបានថ្នាំផ្តាសាយចំរុះច្រើនជាង៧-១០ថ្ងៃ ឬមានបាតុភូតក្តៅខ្លួនច្រើនជាង៣ថ្ងៃ អាការៈមិនមានការធូស្រាល ត្រូវទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យធ្វើការត្រួតពិនិត្យជាបន្ទាន់ ។
2. នៅពេលដែលមានអាការៈមិនស្រួលខ្លួនដោយសាថ្នាំ ត្រូវបញ្ឈប់ប្រើប្រាស់ថ្នាំហើយទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យធ្វើការត្រួតពិនិត្យជាបន្ទាន់ ។
3. សូមកុំប្រើប្រាស់ថ្នាំត្រជាក់២ប្រភេទក្នុងពេលជាមួយគ្នាវាអាចអោយមានគុណវិប្បត្តិនិងពេលថ្នាំ ។
4. ក្នុងថ្នាំផ្តាសាយមានសារជាតិអាន់ដែលអាចបណ្តាលអោយមានអាការៈងងឹត ងងឹត ។
5. វិធីរក្សាថ្នាំពិសេស :

ថ្នាំភ្នែក : ជាទូទៅរក្សានៅក្នុងកំដៅធម្មតា ។ មានការសរសេរលើថ្នាំជាពិសេសថា ក្លាសេក្នុងទូរទឹកកកខាងក្រោមត្រូវធ្វើតាមនោះ ។ ក្រោយពេលបើកថ្នាំ មិនទាន់ប្រើអស់ក្រោយពេល១ខែ ត្រូវបោះចោល ។

ថ្នាំគូត: ដោយសាថ្នាំប្រភេទនោះនឹងចាប់ផ្តើមរលាយនៅក្នុងកំដៅធម្មតាត្រូវក្លាសេដើម្បីកុំអោយរលាយ ។

ថ្នាំទឹកទូទៅ/ថ្នាំប្រភេទទឹក : ដូចជាថ្នាំក្រពះថ្នាំផ្តាសាយឬថ្នាំក្អករក្សានៅកំដៅធម្មតាបាន ។ ក្រៅពីមានការសរសេរលើថ្នាំជាពិសេស ។

សរុបសេចក្តី (結語)

ថ្នាំមានក្នុងផ្ទះប្រើប្រាស់ព្យាបាលទៅលើអាការៈធូស្រាលប៉ុន្តែប្រសិនបើអាការៈមិនធូស្រាលជាងមុនក៏ត្រូវទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យធ្វើការព្យាបាលដើម្បីជៀសវាងកុំអោយខុសពេលវេលាព្យាបាល ។ ក្រៅពីនោះថ្នាំមានក្នុងផ្ទះគ្រាន់តែរក្សាក្នុងផ្ទះសមាជិកក្នុងក្រុមគ្រួសារត្រូវដឹងថាមានថ្នាំអ្វីខ្លះថ្នាំដាក់នៅទីណាប្រើប្រាស់យ៉ាងដូចម្តេច ។

ប្រការទី ៥ អាហារសុខភាព (第五章 健康食品)

តើអ្វីជាអាហារសុខភាព (什麼是健康食品?)

1. យោងទៅតាម(ច្បាប់គ្រប់គ្រងថ្នាំសុខភាព)ថ្នាំបំប៉នសុខភាពជា(ថ្នាំដែលមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការថែរក្សាសុខភាពប្រសិទ្ធភាពមានដូចការរាប់រាប់លើសំបកថ្នាំនិងមានដូចពាណិជ្ជកម្ម) ។(ថ្នាំសុខភាព)ជាពាក្យក្នុងច្បាប់ថ្នាំនោះត្រូវឆ្លងកាត់ការត្រួតពិនិត្យដោយក្រសួងសុខាមាធានភាពសុខាភិបាលរដ្ឋទើបអាចមានឈ្មោះថា(ថ្នាំសុខភាព) (ថ្នាំរក្សាសុខភាព)ជាថ្នាំទូទៅជាថ្នាំសំរាប់បំប៉នជីវិតជាតិប៉ុណ្ណោះ មិនដូចគ្នាទេ!
2. ថ្វីត្បិតបានឆ្លងកាត់ការត្រួតពិនិត្យពីក្រសួងសុខាមាធានភាពសុខាភិបាលអាចជំនួយអោយមានសុខភាពល្អ ប៉ុន្តែគ្មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការព្យាបាលទេក៏គ្មានប្រសិទ្ធភាពដូចថ្នាំដែរ ក៏មិនអាចជំនួសថ្នាំព្យាបាលបានដែរ ។

ជ្រើសរើស(អាហារសុខភាព)ដោយវាងវៃតាមរូបសញ្ញា! (「健康食品」聰明選標章這樣看！)

(ថ្នាំសុខភាព)ឆ្លងកាត់ការត្រួតពិនិត្យ មានរូបសញ្ញានៅលើប្រអប់(លេខរៀងពូជស្លឹកក្រូច)ឬ(លេខរៀងពូជស្លឹក) ក្នុងពេលជាមួយគ្នាមាន(រូបមានរាងមូលពណ៌បៃតង) ទើបជាថ្នាំសុខភាពដែលមានការធានារ៉ាប់រងពីក្រសួងសុខាមាធានភាពសុខាភិបាល ។



ទទួលបានអាហារសុខភាពត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នអ្វី? (食用健康食品要注意 什麼?)

មុនពេលទិញថ្នាំសុខភាពត្រូវ(ឈប់)ពិចារណាអោយច្បាស់លាស់ថាត្រូវការ ចាំបាច់ឬអត់ និងមានប្រយោជន៍ចំពោះសុខភាពឬ ។(មើល)អោយច្បាស់លាស់ មើលសញ្ញាលើប្រអប់(រូបមូលពណ៌បៃតង)និង(លេខអត្តសញ្ញាអនុញ្ញាតិ) (ពាក្យដាស់ឡើង)(ប្រការប្រុងប្រយ័ត្ន)(ចំនួនតាមយោបល់)និង(ប្រសិទ្ធភាពថែរ ក្សសុខភាព)នៃផលិតផល ។មុនពេលទទួលបានសូមយកចិត្តទុកដាក់(ស្តាប់) សូមសួរយោបល់គ្រូពេទ្យ គ្រូពេទ្យថ្នាំឬគ្រូជីវជាតិ ។ល ។ដែលជាអ្នកឯកទេស ទើបអាចជ្រើសរើសថ្នាំសុខភាពដែលមានប្រយោជន៍ចំពោះសុខភាពបាន ។ដាស់ឡើងអ្នក(ទទួលបានអាហារដែលមានជីវជាតិគ្រប់គ្រាន់មានជីវភាពឡើងទាត់និង ហាត់ប្រាណ)ជាការថែរក្សសុខភាពដ៏ល្អបំផុត ។ព័ត៌មានជាច្រើនមាននៅលើ(អ៊ិន ធឺណេតសេវាកម្មចំនេះដឹងសំរាប់អ្នកទិញថ្នាំសុខភាព)

<http://consumer.fda.gov.tw/>



ប្រការទី ៦ ការថែទាំក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ

(第六章 藥事照護)

គោលដៅរបស់គ្រូថ្នាំថែទាំអ្នកជំងឺ (藥師照護病人的目標)

គ្រូថ្នាំវិភាគស្ថានភាពជំងឺនិងការប្រើប្រាស់ថ្នាំគំរោងនិងអនុវត្តការថែទាំតាម ដានប្រសិទ្ធភាពដើម្បីអោយដឹងថាថ្នាំអាចព្យាបាលអាការៈអ្នកជំងឺបានប្រភេទមាន ប្រសិទ្ធភាព ប្រភេទសុវត្ថិភាពនិងប្រភេទស្របតាមបង្កើនគុណភាពថ្នាំនិងជីវភាព ។

បញ្ហាព្យាបាលដោយថ្នាំ (藥物治療問題)

1. មានជំងឺមិនព្យាបាលដោយប្រើប្រាស់ថ្នាំ
2. គ្មានជំងឺប៉ុន្តែប្រើប្រាស់ថ្នាំដែលមិនត្រូវការ
3. ជ្រើសរើសថ្នាំមិនត្រឹមត្រូវ
4. ចំនួនថ្នាំតិចពេកឬច្រើនពេក
5. អាការៈក្រោយពេលទទួលបានថ្នាំ
6. ទទួលបានថ្នាំមិនទៀងទាត់

លំដាប់ក្នុងការថែទាំអ្នកជំងឺ (照護病人之流程)

1. វិភាគប្រសិទ្ធភាពថ្នាំ : យល់ដឹងពីតម្រូវការអ្នកជំងឺ ច្បាស់លាស់ពីប្រសិទ្ធភាព សុវត្ថិភាព ការងាយស្រួល បង្កបញ្ហាថ្មី
2. គំរោងថែទាំ : ដោះស្រាយបញ្ហាព្យាបាលដោយថ្នាំ មានគោលដៅក្នុងការព្យាបាលជំងឺ វិភាគថាមានបញ្ហាថ្មីឬគត
3. តាមដានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការព្យាបាល : កត់ត្រាលទ្ធផលក្នុងការព្យាបាលវិ ភាគដំណើរការជំងឺ រកឃើញបញ្ហាថ្មីក្នុងការព្យាបាលដោយថ្នាំ

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

មន្ទីរពេទ្យ : បន្ទប់ពេទ្យដែលមានការថែទាំបន្ទប់ពេទ្យទូទៅការត្រួតពិនិត្យថ្នាំ
ក្នុងឈាម ការត្រួតពិនិត្យជំងឺដោយគ្រូពេទ្យថ្នាំ
ឧសដ្ឋាននៅជិតផ្ទះ : គ្រប់គ្រងជំងឺរ៉ាំរ៉ៃការស៊ើបសួរពី
ថ្នាំអង្ការថែទាំ : ផ្ទះថែទាំ/មជ្ឈមណ្ឌលថែទាំ/ទីថែទាំ
ថែទាំក្នុងទីលំនៅ : សេវាកម្មដល់ផ្ទះ

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

ថ្នាំផ្សំ ការគ្រប់គ្រងជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ កសាងឯកសារប្រើប្រាស់ថ្នាំសំរាប់អ្នកជំងឺសាកសួរ
ឬណែនាំពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំ
បញ្ជូនថ្នាំដល់ផ្ទះ បញ្ជូនថ្នាំដល់គ្លីនិក ចុះឈ្មោះតាមរយៈអ៊ីនធឺណិត
ចំណេះដឹងអំពីអប់រំខ្លួនក្នុងការថែទាំខ្លួនណែនាំប្រើប្រាស់ថ្នាំមិនមានដូចសំបុត្រថ្នាំ

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

ច្បាស់លាស់ពីការផ្សំថ្នាំ សន្សំទុកនិងបញ្ជូន
ការប្រើប្រាស់ការគ្រប់គ្រងសង្គ្រោះ
ជាបន្ទាន់និងគ្រប់គ្រងថ្នាំ
ផ្តល់ព័ត៌មានថ្នាំនិងការណែនាំសុខភាពដល់អ្នកជំងឺ ក្រុមគ្រួសារនិងគ្រូពេទ្យ
វិភាគការព្យាបាលដោយថ្នាំរបស់អ្នកជំងឺនិងដោះស្រាយបញ្ហាព្យាបាលដោយថ្នាំ

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

វិភាគ--យល់ដឹងពី អ្នកជំងឺស្គាល់ជំងឺខ្លួន គោលដៅព្យាបាល ប្រើប្រាស់ថ្នាំ មានគំរោងនិងប្រតិបត្តិការថែទាំ--គំរោងថែទាំនិងដោះស្រាយបញ្ហាព្យាបាលដោយថ្នាំ ប្រើថ្នាំដោយសមស្រប រៀបចំថ្នាំដែលហួសពេលកំណត់ កត់ត្រានិងពិចារណា--ក្រោយពេលវិភាគការព្យាបាលថែទាំនិងពិភាក្សាជាមួយ អ្នកមើលថែដទៃទៀត ត្រួតពិនិត្យតាមដាន មូលហេតុការប្រើប្រាស់ថ្នាំខុសឆ្គង ដទៃ--រៀបចំគ្រឿងសំភារៈ ព្យាបាលដង្កូវថ្នាំនិងថ្នាំ ដែលមិនត្រូវបានប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះ ណែនាំអនាម័យបរិដ្ឋានក្នុងផ្ទះ

ការថែទាំអំពីកិច្ចការថ្នាំ (藥事照護)

សេវាកម្មឯកទេសតាមរយៈភាសាស្រុកកំណើតការថែទាំមានក្នុងជីវភាព ។ យកចិត្តស្តាប់យកចិត្តទុកដាក់នៅពេលត្រូវការមើលឃើញបញ្ហារបស់អ្នកដែលត្រូវបានថែទាំផ្តល់នូវចំនេះដឹងថែទាំដ៏ពេញលេញអោយយោបល់អ្នកដែលត្រូវបានថែទាំបណ្តុះបណ្តាលជីវភាពដ៏ល្អជួយថែទាំសុខភាពអ្នកជំងឺតាមរយៈអាហារនិងការហាត់ប្រាណរាល់ថ្ងៃ ។ គ្រូពេទ្យថ្នាំប្រើចំនេះដឹងឯកទេសរកឃើញចង់លំនឹងបញ្ហារបស់អ្នកដែលត្រូវបានថែទាំក៏អាចជួយគេរកឃើញវិធីដោះស្រាយបញ្ហាក្នុងជីវភាពជួយអ្នកជំងឺដោយវិធីសុខភាពធម្មជាតិ ជាវិធីថែទាំដែលប្រជាពលរដ្ឋអាចងាយស្រួលទទួលយកបាន ។

ថ្នាំអាចព្យាបាលជំងឺក៏អាចបង្កើតជំងឺសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំចាប់ផ្តើមដោយខ្លួនឯង! (藥能治病，也能致病 用藥安全，自己做起!)

ខុសដ្ឋានជិតផ្ទះជាទីកន្លែងក្រូពេទ្យថ្នាំឯកទេសលក់ថ្នាំនិផ្សំថ្នាំអាចផ្តល់នូវព័ត៌មានថ្នាំថ្មីៗនិងចំនេះដឹងក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំដោយសុវត្ថភាព ។ ផ្តល់នូវការណែនាំជំនួយដល់ប្រជាពលរដ្ឋថែទាំសុខភាពខ្លួនជួយរៀបចំថ្នាំក្នុងផ្ទះប្រជាពលរដ្ឋអាចផ្តល់ថាំជួនប្រជាពលរដ្ឋ២៤ម៉ោងជាមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពជិតផ្ទះ ។ គុណប្រយោជន៍មានដូចខាងក្រោម៖

- 113



ដែលមិនមែនជាថ្នាំតាមសំបុត្រផ្សំ(OTC : Over the Counter)ជាប្រភេទថ្នាំ មានការណែនាំនិងថ្នាំស្រាប់ មិនបាច់មានសំបុត្រថ្នាំក៏អាចទទួលបាននៅឧសដ្ឋានជិត ផ្ទះ ។ប្រភេទថ្នាំ : សុវត្ថិភាព ប្រសិទ្ធភាពងាយស្រួលសមស្របក្នុងការបង្ការធ្វើ អោយអាការៈមានការធូស្រាល អាចប្រើប្រាស់បានតាមការណែនាំនិងបរិយាយលើ ថ្នាំប្រជាពលរដ្ឋអាចទិញថ្នាំមកទទួលទានបានតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យថ្នាំ ។





ប្រការទី ៨ នៅពេលមានជំងឺអាចថែរក្សាសុខភាពខ្លួនយ៉ាងដូចម្តេច (第八章 生病時如何自我健康照護)

មានជំងឺហើយធ្វើដូចម្តេច? ភាគច្រើនទៅមើលគ្រូពេទ្យ ។ ប៉ុន្តែមានជំងឺតូចៗខ្លះ អាចទៅទិញថ្នាំតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យថ្នាំបាននៅឧសដ្ឋានជិតផ្ទះថែរក្សាខ្លួន អ្នក ។

ជំងឺផ្តាសាយ (感冒)

ជាជំងឺបណ្តាលមកពីមេរោគ ប៉ះពាល់ដល់សុខភាពសំខាន់នៅលើប្រព័ន្ធដង្ហើម អាការៈមានដូចជាស្រពេច តឹងច្រមុះនិងឈឺក ក្អកឬក្អៅខ្លួន ។ល ។

នៅពេលនេះត្រូវទទួលទានទឹកអោយបានច្រើន ត្រូវសំរាកអោយបានគ្រប់គ្រាន់ ក៏អាចទិញថ្នាំផ្តាសាយមកប្រើប្រាស់បាននៅឧសដ្ឋានជិតផ្ទះ ។

ផ្តាសាយគ្មានថ្នាំពិសេសទេ

ថ្នាំផ្តាសាយទូទៅសុទ្ធតែជាថ្នាំមានការណែនាំលើប្រអប់ថ្នាំ មានគ្រូពេទ្យថ្នាំណែនាំក៏អាចប្រើប្រាស់បានដែរ ។

ប្រសិនបើមានអាការៈពេញខ្លួន ប្រហែលជាផ្តាសាយឆ្លងឬតាមរដូវ ត្រូវទៅរកគ្រូពេទ្យធ្វើការព្យាបាល ត្រួតពិនិត្យ ប្រើប្រាស់ថ្នាំ ។

ឈឺចាប់(疼痛)

មនុស្សម្នាក់ៗសុទ្ធតែមានការឈឺចាប់ច្រើនឬតិច មានដូចជាឈឺក្បាលឈឺធ្មេញ ឈឺពោះ ឈឺក្រពះ ឈឺនៅពេលមករដូវ ឈឺសាច់ ។ល ។

ការឈឺចាប់ដោយសារខ្លួនប្រាណទទួលរងគ្រោះបណ្តាលអោយមាន១ការឈឺ ចាប់ជាបន្ទាន់ច អោយតែព្យាបាលរួចស្រេចបណ្តាលអោយឈឺនោះ នឹងមិនឈឺ ឡើងហើយ ។

នៅពេលដែលអ្នកឈឺក្បាល ឈឺនៅពេលមកដូរ ឈឺធ្មេញ អាចទៅទិញថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ដែលណែនាំដោយគ្រូពេទ្យថ្នាំនៅឧសដ្ឋាន នឹងអាចកាត់បន្ថយការឈឺចាប់។ ក្រោយពេលទទួលបានថ្នាំមិនមានការឆ្ងស្រាល ត្រូវរកគ្រូពេទ្យព្យាបាល ត្រួតពិនិត្យនិងប្រើប្រាស់ថ្នាំ។

ការឈឺចាប់ញឹកញាប់ មានដូចជាឈឺទ្រូងធ្ងន់ធ្ងរ ឈឺក្បាល ឈឺក្រពះ ។ល។ ត្រូវរកគ្រូពេទ្យព្យាបាល ត្រួតពិនិត្យ ប្រើប្រាស់ថ្នាំ។ ត្រួតពិនិត្យនិងប្រើប្រាស់ថ្នាំ។

ក្តៅខ្លួន (發燒)

នៅពេលដែលកំដៅខ្លួនខ្ពស់ជាង38°C អាចហៅថាក្តៅខ្លួន ។ក្តៅខ្លួនដោយសារខ្លួនប្រឈមកំពុងប្រឆាំងមេរោគក្នុងខ្លួន ជាតំណាងនិងជាការសាសស្សាយរបួសនោះ។

មូលហេតុក្តៅខ្លួនប្រហែលជាដោយសារផ្លាស់ប្តូរ មេរោគ ឆ្លងរោគ ប៉ុន្តែក៏ប្រហែលជាហាត់ប្រាណ អាកាសធាតុក្តៅបណ្តាលអោយខ្លួនមានកំដៅក្តៅអ្នកខាងក្រោយអាចទទួលបានទឹកអោយច្រើន សំរាកអោយគ្រប់គ្រាន់នឹងសាសស្សាយវិញហើយ។

ក្តៅខ្លួនដោយសារជំងឺ ត្រូវប្រើថ្នាំត្រជាក់ នឹងសំរាកអោយបានគ្រប់គ្រាន់ ទទួលបានទឹកអោយបានគ្រប់គ្រាន់ អាចដាក់ខ្នើយត្រជាក់ក្រោយក្បាល កុំពាក់សំលាកបំពាក់ច្រើនពេក ដើម្បីអោយរសាត់កំដៅ។

ប្រសិនបើក្រោយពេលទទួលបានថ្នាំត្រជាក់ 4-6 ម៉ោង ក្តៅខ្លួនទៀត បង្ហាញអោយឃើញថាមិនទាន់ជាសាស្សាយ ត្រូវរកគ្រូពេទ្យ គ្រូពេទ្យនឹងផ្តល់ការព្យាបាលទៅតាមជំងឺ។

រអើម ចង់ក្អក (噁心、嘔吐)

រអើម ក្អក ជាអាការៈដោយសារមិនស្រួលខ្លួន ។ ជាទូទៅមិនធ្ងន់ធ្ងរទេ អាចថែទាំខ្លួនបានដោយថ្នាំនៅក្នុងផ្ទះ គួរសំរាកអោយបានគ្រប់គ្រាន់ ជៀសវាង កុំអោយគ្មានទឹកក្នុងខ្លួន ។

ប្រសិនបើក្រពះមានជាតិជួចច្រើនពេកបណ្តាលអោយរអើម ក្អក អាចទទួលបានថ្នាំ ប៉ុន្តែជៀសវាងទទួលបានទឹកដោះគោ តែ កាហ្វេ ភេសជ្ជៈជាតិជួរ ។ល។

ប្រសិនបើជិះឡាន ជិះទូកឬជិះយន្តហោះងាយស្រួលនឹងរិលមុខបណ្តាលអោយរអើម ក្អក អាចទទួលបានថ្នាំពន្លឺឡានមុនពេលជិះឡានកន្លះម៉ោង ។

ប្រសិនបើមានផ្ទៃពោះបណ្តាលអោយរអើម ក្អក លុះត្រាប៉ះពាល់ដល់ជីវភាពជីវជាតិនិងការលូតលាស់របស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ទើបត្រូវការប្រើប្រាស់ថ្នាំតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ មិនអាចប្រើប្រាស់ថ្នាំដោយខ្លួនឯងទេ ។

រោគទល់លាមក (便秘)

រោគទល់លាមកជាជំងឺមនុស្សសម័យនេះ ដោយសារការងារ ស្មារតី សម្ពាធដីវជាតិ ខ្វះការហាត់ប្រាណ ទទួលបានអាហារមានជីវជាតិមិនគ្រប់គ្រាន់ ក៏ប្រហែលជាបណ្តាលមកពីជំងឺឬថ្នាំ ។

ប្រសិនបើទំលាប់អាហារជីវភាព សម្ពាធចិត្តបណ្តាលអោយទល់លាមក កែប្រែទំលាប់អាហារជីវភាព ញ៉ាំបន្លែអោយបានច្រើន ទទួលបានទឹកអោយបានច្រើន និងមានទំលាប់ហាត់ប្រាណ ។ល។ ដើម្បីអោយពោះវៀនធ្វើការរលាយអាហារ ។

ប្រសិនបើបណ្តាលមកពីជំងឺឬថ្នាំ អាចទទួលបានថ្នាំបន្តញ្ចូលលាមកនៅឧសដ្ឋាន ។ ប៉ុន្តែកុំប្រើប្រាស់ថ្នាំបន្តញ្ចូលលាមកច្រើនពេក ជៀសវាងប៉ះពាល់ដល់គុណប្រយោជន៍ពោះវៀនក្រពះ ឬមិនដឹងពីមូលហេតុទល់លាមកបណ្តាលអោយខក ពេញព្យាបាល ។

រាកលាមក (腹瀉)

មូលហេតុរាកលាមកប្រហែលជាបណ្តាលមកពីមេរោគ រោគជំងឺ ថ្នាំ ព័រម៉ាបារ មានពោះវាសក្រពះដែលមិនងាយក្នុងការរំលាយអាហារ ។

រាកលាមកក៏អាចទៅទិញថ្នាំនៅឧស្សាហកម្មទទួលបានបាន ផឹកទឹកអោយបានច្រើនដើម្បីជៀសវាងកុំស្លុតជាតិទឹកក្នុងខ្លួន ទទួលបានអាហារសាប ។

រាកលាមកបន្តបន្ទាប់ ឬក្តៅខ្លួន ក្អួតធ្ងន់ធ្ងរ លាមកមានឈាម ត្រូវទទួលការព្យាបាលជាបន្ទាន់ តាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យរកមូលហេតុ និងទទួល ទានថ្នាំរាកលាមកនិងថ្នាំដទៃទៀត ។

ប្រសិនបើចង់អោយរាកលាមកមានការឆ្លៀតប្រសើរឡើងត្រូវទទួលបានទឹកអោយបានច្រើនដើម្បីបន្ថែមជីវជាតិ ទទួលបានអាហាររាវ អោយក្រពះពោះវៀនសំរាក ។

ក្នុងជីវភាពមានជំងឺចិត្តចង្អុលនិងមិនស្រួលខ្លួន អាការៈ អាការៈចិត្តចង្អុលអាច ទៅទិញថ្នាំនៅឧស្សាហកម្មជិតផ្ទះ ។ប៉ុន្តែប្រសិនបើស្ថានភាពជំងឺមិនមានការឆ្លៀតស្រាលក្រោយពេលទទួលបានថ្នាំឬមានអាការៈធ្ងន់ធ្ងរជាងមុន ត្រូវទទួលការ ព្យាបាលជាបន្ទាន់ ត្រួតពិនិត្យនិងប្រើប្រាស់ថ្នាំ ។



ប្រការទី ៩ ប្រើប្រាស់សំបុត្រថ្នាំបន្តសំរាប់ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ (第九章 善用慢性病連續處方箋)

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

សំបុត្រថ្នាំបន្តសំរាប់ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃជាគ្រូពេទ្យត្រួតពិនិត្យនិងព្យាបាលអ្នកជំងឺ
ចំពោះអ្នកដែលមានស្ថានភាពជំងឺគ្មានការប្រែប្រួលដែលប្រើប្រាស់ថ្នាំដូចគ្នាក្នុងរយ
៖ពេល៦ ខែ

ខគ្រូពេទ្យត្រូវចាប់ផ្តើមអោយសំបុត្រថ្នាំរយៈពេលវែងទៅដល់អ្នកជំងឺ ។

**សំបុត្រថ្នាំបន្តសំរាប់ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃអាចប្រើប្រាស់ក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មាន? (慢性病連續
處方箋可以使用多久?)**

សំបុត្រថ្នាំនេះមានពេលកំណត់ចាប់ពីថ្ងៃគ្រូពេទ្យផ្តល់សំបុត្រក្នុងរយៈពេល
៣០ អ្នកជំងឺអាចទទួលថ្នាំ២-៣ដង ។

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

នៅពេលអ្នកជំងឺរ៉ាំរ៉ៃមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃដែលប្រកាសដោយមន្ទីរសុខាភិបាល៖
មានដូចជាជំងឺលើសឈាម ជំងឺលើសឈាមជាតិផ្អែម ជំងឺលើសឈាមជាតិខ្លាញ់
។ល ។ ក្រោយពេលជំងឺគ្មានការប្រែប្រួល ក្រោយពេលគ្រូពេទ្យវិភាគប្រភេទថ្នាំ
ចំនួននិងអ្នកជំងឺទទួលបានថ្នាំទាំងនឹងអាចបើកសំបុត្រថ្នាំបាន ។

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

អ្នកជំងឺរ៉ាំរ៉ៃមុនពេល១០ថ្ងៃមុនពេលទៅយកថ្នាំទើបអាចយកសំបុត្រថ្នាំនិងកាតសុខភាព IC ទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ គ្លីនិកឬឧស្សាហកម្មជិតផ្ទះដូចក្នុងសំបុត្រថ្នាំ ដើម្បីទទួលថ្នាំ ។

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

នៅពេលមានអារម្មណ៍ថាទទួលបានថ្នាំគ្មានប្រយោជន៍ឬមានអាការៈមិនប្រក្រតីត្រូវប្រាប់គ្រូពេទ្យឬគ្រូពេទ្យឧស្សាហកម្ម និងនាំយកសំបុត្រថ្នាំត្រលប់ទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យទទួលការព្យាបាលនិងពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ ។

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

ភ្ជាប់មកជាមួយសំបុត្រថ្នាំជំងឺរ៉ាំរ៉ៃអាចទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យឬមន្ទីរឧស្សាហកម្មថ្នាំបាន មិនបាច់បង់ប្រាក់ទាំងស្រុងអាចយកថ្នាំបាននៅឧស្សាហកម្មនៅជិតផ្ទះឬជិតកន្លែងធ្វើការ ។

ប្រការទី 10 ការរក្សាទុកថ្នាំនិងការប្រមូលថ្នាំដែលមិនបានប្រើប្រាស់វិញ (第十章 藥品的保存與廢藥回收)

ថ្នាំដាក់ក្នុងផ្ទះក្នុង១កន្លែង ជៀសវាងកុំអោយបាត់បង់ គោលការណ៍ទុកថ្នាំ :

1. ជៀសវាងពិពន្ធដែលមិនកំដៅ-បន្ទប់ទឹកបន្ទប់ចម្អិនអាហារដែលសើមនិងក្ដៅ ថ្នាំងាយស្រួលនឹងខូច ។ ក៏មិនអាចដាក់នៅកន្លែងដែលមានកំដៅថ្ងៃឬពន្លឺកំដៅថ្ងៃខ្លាំង ។
2. ដាក់នៅកន្លែងត្រជាក់-កេះឬទួរដែលនៅកន្លែងងងឹត ។
3. ថ្នាំដែលត្រូវក្លាសេ-ដាក់នៅទូរទឹកកកដែលមានកំដៅ 2-8°C
4. ថ្នាំដែលគួរជៀសវាងពិពន្ធ មានដូចជា ថ្នាំភ្នែក១ចំនួន ប្រើថ្នាំដែលមិនអាចមើលឆ្គុះ ។
5. ដាក់នៅទីកន្លែងដែលកូនក្មេងមិនអាចយកបាន ។
6. ថ្នាំលេបនិងថ្នាំក្រោមខ្នងមិនត្រូវដាក់ជាមួយគ្នាទេ ។
7. ថ្នាំខុសគ្នាមិនកុំដាក់ជាមួយគ្នា ។
8. ដាក់ថ្នាំចូលក្នុងប្រអប់ដែលគ្មានខ្យល់ ។
9. សំឡីនិងថ្នាំស្ងួតនៅក្នុងប្រអប់ ត្រូវបោះចោលក្រោយពេលបើកប្រអប់ ។
10. រក្សាទុកប្រអប់ថ្នាំឬថ្នាំអោយបានពេញលេញ ដើម្បីងាយស្រួលរក ។
11. រក្សាទុកសៀវភៅណែនាំ ប្រអប់ដើម ដើម្បីងាយស្រួលរក ។
12. ប្រុងប្រយ័ត្នឯកសារថ្ងៃខែមានប្រសិទ្ធភាព វិធីប្រើប្រាស់និងចំនួន ។
13. រក្សាទុកក្នុងដបអំបែលជ្រាងក្នុងផ្ទះ ។
14. ត្រួតពិនិត្យថ្នាំក្នុងផ្ទះអោយបានទាន់ទាត់ ថ្នាំហួសពេលមិនអាចទុកបន្តទេ ឮតទេប្រសិនបើគ្រួសារទូទៅបោះចោលថ្នាំ ត្រូវខ្ទប់ថ្នាំគ្រាប់ក្នុងថង់ប្រសិនបើថ្នាំទឹកកកត្រូវចាក់ចូលថង់ដែរ ប្រគល់អោយអ្នកសំអាតបរិស្ថាន ។ ប្រសិនបើថ្នាំដែលមានជាតិពល់គីមី មានដូចជាថ្នាំមហារីក ។ល ។ដែលជាថ្នាំព្យាបាលជាតិគីមី ត្រូវប្រគល់អោយមន្ទីរពេទ្យវិញ មន្ទីរពេទ្យនិងធ្វើការចាត់ការតាមការចោលសំរាមព្យាបាលកុំបោះចោលផ្ទះផ្ទាល់ ។

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

នៅពេលមើលពេទ្យត្រូវរាយការណ៍ប្រការខាងក្រោមនេះអោយបានច្បាស់លាស់ទៅដល់គ្រូពេទ្យ :

1. រាយការណ៍ពីអាការៈរបស់ខ្លួន : កន្លែងដែលមិនស្រួលខ្លួន ស្ថានភាពពេលវេលាកើតហេតុ ។ល ។
2. ប្រវត្តិជំងឺខ្លួន : រួមមានវះកាត់ ដេកពេទ្យ លក្ខណៈផលិតពិនិត្យពេទ្យវិទ្យា មានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺលើសឈាម ជំងឺឆ្អែម ជំងឺក្រលាសនិងជំងឺប្រភេទគ្រួសារ ។
3. អ្នកធ្លាប់មានអាការៈអប្រក្រតីឬមិនស្រួលខ្លួនដោយសារថ្នាំ១ចំនួនឬអ្នកមានទំលាប់ទទួលទានអាហារជាពិសេសឬ ។
4. បច្ចុប្បន្នកំពុងប្រើប្រាស់ថ្នាំ : រួមមានថ្នាំជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ថ្នាំចិន ថ្នាំវិភាគ ថ្នាំការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ ថ្នាំសំរុះទំងន់ ថ្នាំសុខភាព អាហារថ្នាំពិសេស ។
5. អ្នកធ្លាប់ទទួលទានថ្នាំដទៃទៀតទេក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានសប្តាហ៍នេះ : ដោយសារថ្នាំខ្លះមានក្នុងខ្លួនយូរហើយប៉ះពាល់ដល់ថ្នាំដែលអ្នកកំពុងទទួលទាន ។
6. អ្នកមានជំងឺដទៃទៀតឬ : ពីព្រោះជំងឺ១ចំនួនអាចប៉ះពាល់ដល់ថ្នាំក្នុងខ្លួន ។ដូចជានៅពេលឆ្អែមក្រលាសមិនស្រួលខ្លួន អាចពន្យារពេលថ្នាំក្នុងខ្លួនឬបង្កើនជាតិពលក្នុងខ្លួន ។
7. អ្នកបំបៅដោះឬ : ពីព្រោះថ្នាំ១ចំនួនមានក្នុងទឹកដោះ ។
8. អ្នកមានគំរោងវះកាត់ឬការព្យាបាលដទៃទៀតឬ : ថ្នាំ១ចំនួនអាចប៉ះពាល់ដល់ឈាមឬលក្ខណៈផលិតពិនិត្យ ។
9. អ្នកត្រូវប្រលងឬប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនឬបើកបរឡាន : ពីព្រោះក្រោយពេលទទួលទានថ្នាំ១ចំនួនងងឹត ប្រហែលជាធ្វើអោយអ្នកជំងឺមានស្មារតីមិនគ្រប់គ្រាន់ ។
10. អ្នកមានផ្ទៃពោះឬ : ពីព្រោះថ្នាំ១ចំនួនចូលក្នុងខ្លួនទារកក្នុងផ្ទៃតាមផ្ទៃពោះ ។

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

នៅពេលទទួលថ្នាំមានចំណុចក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំត្រូវសួរគ្រូពេទ្យអោយបានច្បាស់លាស់

ត្រូវមើលថ្នាំអោយបានច្បាស់លាស់និងប្រុងប្រយ័ត្នប្រការខាងក្រោម :

1. មើលថ្នាំអោយបានច្បាស់លាស់ ច្បាស់លាស់ពីឈ្មោះអ្នកជំងឺ
2. សួរអោយបានច្បាស់លាស់ពីឈ្មោះថ្នាំ ចំនួន
3. សួរអោយបានច្បាស់លាស់ពីវិធីប្រើប្រាស់ថ្នាំ វេលា ចំនួនអោយបានច្បាស់លាស់
4. សួរអោយបានច្បាស់លាស់ពីថ្នាំសំរាប់អាការៈ
5. សួរអោយបានច្បាស់លាស់ពីរយៈពេលទទួលទានថ្នាំ
6. សួរអោយបានច្បាស់លាស់ពីប្រការគុណវិប្បត្តបូពាក្យដាស់ឡើងក្រោយពេលទទួលទានថ្នាំ
7. នៅពេលចាំបាច់ ត្រូវសាកសួរគ្រូពេទ្យថ្នាំអំពីថ្នាំ
8. ច្បាស់លាស់ពីរូបរាងថ្នាំមិនមានការប្រែប្រួលថ្នាំហួសពេលកំណត់ឬនិងវិធីរក្សាទុក
9. នៅពេលទិញថ្នាំមានការណែនាំឬថ្នាំស្រាប់ដោយខ្លួនឯងត្រូវត្រួតពិនិត្យពីលេខថ្នាំនិងវេលាប្រសិទ្ធភាពលើថ្នាំ

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

1. មិនស្តាប់ការលក់ថ្នាំពីអ្នកដទៃ
2. មិនជឿថ្នាំដែលមានប្រសិទ្ធភាពមិនគួរអោយជឿ
3. មិនទិញថ្នាំដែលលក់នៅលើផ្លូវ ផ្សាររាត្រី អ៊ីនធឺណេត ឡានទេសចរណ៍
4. មិនទទួលទានថ្នាំដែលគេជូនអោយ
5. មិនណែនាំថ្នាំអោយអ្នកដទៃទទួលទាន

ប្រការទី 13 យល់ដឹងអំពីរថង់ថ្នាំ

(第十三章 認識藥袋)

នៅពេលអ្នកជំងឺទទួលយកថ្នាំ គ្រូពេទ្យថ្នាំនឹងប្រាប់ពីវិធីប្រើប្រាស់ថ្នាំនិងណែនាំប្រើប្រាស់ថ្នាំ។ ប្រសិនបើគ្មានពេលបកស្រាយឬភ្លេចបកស្រាវ ក៏មានការរាបរាប់លើចំណុចថ្នាំដែរ ដើម្បីសុវត្ថិភាពក្នុងការទទួលបានថ្នាំ។ ថ្នាំនៃមន្ទីរពេទ្យខ្លះក៏មានរូបវិលាប្រើប្រាស់ថ្នាំដែរ ដើម្បីប្រើប្រាស់ថ្នាំអោយបានត្រឹមត្រូវ។

健康綜合醫院

領藥號碼 No.

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

姓名: 金大風	生日: 1955/09/09	性別: 男	調劑日期: 2010/02/22
病歷號碼: 123456	年齡: 54	體重: 65kg	
科別: 胃腸科	醫師: 許來發	代號: 157	藥師: 張津津

【藥名】A.M.D tab---Al(OH)3 gel 334mg+MgO 42 PC

77247#5 166mg+Dimethicone 36.7mg/tab

商品名: A.M.D 愛姆得

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):
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

ប្រជាជនថ្មី ស្បៀងរោគអំពីសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ

មន្ទីរពេទ្យខ្លះក៏មានថង់ថ្នាំដែលមានអក្សរអង់គ្លេស
ដើម្បីអោយជនបរទេសងាយស្រួលយល់ដឹងពីព័ត៌មានប្រើប្រាស់ថ្នាំ ។

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: 1976/05/10 (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: 65 (Body Weight)	
科別: 胃腸科 (Department)	醫師: 許來發 (Doctor)	代號: 25502 (Dr. Code)	藥師: 張海淳 (Pharmacist)

(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 day(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(敬告語): 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. 藥品應置乾燥處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、晚上服用(使用) 6每天2次: 早上、晚上服用(使用)
---	---

យោងទៅតាមការកំណត់នៃក្រសួងសុខាមាសភាពថង់ថ្នាំត្រូវមានការណែនាំ
ចាំបាច់១៦ប្រការ :

1. ឈ្មោះអ្នកជំងឺ
2. ភេទអ្នកជំងឺ
3. ឈ្មោះថ្នាំ
4. ចំនួនថ្នាំចាក់
5. ចំនួនថ្នាំ
6. វិធីប្រើប្រាស់
7. ចំនួនប្រើប្រាស់
8. ឈ្មោះឧសិដ្ឋាន
9. ទីកន្លែងឧសិដ្ឋានផ្សំថ្នាំ
10. ទូរស័ព្ទឧសិដ្ឋានផ្សំថ្នាំ
11. ឈ្មោះអ្នកផ្សំថ្នាំ
12. ថ្ងៃផ្សំថ្នាំ
13. ពាក្យដាស់ឡើង
14. អាការៈសំខាន់
15. មិនស្រួលខ្លួនដោយសារថ្នាំសំខាន់
16. ការណែនាំក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំដទៃទៀត

ប្រការទី 14 មើលការណែនាំលើថង់ថ្នាំនិងថ្នាំអោយច្បាស់លាស់ (第十四章 看清藥袋標示與藥物標示)

អង្គារសេវាកម្មកិច្ចការព្យាបាលនៅពេលប្រគល់ថ្នាំអោយអ្នកជំងឺ នៅលើថង់ថ្នាំត្រូវមានឈ្មោះអ្នកជំងឺ ភេទ ឈ្មោះថ្នាំ ចំនួនថ្នាំចាក់និងថ្នាំលេប វិធីប្រើប្រាស់ គុណប្រយោជន៍ឬអាការៈ ពាក្យដាស់តឿនឬគុណវិបល្លាស អង្គារព្យាបាលនិងទីកន្លែង ឈ្មោះអ្នកផ្សំថ្នាំនិងថ្ងៃខែឆ្នាំផ្សំថ្នាំ ។

មើលអោយច្បាស់នូវថង់ថ្នាំ ការណែនាំលើថ្នាំ (看清楚藥袋、藥品標示)

1. ថង់ថ្នាំច្បាស់លាស់អាចជួយអ្នកជំងឺប្រើប្រាស់ថ្នាំដោយត្រឹមត្រូវ យល់ស្គាល់ពីប្រសិទ្ធភាពថ្នាំនិងកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ដោយសារថ្នាំ ។ នៅពេលគ្មានគ្រូពេទ្យ ក៏អាចជួយគ្រូពេទ្យបើសំបុត្រថ្នាំត្រឹមត្រូវ ។
2. ត្រួតពិនិត្យឈ្មោះថ្នាំ ប្រភេទជាតិថ្នាំមានក្នុងថ្នាំ ចំនួននិងវិធីប្រើប្រាស់និងចំនួន នៅលើថង់ថ្នាំ និងឈ្មោះថ្នាំក្នុងថង់ ចំនួនដូចគ្នាឬ ។
3. យកចេញពីថង់ដើម ត្រូវដាក់ចូលថង់ថ្នាំវិញ ។ ប្រយ័ត្នប្រសិនបើយកថ្នាំចេញពីថង់ ច្រើនប្រភេទក្នុងពេលជាមួយគ្នា ដាក់ចូលក្នុងថង់វិញនឹងប្រហែលជាដាក់ខុសថង់ នឹងទទួលបានថ្នាំខុស ។
4. ឃើញថាថ្នាំមិនដូចមុន ប្រហែលជាគ្រូពេទ្យកែប្រែសំបុត្រថ្នាំឬប្តូរថ្នាំ ប៉ុន្តែក៏ប្រហែលជាផ្សំខុសថ្នាំ ត្រូវសួរគ្រូពេទ្យថ្នាំ អោយច្បាស់លាស់ទើបប្រើប្រាស់ថ្នាំ ។

5. ដឹងថាហេតុអ្វីត្រូវប្រើប្រាស់ថ្នាំ នេះ--ថ្នាំប្រយោជន៍ ជាតិថ្នាំនិងចំនួនដែលប្រើប្រាស់ ។ ចំនួនថ្នាំដែលប្រើប្រាស់មិនត្រឹមត្រូវប្រហែលជាគ្មានប្រសិទ្ធភាពឬហួសពេក ។
6. ដឹងពីវិធីប្រើប្រាស់ថ្នាំនេះ--ចំនួនថ្នាំ(ញ៉ាំម្តងប៉ុន្មានគ្រាប់) វេលា(រយៈពេលប៉ុន្មាន ញ៉ាំម្តង) ប្រើប្រាស់ថ្នាំនៅពេលណា ញ៉ាំរយៈពេលប៉ុន្មាន និងវិធីអោយថ្នាំ ។
7. កុំប្រើប្រាស់ថ្នាំមើលទៅលើសំបកថ្នាំ : ថ្នាំគ្រាប់មិនប្រាកដជាថ្នាំទទួលទាន ថ្នាំទឹកប្រហែលជាថ្នាំភ្នែក ថ្នាំចាក់ឬថ្នាំផឹក ត្រូវមើលអោយច្បាស់លាស់ទើបប្រើប្រាស់ ។
8. ដឹងថាក្រោយពេលប្រើប្រាស់ថ្នាំមានអាការៈផ្លាស់ប្តូរ ប្រសិទ្ធភាព គុណវិបល្លាត ប្រការប្រុងប្រយ័ត្ន ។



ប្រការទី 15 ថ្នាំដែលមិនស្របច្បាប់

(第十五章 不法藥物)

វត្ថុថ្នាំ (藥物)

វត្ថុថ្នាំរួមមានថ្នាំនិងសំភារៈព្យាបាល :

1. ផលិតប្រព័ន្ធថ្នាំត្រូវទៅកាន់អង្គារគ្រប់គ្រងសុខាភិបាលធ្វើការស្នើសុំចុះឈ្មោះក្រោយពេលទទួលបានការអនុញ្ញាតិថ្នាំ ទើបអាចបង្កើតប្រព័ន្ធដូចនេះថ្នាំស្របច្បាប់មានលេខអនុញ្ញាតិនៅលើប្រអប់ថ្នាំ ។
2. ថ្នាំដែលមានការអនុញ្ញាតិផលិត បញ្ចូល យោងទៅតាមការកំណត់នៅលើប្រអប់ថ្នាំសៀវភៅណែនាំត្រូវមានប្រការដូចខាងក្រោម :
ឈ្មោះរោងចក្រនិងអាស័យដ្ឋាន ឈ្មោះផលិតផលនិងលេខអនុញ្ញាតិ
ប្រភេទកំរិតថ្នាំ ពេលវេលាផលិតប្រព័ន្ធថ្នាំ ជាតិថ្នាំសំខាន់ចំនួនប្រើប្រាស់
វិធីប្រើប្រាស់ អាការៈបុគ្គលភាព គុនវប្បតិ្ត តម្លៃនិងប្រការត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន
អំពូលពេលមានប្រសិទ្ធភាពឬវេលាបន្តក ។ល ។
3. (លេខផលិតថ្នាំស្រាប់នៃមន្ទីរសុខាភិបាល○○○○○○) និង
(លេខផលិតថ្នាំស្រាប់នៃមន្ទីរសុខាភិបាលរដ្ឋ○○○○○○)
លេខថ្នាំអនុញ្ញាតិអោយផលិតថ្នាំស្រាប់ពីមន្ទីរសុខាភិបាល ។
4. (លេខបញ្ចូលថ្នាំស្រាប់នៃមន្ទីរសុខាភិបាលរដ្ឋ○○○○○○) និង
(លេខផលិតថ្នាំស្រាប់នៃរដ្ឋមហាផ្ទៃ○○○○○○)
លេខថ្នាំស្រាប់អនុញ្ញាតិអោយបញ្ចូលពីមន្ទីរសុខាភិបាល ។
5. (លេខផលិតថ្នាំនៃមន្ទីរសុខាភិបាល○○○○○○) និង
(លេខផលិតថ្នាំនៃសុខាភិបាលរដ្ឋ○○○○○○)
លេខថ្នាំផលិតក្នុងប្រទេសដែលមានការអនុញ្ញាតិពីមន្ទីរសុខាភិបាល ។

6. (លេខបញ្ចូលថ្នាំនៃមន្ទីរសុខាភិបាល 〇〇〇〇〇〇〇) និង
(លេខបញ្ចូលថ្នាំនៃមន្ទីរសុខាភិបាលរដ្ឋ 〇〇〇〇〇〇〇)
ជាលេខអនុញ្ញាតិថ្នាំបញ្ចូលពីបរទេសដែលអនុញ្ញាតិពីមន្ទីរសុខាភិបាល ។
7. (លេខបញ្ចូលថ្នាំដីគោកនៃមន្ទីរសុខាភិបាល 〇〇〇〇〇〇〇)
ជាលេខអនុញ្ញាតិថ្នាំដែលបញ្ចូលពីមន្ទីរសុខាភិបាល ។
8. (លេខផលិតថ្នាំអ៊ីជីននៃមន្ទីរសុខាភិបាល 〇〇〇〇〇〇〇)
(លេខផលិតថ្នាំអ៊ីជីននៃមន្ទីរសុខាភិបាលរដ្ឋមហាផ្ទៃ 〇〇〇〇〇〇〇)
(លេខបញ្ចូលថ្នាំអ៊ីជីននៃមន្ទីរសុខាភិបាល 〇〇〇〇〇〇〇)
(លេខបញ្ចូលថ្នាំអ៊ីជីននៃមន្ទីរសុខាភិបាលរដ្ឋមហាផ្ទៃ 〇〇〇〇〇〇〇)
ជាលេខអនុញ្ញាតិបង្កើតថ្នាំដែលនាំចូលពីបរទេសឬផលិតក្នុងប្រទេស ។
9. សំភារៈព្យាបាលមានលេខអនុញ្ញាតិ (លេខផលិតគ្រឿងសំភារៈព្យាបាលនៃមន្ទីរសុខាភិបាល) (លេខនាំចូលគ្រឿងសំភារៈព្យាបាលនៃមន្ទីរសុខាភិបាល) ឬ
(លេខនាំចូលគ្រឿងសំភារៈពិចិនដីគោកនៃមន្ទីរសុខាភិបាល) ។
10. ចាប់ពីថ្ងៃទី៣១ខែសីហាឆ្នាំ២០១៣ក្លាយជាក្រសួងសុខាមាណភាពមន្ទីរសុខាភិបាលក្រោយមកលេខអនុញ្ញាតិបន្ថែម (លេខផលិតថ្នាំស្រាប់នៃមន្ទីរសុខាភិបាល 〇〇〇〇〇〇〇) (លេខនាំចូលថ្នាំស្រាប់នៃមន្ទីរសុខាភិបាល 〇〇〇〇〇〇〇) (លេខផលិតថ្នាំ 〇〇〇〇〇〇〇)
(លេខថ្នាំនាំចូលនៃមន្ទីរសុខាភិបាល 〇〇〇〇〇〇〇)
(លេខនាំចូលថ្នាំមិនដីគោកនៃមន្ទីរសុខាភិបាល 〇〇〇〇〇〇〇)
(លេខផលិតថ្នាំអ៊ីជីននៃមន្ទីរសុខាភិបាល 〇〇〇〇〇〇〇)
(លេខផលិតថ្នាំអ៊ីជីននៃមន្ទីរសុខាភិបាលរដ្ឋមហាផ្ទៃ 〇〇〇〇〇〇〇)
(លេខបញ្ចូលថ្នាំអ៊ីជីននៃមន្ទីរសុខាភិបាល 〇〇〇〇〇〇〇)
(លេខបញ្ចូលថ្នាំអ៊ីជីននៃមន្ទីរសុខាភិបាលរដ្ឋមហាផ្ទៃ 〇〇〇〇〇〇〇)
(លេខផលិតគ្រឿងសំភារៈព្យាបាលនៃមន្ទីរសុខាភិបាល 〇〇〇〇〇〇〇)

ថ្នាំមិនស្របច្បាប់ (不法藥品)

ថ្នាំមិនស្របច្បាប់មានបែងចែកជា :

1. ថ្នាំក្លែងក្លាយ :

- (1) មិនទាន់មានការអនុញ្ញាតិ ផលិតដោយខ្លួនឯង ។
- (2) ឈ្មោះជាតិថ្នាំ មិនស្របតាមការអនុញ្ញាតិ ។
- (3) ប្តូរផលិតផលអ្នកដទៃប្រើប្រាស់ ។
- (4) កែប្រែប្តូរអក្សរលើថ្នាំមានពេលកំណត់ ។

2. ថ្នាំមិនល្អ :

- (1) បន្ថែមពណ៌ ថ្នាំការពារ ថ្នាំក្លិន ថ្នាំរស់ជាតិនិងស្របកថ្នាំ ។
- (2) ថ្នាំដែលមានគុណភាព ចំនួនឬកំរិតខ្លាំងដែលមិនស្របតាមការកំណត់ ។
- (3) ថ្នាំ១ចំនួនឬទាំងស្រុងដែលមានវត្ថុក្រខក់ឬវត្ថុចំណែក ។
- (4) មានកែប្រែប្រូលពណ៌ ល្អក់កក បែកឬរលាយ ។
- (5) ប្រសិទ្ធភាពសំខាន់មិនស្របតាមការកំណត់ ។
- (6) ហួសពេលកំណត់នៃប្រសិទ្ធភាព ។
- (7) ថ្នាំខូចដោយសារទុកយូរពេកឬប្រើវិធីខុសក្នុងការរក្សាទុក ។
- (8) ប្រដាប់សំរាប់ដាក់វត្ថុមានគ្រោះថ្នាក់ឬប្រើប្រាស់ប្រអប់ដែលរើសមក ។

3. ថ្នាំតាម :

- (1) អង្គរគ្រប់គ្រងសុខាភិបាលរដ្ឋបានប្រកាសហាមមិនអោយផលិត ផ្សំថ្នាំនាំចូល នាំចេញ លក់ឬទុកថ្នាំដែលមានជាតិពល់ ។
- (2) មិនទាន់ទទួលបានការអនុញ្ញាតិនាំចូលថ្នាំដោយខ្លួនឯង ។ ប៉ុន្តែជនទេសចរណ៍ឬអ្នកសេវាកម្មសំភារៈចរាចរណ៍នាំចូលថ្នាំប្រើប្រាស់ដោយខ្លួនឯង មិនត្រូវបានហាមឃាត់ទេ ។

បណ្តាញទូរស័ព្ទរាយការណ៍ពីថ្នាំល្មើសច្បាប់ : 0800-285000

ប្រការទី 16 ត្រូវប្រើប្រាស់ថ្នាំការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះយ៉ាងដូចម្តេច (第十六章 如何使用避孕藥)

ទទួលបានថ្នាំការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះជាទូទៅអាចបែងចែកជាប្រភេទរួម និងប្រភេទមិនច្រើនមុខទាំង២ប្រភេទ ។

1. ប្រភេទចម្រុះ-រួមមានជាតិមេ(estrogen)និងជាតិលេឡីង(progestin)ទាំង២ប្រភេទ
2. ថ្នាំម្យ៉ាងគត់មានតែជាលេឡីង(progestin)
ថ្នាំគ្រាប់ប្រភេទរួមមានថ្នាំ២ប្រភេទក្នុងគ្រាប់ថ្នាំ១ ។
 1. ក្នុងនោះថ្នាំដែលមានកំណត់ចំនួនថ្នាំក្នុង១គ្រាប់នោះ ហៅថាថ្នាំឯក ។
 2. ថ្នាំម្យ៉ាងទៀតដែលមាន២ឬ៣ដំណាក់កាល ហៅថាប្រភេទថ្នាំច្រើនមុខ ។

មូលហេតុដែលអាចការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ (避孕原理)

ទទួលបានថ្នាំការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះជាថ្នាំផ្សំឡើងដោយ(estrogen) បន្តិចបន្តួច ។

1. គុណប្រយោជន៍សំខាន់សំរាប់ទប់ទល់កុំអោយមានពងចេញពីស្បូន គ្មានពងនឹងមិនអាចមានផ្ទៃពោះ ។
2. កែប្រែត្រូវស្បូន មិនសមស្របសំរាប់ពងនិងទឹកកាម ។
3. កែប្រែទឹកស្អិតក្នុងស្បូន បណ្តាលអោយទឹកកាមមិនងាយឆ្លងកាត់ ។

ប្រសិទ្ធភាពក្នុងការការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ (避孕效果)

ការបរាជ័យនៃថ្នាំទទួលបានការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះមាន 0.1%

គុណសម្បត្តិ (優點)

1. ទទួលបានថ្នាំដោយត្រឹមត្រូវប្រសិទ្ធភាពការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះអាចមាន 100%
2. មុនពេលរួមដំណេកមិនបាច់ប្រើប្រាស់វិធីដទៃទៀតទេ ។
3. បណ្តាលអោយរដូវមិនទៀងទាត់ ឈាមរដូវតិចជាងមុន នឹងកាត់បន្ថយការឈឺចាប់នៅពេលមករដូវ ។

4. សមស្របសំរាប់ស្ត្រីដែលរៀបចំមង្គលការផ្ទុកកូន និងមិនទាន់បង្កើតកូន

គុណវិប្បត្ត (缺點)

មនុស្សភាគតិចមានអាការៈដូចខាងក្រោមក្នុងអំឡុងពេលទទួលបានថ្នាំលើក ដំបូង : វិលមុខ រអើមឬមិនស្រួលខ្លួនឬចេញឈាម មានទំងន់ធ្ងន់ជាងមុន ។ ជាទូទៅអាការៈទាំងនេះនឹងបាត់បង់ក្រោយពេល២ទៅ៣ខែ ។

ប្រការត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន (注意事項)

1. មានជំងឺបេះដូង ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺលើសឈាម ជំងឺស្ទះឈាម ជំងឺរោគថ្លើម និងធ្លាប់មានមហារីកដោះនិងអ្នកមានជំងឺមហារីកប្រដាប់បង្កើតកូន មិនអាចទទួលបានបានទេ ។
2. អំឡុងពេលបំបៅដោះមិនអាចទទួលបានថ្នាំការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះទេ ។
3. មានអាយុរួចច្រើនជាង៣៥ឆ្នាំ ជាអ្នកដែលមានទំលាប់ជក់បារីច្រើន យកលក់ទទួលបាន ។
4. អ្នកដែលប្រើប្រាស់នៅលើកដំបូង ត្រូវទទួលបានក្រោយពេលត្រូវពេទ្យត្រួតពិនិត្យ ។
5. ត្រូវទទួលបានរាល់ថ្ងៃ បើមិនដូចនោះការការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះនឹងបរាជ័យ ។
6. ភ្លេចទទួលបាននៅពេលត្រូវទទួលបាន ត្រូវទទួលបន្ថែមតាមការណែនាំ និងប្រើប្រាស់វិធានការណ៍ការពារដទៃទៀត ។
7. ក្រោយពេលចាប់ផ្តើមទទួលបាន៣ខែ ទទួលការត្រួតពិនិត្យនៃស្ត្រីភេទរាងរាល់ ៦ខែ ។
8. អំឡុងពេលទទួលបានថ្នាំការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ ទទួលបានថ្នាំប្រហែលជា បណ្តាលអោយគ្មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ ។

ប្រការទី 17 សុវត្ថិភាពសំរាប់ស្ត្រីប្រើប្រាស់ថ្នាំ

(第十七章 孕婦用藥安全)

កំរិតសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំនៅពេលមានផ្ទៃពោះ (懷孕用藥安全級數)

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះជឿសរវាងថ្នាំដែលមិនចាំបាច់យកល្អប្រើប្រាស់វិធីព្យាបាលដោយអាហារឬកែប្រែជីវភាពរស់នៅ ។

កំរិត A: ការសាកល្បងពិតប្រាកដបង្ហាញអោយឃើញថាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគឺមានសុវត្ថិភាព

កំរិត B: គ្មានការសាកល្បងពិតប្រាកដ ការសាកល្បងលើសត្វបង្ហាញអោយឃើញថាមានសុវត្ថិភាពឬមានអាការៈមិនស្រួលខ្លួន ការសាកល្បងពិតប្រាកដគ្មានបញ្ហា

កំរិត C: ការសាកល្បងលើសត្វបង្ហាញអោយឃើញថាមានរូបរាងចំលែក ប៉ុន្តែគ្មានការសាកល្បងលើខ្លួនមនុស្សឬឯកសារសាកល្បងមិនគ្រប់គ្រាន់

កំរិត D: មានរូបរាងចំលែក ប៉ុន្តែអាចប្រើប្រាស់បាននៅពេលក្នុងការព្យាបាល (ប្រយោជន៍ច្រើនជាងគុណវិបត្ត)

កំរិត X: ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមិនអាចប្រើប្រាស់បានទេ

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

1. ប្រភេទថ្នាំដែលប៉ះពាល់ដល់ទារកក្នុងផ្ទៃ ថ្នាំរួមជាមួយជាតិសន្លឹកស៊ីត វិធីផ្លាស់ប្តូរថ្នាំ
2. រំលោប្រើប្រាស់ថ្នាំក្នុងរយៈពេលមានផ្ទៃពោះដំណាក់កាលណា
3. រំលោប្រើប្រាស់ថ្នាំនិងចំនួនថ្នាំ

4. វិធីផ្តល់ថ្នាំ
5. ស្ថានភាពហូរឈាមក្នុងស្បូនស្រី
6. សមត្ថភាពផ្លាស់ប្តូរក្នុងខ្លួនម្តាយ ខ្លាញ់ក្នុងខ្លួនច្រើនឬតិច

ការប៉ះពាល់រវាងទារកក្នុងផ្ទៃនិងថ្នាំ (藥物對胚胎的影響)

យោងទៅតាមស្ថានភាពការលូតលាស់របស់ទារកក្នុងផ្ទៃ អាចបែងចែកជា :

ពេលចាប់ផ្តើម	0-2សប្តាហ៍	ជាទូទៅមិនបណ្តាលអោយទារកមានរូបរាងចំលែក
អំឡុងពេលទារកល្អិត ក្នុងផ្ទៃ	3-8សប្តាហ៍	អំឡុងពេលសំខាន់ អំឡុងពេលមានសេរីរាង បណ្តាលអោយទារកក្នុងផ្ទៃមានរូបរាងចំលែកប្លែកៗក្នុងផ្ទៃ
អំឡុងពេលជាទារកក្នុង ផ្ទៃ	9-16សប្តាហ៍	ប្រហែលជាបណ្តាលអោយមានលក្ខណៈបច្ចេកទេស ទន្សាយនិងប្រដាប់ភេទ ទារកស្រីដូចប្រុស
អំឡុងពេលជាទារកក្នុងផ្ទៃ	16សប្តាហ៍-មុនពេលប្រសូត	នៅពេលទារកក្នុងផ្ទៃលូតលាស់ពេញលេញ ប្រហែលជាបណ្តាលអោយគុណប្រយោជន៍ទារកប្រក្រតី

ការចាត់ការអាការៈស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ (孕婦常見症狀的處理)

1. រអើម

មូលហេតុកើតឡើង : បាតុភូតក្នុងដំណាក់កាលមានផ្ទៃពោះដំបូង
នឹងឆ្លងស្រាលនៅគ្រប់ពេល12សប្តាហ៍ ។

វិធីចាត់ការ : រក្សាជីវជាតិសំខាន់ក្នុងខ្លួន បន្ថែមជីវជាតិ B6

ប្រជាជនថ្មី សៀវភៅអំពីសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ

2. ក្តៅក្រពះ

មូលហេតុកើតឡើង : ដោយសារក្បាលពោះនិងឧបទ្វីបសង្កត់ដល់ក្រពះ ។

វិធីចាត់ការ : ទទួលបានអាហារតិចៗច្រើនដងជៀសវាងភេសជ្ជៈប្រភេទទន់
ប្រើប្រាស់ថ្នាំក្រពះសមស្រប ។

3. ទល់លាម

មូលហេតុកើតឡើង : ស្បូនរីកចំរើនដល់ពោះវៀនបណ្តាលអោយរមួលពោះ ។

វិធីចាត់ការ : ជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់ ហាត់ប្រាសសមស្រប ថ្នាំបន្ថន់លាម ។ល ។

4. បុស

មូលហេតុកើតឡើង : សន្ថវិសាយស្ទាត់នៅជិតពោះវៀនត្រង់ត្រូវបានស្បូន
នដែលរីកចំរើនបណ្តាលអោយស្ទះលាម ។

វិធីចាត់ការ : បត់ជើងធំអោយបានទាងទាត់ ថ្នាំបុសឬថ្នាំបង្កាត់ការឈឺចាប់ ។

5. ផ្តាសាយ

វិធីចាត់ការ : ទទួលបានទឹកអោយបានច្រើនសំរាកអោយបានគ្រប់គ្រាន់

កុំទិញថ្នាំមកទទួលបានដោយខ្លួនឯង ។ ថ្នាំផ្តាសាយនិងថ្នាំផ្លូវដង្ហើមភាគច្រើនជាការិក C

គោលការណ៍ប្រើប្រាស់ថ្នាំសំរាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ (孕婦用藥的原則)

1. គ្មានការណែនាំពីគ្រូពេទ្យឬគ្រូពេទ្យថ្នាំស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមិនអាចបន្ថែមថ្នាំឬបញ្ឈប់ថ្នាំដោយខ្លួនឯងទេ ។
2. ប្រើប្រាស់ថ្នាំតិចជាតិសេសក្នុងអំឡុងពេល៣ខែក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះពិគ្រោះនិងវិភាគជាមួយគ្រូពេទ្យ ។
3. នៅពេលត្រូវពិនិត្យ ប្រសិនបើមានផ្ទៃពោះឬអ្នកប្រហែលជាមានផ្ទៃពោះ ត្រូវប្រាប់គ្រូពេទ្យឬគ្រូពេទ្យថ្នាំ ។
4. អ្នកដែលកំពុងប្រើប្រាស់ថ្នាំត្រូវពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យឬគ្រូពេទ្យថ្នាំថាអាចបញ្ឈប់ថ្នាំឬ ។

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

ថ្នាំ	ការប៉ះពាល់ដល់ទារកក្នុងផ្ទៃ
ប្រភេទ Tetracycline	វិវាទឆ្អឹងលូតលាស់ ធ្មេញប្លូរូណ៍ ។ល ។
ថ្នាំ Sulfonamides	កើតឈឺឆ្អឹង Kernicterus
Chloromycetin	ជំងឺទារកប្រផេះ
Antithyroidagents	ប្រាជ្ញាទារកក្នុងផ្ទៃយឺត
ជីវជាតិ A ច្រើនពេក	ទារកក្នុងផ្ទៃមានការលូតលាស់យឺតបង្កើនសម្ពាធ Intracranial
ជីវជាតិ D ច្រើនពេក	ប្រាជ្ញាទារកក្នុងផ្ទៃយឺត លើសឈាម Potassium

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

- មិនប្រាកដ
ប៉ុន្តែកូនដែលមានបញ្ហាមាន 3-6% ។ ទារកមានរូបរាងចំលែកបង្កើន៥ដង ។
- ប្រើប្រាស់ថ្នាំដែលបណ្តាលអោយទារកមានរូបរាងចំលែក
ក្រោយពេលបញ្ឈប់ថ្នាំ១រយះពេលទើបអាចមានផ្ទៃពោះ ។
- ថ្នាំជំងឺឆ្អឹងជួញ ថ្នាំប្រឆាំង Thyroid ជាកំរិតមានផ្ទៃពោះ D
ប៉ុន្តែជំងឺមានការប៉ះពាល់ច្រើនជាងថ្នាំ ដូចនេះត្រូវបន្តការប្រើប្រាស់ថ្នាំ ។



ប្រការទី 18 សុវត្ថិភាពប្រើប្រាស់ថ្នាំសំរាប់ស្រ្តីបំបៅទឹកដោះ (第十八章 婦女哺乳用藥安全)

រាល់អាហារដែលម្តាយទទួលបាននឹងចូលក្នុងទឹកដោះ ដូចនេះនៅពេលម្តាយ ប្រើប្រាស់ថ្នាំ ពិចារណាថាទារកកុំអោយបោះទឹកដោះដែលមានថ្នាំនិងពិចារណាពីការ បញ្ឈប់ការបំបៅដោះមានការប៉ះពាល់ដល់ទារក ម្តាយ គ្រួសារនិងសង្គម ។

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

1. ចំនួនថ្នាំទារកសំរេចទៅលើទឹកដោះបៅរាល់ថ្ងៃ
សមត្ថភាពក្រពះពោះវៀនទារក វេលាបំបៅដោះ ។
2. មុនពេលទទួលបានថ្នាំឬដក់ទឹកដោះឬបញ្ឈប់ថ្នាំ ប្រការជ្រើសរើស
 - (1) ក្រោយពេលទទួលបានថ្នាំ 1-3 ម៉ោងមានជាតិថ្នាំច្រើនបំផុត ។
 - (2) ក្រោយពេលទទួលបានថ្នាំ៦ម៉ោងទើបបំបៅទឹកដោះជាសុវត្ថិភាព ។
 - (3) សូមសួរគ្រូពេទ្យថ្នាំបញ្ឈប់ការទទួលបានថ្នាំបន្ថោកអាសន្តបានឬឥត ។
3. ការរក្សាទុកទឹកដោះ
 - (1) ក្រោមកំដៅធម្មតាអាចរក្សាទុកបាន 6-8 ម៉ោង ។
 - (2) ក្លាសេអាចរក្សាទុកបាន 3-5 ថ្ងៃ ។
 - (3) ក្លាសេកក់អាចរក្សាទុកបាន 3-4 ខែ ។

ការប្រើប្រាស់ថ្នាំនៅពេលបំបៅដោះ (哺乳用藥考量)

1. មានការចំបាច់ប្រើប្រាស់ថ្នាំឬ ។
2. ជ្រើសរើសថ្នាំដែលមានសុវត្ថិភាព ។
3. នៅពេលដែលថ្នាំអាចប៉ះពាល់ដល់ទារក ត្រូវត្រួតពិនិត្យជាតិថ្នាំក្នុងខ្លួនទារក ។

4. បំបៅដោះមុនពេលទទួលបានថ្នាំ កាត់បន្ថយថ្នាំប៉ះពាល់ដល់ទារក ។

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

1. ប្រភេទថ្នាំ

មុនពេលប្រើប្រាស់ថ្នាំសួរគ្រូពេទ្យគ្រូពេទ្យឯកទេសឬគ្រូពេទ្យថ្នាំ ជ្រើសរើសថ្នាំដែលមិនងាយអោយក្រពះពោះវាសទទួលយក ថ្នាំទឹក រួមជាមួយជាតិសនៃសុត វេលាខ្លីពាក់កណ្តាល យកល្អប្រើប្រាស់ថ្នាំតែម្យ៉ាង ។

2. ទទួលយកចំនួននិងវេលាទទួលបានថ្នាំ

អោយយោបល់ប្រើប្រាស់ថ្នាំមានចំនួនតិចវេលាវ៉ារីឌី មិនបន្សល់ក្នុងខ្លួន ធ្វើឱ្យវេលាទទួលបានថ្នាំញឹកញាប់មិនបន្សល់ក្នុងទឹកដោះ ។

3. ជម្រើសរវាងថ្នាំប្រភេទគ្រោះថ្នាក់

ថ្នាំ១ចំនួនយ៉ាងតិចតួចក៏អាចបណ្តាលអោយទារកមានគ្រោះថ្នាក់ដែរ ដូចជា : ថ្នាំ Penicillin ថ្នាំប្រភេទ Sulfonamides ។ល ។

4. ថ្នាំការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ

បំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ មិនគួរប្រើប្រាស់ថ្នាំការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ ។ ពិសេសថ្នាំការពារនោះនឹងអាចចូលក្នុងទឹកដោះប៉ះពាល់ដល់ទារក រួមនោះក៏បណ្តាលអោយទឹកដោះតិចជាងមុន ។

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

1. ថ្នាំដែលអាចប្រើប្រាស់នៅពេលបំបៅដោះ ថ្នាំដែលមានគ្រោះថ្នាក់តិច

- (1) ថ្នាំត្រជាក់ ថ្នាំមិនមែនជាថ្នាំបង្កាត់ការឈឺចាប់ដែលមិនមែនជា Steroid ថ្នាំផ្សាស្រំ ថ្នាំបង្ការរោគ ថ្នាំលើសឈាម ថ្នាំប្រឆាំងមេរោគ ថ្នាំបន្ថយសាច់ដុំ ថ្នាំឆ្អាតជ្រូក ថ្នាំបេះដូង ថ្នាំស្លឹកកុំអោយឈឺ ថ្នាំស្លឹកកុំអោយក្អក ថ្នាំ Steroid ថ្នាំដាច់ Hydrogen ions ថ្នាំបេះដូងលោតមិនទាន់ទាត់

ថ្នាំប្រឆាំង Tuberculosis ជាតិថ្នាំពកក Thyroid ថ្នាំពកក ថ្នាំតឹងច្រមុះ
ថ្នាំតំរង់នោម Potassiumdiuretic ថ្នាំកក់ឈាម ។

- (2) ថ្នាំប្រឆាំងពីការបារម្ភ មានអារម្មណ៍មិនល្អមានជាតិថ្នាំតិចតួចក្នុងទឹកដោះ
មានទារកតិចតួចណាស់ដែលមិនស្រួលខ្លួន ប្រើប្រាស់ក្នុងអំឡុងពេលយូរ
ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការប៉ះពាល់ស័សៃប្រសាតកូន ។
 - (3) ថ្នាំស្លឹកខ្លួនតាមកន្លែងមិនដែលទារកមិនអាចទទួលបានជាសុវត្ថិភាព ។
 - (4) ថ្នាំស្លឹកខ្លួនទាំងមូលដូចថ្នាំដទៃដែរ ក៏មិនប៉ះពាល់ដល់ទារកដែរ
វេលាថ្នាំខ្លីណាស់ ក្រោយពេលភ្ញាក់ឡើង ក៏អាចបំបៅដោះបាន ។
 - (5) ថ្នាំស្បែកក្រៅ ថ្នាំក្នុង (មានដូចជា : ថ្នាំដង្កក់) ឬថ្នាំស្របោ
ថ្នាំភ្នែកសុទ្ធតែជាថ្នាំដែលមានសុវត្ថិភាព ។
2. ថ្នាំដែលប្រើប្រាស់ជៀសវាងពេលបំបៅដោះ
- (1) ថ្នាំ Penicillin: ងាយស្រួលបណ្តាលអោយមិនស្រួលខ្លួន
ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការប្រើប្រាស់ ។
 - (2) ថ្នាំប្រភេទ Sulfonamides: ជំងឺកើតឈឺចាប់ រលាយឈាម ជំងឺជ្រួល ។
 - (3) Tetracycline: ធ្វើឲ្យមានពណ៌ជារាងរហូត ហាមឃាត់ការលូតឆ្អឹង ។
 - (4) Chloromycetin: ប្រហែលជាបណ្តាលអោយខ្លួនឆ្អឹងមិនមានការលូតលាស់
មានជំងឺខ្វះឈាម ។
 - (5) Metronidazole: ប្រហែលជាបណ្តាលអោយទារកមានរូបរាងចំលែក ។
 - (6) អាកល់: ដង្ហើមទារកស្ទះ ស័សៃឈាមខ្សោយ ។
 - (7) នីកូទីន Nicotine: ទារកបាត់បង់ដង្ហើម ក្អួត រាក ជំងឺផ្លូវដង្ហើម ដេកស្លាប់ ។
 - (8) ជាតិកាហ្វេ: ទារករពឹះមានទំងន់ស្រាលជាងមុន ។
 - (9) ថ្នាំព្យាបាលជំងឺពិបាកចិត្ត fluoxetine: លប្រយោជន៍ថ្នាំមានវេលាយូរ ។

3. ថ្នាំដែលមិនអាចប្រើប្រាស់បាន

ថ្នាំមហារីក ថ្នាំព្យាបាលដោយបាញ់ថ្នាំ Cyclosporin(ហាមឃាត់សះស្បាយ)
Mysoline (ជំងឺឆ្អាត) Parlodel(បំប្លែងសិន) Ergotamine
(ជំងឺឈឺក្បាលម្ខាង) Lithium salt(ជំងឺមួម៉ៅ) Cocaine ហេរូអ៊ីន
HeroinMarijuana Amphetamine ។

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

1. ឆ្លឹកម្មរស្មី X ទោះបីប្រើប្រាស់ថ្នាំបង្ហាញរូប ក៏មិនត្រូវបញ្ឈប់ការបំបៅដោះដែរ ។
2. ការថតរូបដោយកុំព្យូទ័រ CT និងការថតរូប MRI ក៏ដូចគ្នាដែរ
សុទ្ធតែមិនចាំបាច់បំបៅដោះ ។
3. នៅពេលម្តាយទទួលបានការថតស្ថិតឬឆ្លឹង ជាទូទៅប្រើប្រាស់ technetium
ថ្នាំនេះមានអាការៈ6ម៉ោង ក្រោយពេល5ម៉ោងនឹងចេញពីខ្លួនម្តាយទាំងស្រុង
កុំបារម្ភអី ។

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

1. ការវះកាត់ដោះដាក់ជ័រក្នុងដោះ ឬដាក់ថង់អំបិល ។
2. បច្ចុប្បន្នគ្មានការស្រាវជ្រាវបង្ហាញថាមានវត្ថុប៉ះពាល់ដល់ខ្លួនប្រាណក្នុងដោះជ័រ
ទេ ។
3. SiliconElementsក្នុងទឹកដោះគោនិងទឹកដោះគោផ្សំមានច្រើនជាងដោះក្លែង
ក្លាយ ។ដូចនេះអ្តុម្តាយដែលធ្លាប់វះកាត់ដោះអាចបំបៅដោះបាន ។



ប្រការទី 19 ការយល់ដឹងអំពីរោគដែលមិនអាចមានផ្ទៃពោះ

(第十九章 認識不孕症)

ហេតុអ្វីមិនមានផ្ទៃពោះ? (何謂不孕?)

ស្វាមីភរិយាក្រោយពេលរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍១ឆ្នាំ ក្នុងស្ថានភាពដែលគ្មានការការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ ភរិយាគ្មានផ្ទៃពោះ ប្រហែលជាមិនអាចមានផ្ទៃពោះ ។ ស្វាមីភរិយាដែលមិនអាចមានផ្ទៃពោះមាន 15% ។

វេលាបង្កពង (排卵期)

វេលាដូរស្រីជាទូទៅមាន២៨ថ្ងៃ ថ្ងៃបង្កពងនៅក្រោយថ្ងៃមករដូវ១៤ថ្ងៃ ។ ថ្ងៃបង្កពងនិងមុននិងក្រោយ៣ថ្ងៃហៅថាវេលាបង្កពង ជាវេលាងាយស្រួលក្នុងការមានផ្ទៃពោះ ។

ក្រៅពីវេលាបង្កពង វេលាដទៃជាវេលាសុវត្ថិភាព ។

ប្រសិនបើប្រើប្រាស់វេលាសុវត្ថិភាពដើម្បីការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ ពិព្រោះការប្រែប្រួលក្នុងសក្តានុពល ការសំរេចមិនច្រើនទេ អោយយោបល់ប្រើ ប្រាស់វិធីការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះដទៃទៀត

(មានដូចជា : ស្រោមអនាម័យ ថ្នាំការពារ ។ល ។)

ចង់បង្កើនឧសកាសមានផ្ទៃពោះ ត្រូវយល់ដឹងពីវេលាទទួលផ្ទៃពោះ ។

ទឹកកាមក្នុងប្រដាប់បន្តពូជស្រ្តីអាចមានជីវិត 72 ម៉ោង

ប៉ុន្តែពងអាចរស់នៅ 24 ម៉ោងទេ ។

មុនពេលបង្កពង៣ថ្ងៃនិងក្រោយពេលបង្កពង១ថ្ងៃមានការរួមដំណេកទើប អាចមានផ្ទៃពោះបាន ។

មូលហេតុបណ្តាលអោយស្ត្រីមិនអាចមានផ្ទៃពោះ (女性不孕的原因)

1. ស្វាមីភរិយាដែលគ្មានកូន មូលហេតុ 60% មកពីស្ត្រីភេទ ។
2. សំបុកពងស្រី ដំរង់បញ្ចេញពង ស្បូន កស្បូន ។ល
 ។រាល់បញ្ហាសុទ្ធតែបណ្តាលអោយមិនមានផ្ទៃពោះ ។
3. រដូវរាល់ខែរបស់ស្ត្រីនិងចំនួនរដូវ ប្រវត្តិកើតឡើង មានប្រវត្តិជំងឺត្រជាក់ ។
4. អាយុស្ត្រី មានជំងឺឆ្លងឬ ជំងឺបារី ជីកស្រា ប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀនឬជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ។ល ។
5. ប្រភេទការងារស្ត្រីភេទ ថ្នាំគីមី ថតរូបក្នុងការព្យាបាល ។ល
 ។ដែលជាមូលហេតុត្រូវពិចារណា ។
6. ធាតុពេកឬស្គមពេក ការហាត់ប្រាណខ្លាំងពេលក្នុងវេលាយូរ
 កាត់បន្ថយទំងន់ខ្លាំងពេក សម្ពាធដីវភាព ជំងឺសំបុកពង ខួរក្បាលទាបឬប្រក្រតី
 ជំងឺឈាម Milkhormone ខ្ពស់ជំងឺពកក ។ល ។ដែលជាបញ្ហាប៉ះពាល់ដល់ការបង្កពង ។
7. តំរង់បញ្ជូនពងស្ទះឬស្អិត ក៏ជាមូលហេតុសំខាន់ដែលបណ្តាលអោយមានជំងឺមិន
 អាចមានផ្ទៃពោះ ។
8. មានស្បូនស្អិត មានសាច់ក្នុងស្បូន ឬសក្នុងស្បូន Adenomyosis ស្បូន
 រូបរាងចំលែកក្នុងស្បូនពិកំណើត ។ល ។
9. មេរោគកស្បូន ធាតុប្រឆាំងទឹកកាម កស្បូនស្អិតមានប្រក្រតី
 ក៏អាចបណ្តាលអោយគ្មានផ្ទៃពោះ ។

មូលហេតុបុរសដែលមិនអាចបង្កើតកូន (男性不孕的原因)

1. ពណ៌ប្រក្រតីពិកំណើត ប្រព័ន្ធក្នុងខ្លួនប្រក្រតី ។
2. សម្ពាធភាពក្នុងប្រក្រតី ។ការបញ្ជូនទឹកកាមប្រក្រតី ។
3. ទំលាប់ក្នុងជីវភាព ស្ថានភាពការងារ ជំងឺកាយនិងចិត្តនិងមូលហេតុដទៃ
 មានដូចជា : ថ្នាំ ខ្សែបំបាញ់ ជំងឺផ្លូវភេទ ។ល ។

សរុបសេចក្តី (結論)

ការត្រួតពិនិត្យនិងព្យាបាលអ្នកដែលមិនអាចមានផ្ទៃពោះ
ស្វាមីភរិយាសងខាងត្រូវចូលរួមក្នុងការព្យាបាលនេះ ។
ស្វាមីភរិយាត្រូវលើកទឹកចិត្តគ្នា ដើម្បីអោយមានមនោសញ្ចេតនាកាន់តែល្អ
ទើបអាចមានឧសកាសបង្កើតកូនសំលាញ់បាន ។



ប្រការទី 20 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺពុកឆ្អឹង

(第二十章 認識骨質疏鬆症)

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

ក្រោយពេលគ្មានរដូវសារធាតុ estrogen មានតិចជាងមុន បណ្តាលអោយកោសិការឆ្អឹងនិងកោសិការឆ្អឹង Bonechewer ។ កោសិការឆ្អឹង Bonechewer លឿនជាងកោសិការឆ្អឹង បណ្តាលអោយជាតិឆ្អឹងហូរយ៉ាងលឿន ចន្លោះឆ្អឹងធំជាងមុន ក្រោយពេលឥតរដូវនឹងមានជំងឺពុកឆ្អឹង ។

ថ្នាំព្យាបាលជំងឺពុកឆ្អឹង (骨質疏鬆的治療藥物)

ការព្យាបាលដោយកែប្រែជីវភាព រួមមានតម្រូវ តាមសុភាព ហាត់ប្រាណ ទទួលទានអាហារ បន្ថែមជាតិកាល់ក្យូមនិងជីវជាតិ D ប្រសិនបើមានស្ថានភាព ធ្ងន់ធ្ងរត្រូវប្រើប្រាស់ថ្នាំព្យាបាល :

1. ថ្នាំប្រភេទ Bisphosphonates : អាចទប់ទល់កោសិការឆ្អឹង Bonechewer កាត់បន្ថយការស្រូបធាតុឆ្អឹង ជីវជាតិ D3 ក៏អាចបន្ថែមជាតិកាល់ក្យូមបានដែរ ។
2. ថ្នាំកែប្រែសុខភាពខ្លួនចំពោះសារធាតុភេទញី Estrogen ប្រភេទជ្រើសរើស : ឧសិទ្ធភាពប្រហែលជាមានតិចតួចសម ស្របចំពោះស្រ្តីដែលមិនអាចប្រើប្រាស់ ថ្នាំ Bisphosphonates និងមហារីកដោះ ។
3. វិធីព្យាបាលដោយបន្ថែមកោសិការលូតលាស់ Hormonal : ប្រើប្រាស់ដើម្បីបង្ការនិងព្យាបាលជំងឺពុកឆ្អឹងក្រោយពេលអស់រដូវ ប្រើប្រាស់សំរាប់ស្រ្តីដែលមិនអាចប្រើប្រាស់ថ្នាំពុកឆ្អឹងដទៃទៀតនិងស្រ្តីដែលចូលវ័យចំណាស់ ។

4. ថ្នាំព្យាបាលដទៃទៀត : Calcitonin Parathyroid hormone RANKL ។ល។
5. វិធីព្យាបាលដោយថ្នាំច្រើនប្រភេទ : ការបន្ថែមឆ្អឹងនិងបង្ការកុំអោយបាក់ឆ្អឹង មានគុណភាពមិនល្អ ។

សរុបសេចក្តី(結論)

1. វេលាអស់រដូវជាកាលនេះទេសដ៏ធំ១របស់ស្ត្រី ។
2. វិធីព្យាបាលបន្ថែម Hormonal ដើម្បីកែប្រែអាការៈអស់រដូវបង្កើនគុណភាពជីវភាពជាការជ្រើសរើសដំបូង ។
3. ស្ត្រីដែលមានគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ក្រៅពីមហារីកដោះមិនគួរប្រើប្រាស់ Hormonal ព្យាបាល ស្ត្រីទូទៅអាចប្រើប្រាស់បាន ។
4. ក្រោយពេលគ្រូពេទ្យឯកទេសវិភាគពីគ្រោះថ្នាក់និងគុណប្រយោជន៍ប្រើប្រាស់ថ្នាំដែលមានគុណភាពល្អបំផុតនិងមានអាការៈមិនស្រួលខ្លួនតិចតួច ។
5. ការពារប្រសើរជាងព្យាបាល ហាត់ប្រាណអោយបានទៀងទាត់ តម្រូវតាមស្រាវជ្រាវទទួលបានអាហារដែលមានជីវជាតិគ្រប់គ្រាន់ បន្ថែមជាតិកាល់ស្យូមនិងជីវជាតិ D ទើបអាចកាត់បន្ថយសារធាតុឆ្អឹងហូរចោលជៀសវាងកុំអោយពុកឆ្អឹងជាវិធីតែ១គត់ ។



ប្រការទី 21 ការយល់ដឹងអំពីរោគសញ្ញានិងរោគជាមួយក្នុងស្បូន

(第二十一章 認識子宮內膜異位)

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

ត្រនាប់ស្បូនខុសកន្លែង គឺត្រនាប់ស្បូនរត់ដល់កន្លែងដែលមិនគួរនៅបណ្តាលជាបញ្ហា ។ ប្រសិនបើនៅក្នុងសំបុកពងនិងបំផ្លាញសំបុកពងធម្មតា ហៅថា (ហើមសុតឡា) ប្រសិនបើកើតនៅលើស្បូន ហៅថា (រោគសាច់ក្នុងស្បូន) ។ ត្រនាប់ក្នុងស្បូនជាសេរីរាងទូទៅក្នុងស្បូនស្ត្រីភេទ គុណភាពសំខាន់ទារកក្នុងផ្ទៃស្ត្រី ជាត្រៃដែលម្តាយបីបាច់ទារក ។ រាល់ខែមករដូវស្បូនស្ត្រីបានប្រុងប្រៀបបីបាច់ទារក កក្នុងផ្ទៃថ្មី ប្រសិនបើមានផ្ទៃពោះហើយត្រនាប់ក្នុងស្បូននឹងលូតលាស់ទៅមុខទៀត ប្រសិនបើគ្មានផ្ទៃពោះ ត្រនាប់ក្នុងស្បូននឹងរលាស់ត្រនាប់ស្បូននឹងក្លាយជាជួររូបស្ត្រី ។

អាការៈនិងរោគជាមួយ (臨床症狀及併發症)

ត្រនាប់ស្បូនខុសកន្លែងជាស្ថានភាពរាលាកប្រភេទរ៉ាំរ៉ៃ អារម្មណ៍ក្នុងក្បាលពោះងាយស្រួលមានស្ថានភាពស្អិត ។ ត្រនាប់ក្នុងស្បូនមានសកម្មភាពរូសរានបំផុតដូចនេះអាការៈភាគច្រើនតែងតែកើតឡើងនៅពេលនោះ ជាពិសេសនៅពេលមករដូវធ្ងន់ធ្ងរបំផុត ។ ជាទូទៅការឈឺពោះមករដូវឈឺបំផុត២ថ្ងៃដំបូង ត្រនាប់ក្នុងស្បូនខុសកន្លែងធ្ងន់ធ្ងរមានការឈឺចាប់និងស្អិត បណ្តាលអោយមានបញ្ហាឈឺត្រកៀកនិងក្រពះពោះវៀន ។ ប្រសិនបើមានការឈឺចាប់នៅពេលមករដូវត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នប្រហែលជាមានត្រនាប់ក្នុងស្បូនខុសកន្លែង ។ អាការៈទូទៅរួមមាន : ឈឺរដូវ រោគមិនមានផ្ទៃពោះ ឈឺនៅពេលរួមដំណេក ចេញឈាមមុនពេលរដូវឬឈាមរដូវច្រើនពេក ។

ព្យាបាល (治療)

1. ព្យាបាលដោយថ្នាំ : ប្រើប្រាស់ថ្នាំរួមរូបនាម Hormonal
កាត់បន្ថយអាការៈនិងការឈឺចាប់មានទំហំតូចជាងមុន រួមថ្នាំចាក់ ថ្នាំលេប
ថ្នាំដាក់ក្នុងស្បូន
2. វិធីព្យាបាលដោយវះកាត់ : កាត់ចោលរាងជី រួមមានកញ្ចក់ក្នុងពោះ វះពោះ

ការប្រែប្រួលខ្លួននៃឈឺរដូវ (經痛的自我調適)

1. មុនពេលមករដូវ១សប្តាហ៍អាចត្រាំទឹកក្ដៅអ៊ុនៗ អុចទឹកក្ដៅ អាហារក្ដៅ
កុំញ៉ាំទឹកកក ។
2. នៅពេលមករដូវអាចកំដៅក្បាលពោះ ។
3. ប្រើវិធីអង្គុយស្ងាត់ស្ងៀម ។ល ។ដើម្បីប្រែប្រួលខ្លួន ។
4. ការហាត់ប្រាណសមស្រប ដូចជា : កីឡាអ៊ីដេ តៃខ្វាន់ដូ រត់ ហាត់ប្រាណទំងន់ ។
5. វិធីម៉ាសា ចាក់ម្ជុលចិនសាយ ថ្នាំបឺត ម៉ាសាដោយម្រាមដៃ ។
6. ប្រើប្រាស់ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ :
ដឹងថាជាថ្ងៃមានការឈឺរដូវឬចាប់ផ្ដើមឈឺរដូវអាចប្រើប្រាស់ដោយសមស្រប ។

ពាក្យសរុបសេចក្ដី (結語)

ត្រង់ក្នុងស្បូននៅខុសកន្លែងថ្មីត្បិតជាជំងឺដែលមិនងាយព្យាបាល
ក៏មានឧសកាសរើលម្ដងទៀត ប៉ុន្តែអាចព្យាបាលឆាប់ៗ ប្រើវិធីព្យាបាលក្នុងជីវភាព
និងតាមដានត្រួតពិនិត្យដោយទៀងទាត់មិនពិបាកខ្លាំងទេ ។

ប្រការទី 22 ការយល់ដឹងអំពីរោគសញ្ញាបុសក្នុងស្បូន

(第二十二章 認識子宮肌瘤)

សាច់បុសក្នុងស្បូនជាបុសប្រភេទធម្មតានៃសាច់ដក្កុងស្បូននិងកោសិការមាននៅស្រ្តីភេទដែលមានអាយុរយៈកាល 30-50 ឆ្នាំ ។ សាច់បុសមាននៅជញ្ជាំងសាច់ហៅថាសាច់ជញ្ជាំង ។ ក្នុងស្បូនហៅថាសាច់ក្នុងត្រនាប់ស្បូន ។ កើតនៅលើត្រនាប់ទឹកស្បូនហៅថាសាច់បុសត្រនាប់ទឹក ។ ស្រ្តីភាគច្រើនដែលមានសាច់បុសក្នុងស្បូនគ្មានអាការៈមិនស្រួលខ្លួនទេ មាននៅការត្រួតពិនិត្យស្រ្តីភេទដោយគ្រូពេទ្យស្រ្តីត្រូវ តពិនិត្យឬថតសំលងទើបអាចដឹងបាន ។

អាការៈក្នុងស្ថានភាព (臨床症狀)

1. អាការៈសម្អាត : ខាងមុខសង្កត់ដល់ញែកនោម
បណ្តាលអោយរាកនោម ។ ខាងក្រោយសង្កត់ដល់ពោះវៀន
បណ្តាលអោយមានអារម្មណ៍បត់ជើងធំប៉ុន្តែគ្មានសោះ រួមខ្លាំងចង្កេះ
ឈឺពោះនិងឈឺត្រចៀក ។
2. ឈាមរដូវច្រើនពេក ចេញឈាមដោយមិនទៀងទាត់ :
ជាពិសេសជាសាច់បុសក្នុងត្រនាប់ស្បូនក្រោម ។
3. មិនអាចមានផ្ទៃពោះនិងរលូតកូន :
សាច់បុសក្នុងត្រនាប់ស្បូនងាយស្រួលបណ្តាលអោយមិនមានផ្ទៃពោះឬរលូតកូនទៀត ។

វេលាវះកាត់ (開刀時機)

ចំពោះស្រ្តីដែលចង់បង្កើតកូន ប្រសិនបើសាច់បុសមិនធំពេក

ក្រៅពីមាននៅកន្លែងប៉ះពាល់ទើបត្រូវការវះកាត់

។ប្រសិនបើមានអាការៈច្បាស់លាស់ អាចវះកាត់សាច់បុស រក្សាទុកស្បូន

។ប្រសិនបើមានស្ថានភាពធ្ងន់ធ្ងរ ក្រោយពេលព្យាបាលប្រើវិធីព្យាបាលអោយមានផ្ទៃពោះ ដើម្បីកុំអោយមានសាច់បុសកើតឡើងទៀត ។នៅពេលស្រ្តីមានស្ថានភាពដូចខាងក្រោម ត្រូវពិចារណាធ្វើការវះកាត់ ។

1. ចំនួនឈាមរដូវច្រើនពេក បណ្តាលអោយខ្វះឈាម ។
2. អាការៈសម្ពាធច្រួនធ្ងរ (មានអារម្មណ៍ចង់បត់ជើងធំប៉ុន្តែបត់មិនចេញ ឈឺឆ្អឹងត្រកៀក) ។
3. សាច់បុសក្នុងស្បូនលូតលាស់យ៉ាងលឿនប្រហែលជាមានសាច់បុសប្រភេទអាក្រក់ ។
4. សាច់បុសក្នុងស្បូនបណ្តាលអោយមានជំងឺមិនអាចមានផ្ទៃពោះ ។
5. ការឈឺឆ្អឹងត្រកៀកធ្ងន់ធ្ងរ ។
6. ទំហំសាច់បុសធំជាងស្បូនដែលមានផ្ទៃពោះ៣ខែ ។

ការព្យាបាល (治療)

វិធីចាត់ការយោងទៅតាមអាយុរ សមត្ថភាពបង្កើតត្រូវយោងទៅតាមស្ថានភាពផ្លូវចិត្តអ្នកជំងឺ អាចបែងចែកជា : ការវះកាត់ស្បូនទាំងស្រុងការព្យាបាលខាងក្នុង ថ្នាំក្នុងសរសៃក្នុងស្បូន ។ចង់មានសមត្ថភាពបង្កើតកូនឬអ្នកជំងឺដែលចង់រក្សាទុកស្បូនសមស្របប្រើប្រាស់ការវះកាត់សាច់បុសក្នុងស្បូនប៉ុន្តែនឹងកើតឡើងទៀត ។

មានគេយល់ខុសថាក្រោយពេលទទួលការវះកាត់ស្បូន នឹងចូលវ័យជរា ។តាមពិតទៅ Hormonal ស្រ្តីមានអារវះយារះជាសំបុកពង មិនមែនជាស្បូនទេ ដូចនេះក្រោយពេលវះកាត់ស្បូនមិនដំណាងថាចូលជរាទេគ្រាន់តែគ្មានមករដូវទៀត



ក្រោយពេលអស់រដូវ សាច់បុសក្នុងស្បូនបាត់ទៅឬ? (停經後，肌瘤可能萎縮?)

ជាទូទៅ ក្រោយពេលអស់រដូវដោយសារខ្វះជាតិ Hormonal ជាទូទៅសាច់បុសនឹងរួញខ្លួន ប្រសិនបើគ្មានរួញខ្លួននឹងធំជាងមុន ព្រួយបារម្ភថាមានជំងឺប្រែប្រួលឬប្រភេទមិនល្អ ។



ប្រការទី 23 នារីដែលមានរាងរាវ--បញ្ចុះទំងន់ដោយមានសុខភាពល្អ (第二十三章 窈窕淑女—健康減重)

អ្វីដែលហៅថាឆាត់ (肥胖的定義)

តាមគោលការណ៍ : BMI នៅពី 18.5 ដល់ 24 មានទំងន់ច្រើនជាង 24

ហៅថាឆាត់ពេក ច្រើនជាង 27 ហៅថាឆាត់ពេក ។

$BMI = \text{ទំងន់ផ្ទាល់ខ្លួន(គីឡូក្រាម)} / \text{កំពស់}^2 \text{(ម៉ែតកាវ៉េ)} \text{ ។}$

ចង្កេះបុរសច្រើនជាង 90cm ចង្កេះស្ត្រីច្រើនជាង 80cm អាចហៅថាឆាត់ ។

ទំងន់ពិតៗឆាត់ជាងទំងន់សមស្រប 20%

ទំងន់ដែលសមស្រប (理想體重)

បុរសមានទំងន់សមស្រប(គីឡូក្រាម) = (កំពស់(cm) - 80) × 0.7

ស្ត្រីមានទំងន់សមស្រប(គីឡូក្រាម) = (កំពស់(cm) - 70) × 0.6

ហេតុអ្វីបានជាឆាត់? (為什麼會肥胖?)

ជាបញ្ហាក្នុងការគ្រប់គ្រងជីវភាព មានដូចជា :

ទទួលបានអាហារច្រើនពេក(ទទួលបានអាហារច្រើនពេក) ផ្លូវកាយនិងចិត្ត
(អារម្មណ៍ឃ្លាន) រោគឆ្លងក្នុងត្រកូន(ល្បឿនផ្លាស់ប្តូរក្នុងខ្លួន) ទំលាប់ទទួលបានអា
ហារ បរិជ្ជានក្នុងសង្គមមរសមោចនាខាងក្នុង រោគឆ្លងក្នុងត្រកូល ។

ផ្លូវកាត់ក្នុងការបញ្ចុះទំងន់គឺគ្រប់គ្រងជីវភាពអោយបានល្អ
។បញ្ចុះទំងន់បរាជ័យឬសំរេចជាទំលាប់ផ្លូវចិត្តនិងជីវភាព ។

ហេតុអ្វីត្រូវបញ្ចុះទំងន់? (為什麼要減肥?)

ការធ្លាក់ជាជំងឺម្យ៉ាង ។ ទំងន់សមស្រប អាចអោយយើងមានសុខភាពល្អ មានសំរស់ស្រស់ស្អាតជាងមុន ។

ត្រូវបញ្ចុះទំងន់បានយ៉ាងដូចម្តេច? (如何減肥?)

ការគ្រប់គ្រងអាហារ ការហាត់ប្រាណឡើងទាត់ ការជំនួយថ្នាំ ការព្យាបាលបញ្ចុះទំងន់(ស្រូបខ្លាញ់ ការរំកាត់កាយខាងក្រៅ ពោះវៀនខ្លី រំកាត់ចន្លោះក្រពះ រមួលក្រពះ ចងពោះវៀន) ។

ការព្យាបាលដែលគ្មានប្រសិទ្ធភាពច្បាស់លាស់ មានដូចជា : ឈើស្ងួតក្នុងតែបញ្ចុះទំងន់ ថាក់មូលនៅត្រចៀក ។ល ។

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

ពេទ្យវិទ្យាស្រូបខ្លាញ់ មានសាច់រឹងឬមិនរាបស្មើ ។

ឈើស្ងួតក្នុងបណ្តាលអោយដង្ហើមខ្សោយ ត្រូវប្តូរស្លុត ។

តែបញ្ចុះទំងន់មានស្លឹករាក បណ្តាលអោយរាកអចន្ត បណ្តាលអោយជាតិ

Electrolyte មានការប្រែប្រួល ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន ។

គោលការក្នុងការទទួលបានអាហារបញ្ចុះទំងន់ (減肥的飲食原則)

1. ទទួលបានអាហារ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ មិនទទួលបានចំណី ។ នៅពេលទទួលបានអាហារមានចំនួននិងវេលាទាងទាត់ ។ ទទួលបានអាហារចំហុយដាំ ។ល ។ ដែលជាអាហារមានរសជាតិសាប ។
2. ផឹកសំឡីជាមុន ទើបញ៉ាំបន្លែ ជាចុងក្រោយញ៉ាំសាច់និងបាយ កាត់បន្ថយទទួលការរាវអាហារច្រើនពេក ។

3. ទំពារអោយម៉ត់ ប្រសិនបើមិនឃ្លាន ត្រូវបញ្ឈប់ការទទួលទាន ។
4. ទទួលទានអាហារដោយយកចិត្តទុកដាក់មិនមែនទទួលទានស្បៀងមើលសៀវភៅនៅពេលញាំអាហារ ។
5. កុំញ៉ាំចំណីឬបង្កែមច្រើនពេក កុំផឹកភេសជ្ជៈនិងស្រាច្រើនពេក ។ កុំញ៉ាំអាហារដែលមានកាវាឈីច្រើនពេក មានដូចជា : សន្លឹកដី គ្រាប់ផ្លែឈើ ។ល ។

ការហាត់ប្រាណទៀងទាត់ (規律的運動)

បន្ថែមការវិលាយថាមពល គ្រប់គ្រងទំងន់ ។ បន្ថែមការផ្លាស់ប្តូរខ្លួន បន្ថែមសត្វភាពសុខភាព ។ ហាត់ប្រាណអោយបានទាំងទាត់ បន្ថែមសមត្ថភាពស្នូត ។ បង្កើនកំលាំងសាច់ដុំនិងអោយឆ្អឹងទន់ កាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ឧបត្តិហេតុ ។ បន្ថែមសម្ពាធដីវភាព កាត់បន្ថយការហត់នឿយកាយនិងចិត្ត ។ ប្រឈមមុខនឹងជីវភាពសង្គម កែប្រែទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ ។

គោលការណ៍ហាត់ប្រាណ 333 (運動333原則)

ហាត់ប្រាណអុក្សីហ្វ៊ែរីន ហាត់ប្រាណ៣ថ្ងៃរាល់សប្តាហ៍ ។
ហាត់ប្រាណ៣០នាទីរាល់ដង ។
កំរិតហាត់ប្រាណដល់ដង្កក់ប៉ុន្តែជាកំរិតដែលអាចនិយាយបានឬបេះដូងលោត១៣០ដងក្នុង១នាទី ។

ប្រការទី 24 សុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំសំរាប់កុមារ

(第二十四章 小兒用藥安全)

ថ្នាំសំរាប់កុមារទទួលទាន (適合小兒口服的劑型)

រួមមាន : ថ្នាំគ្រាប់ ថ្នាំសំបកជ័រ ថ្នាំម្សៅ ថ្នាំទឹក ស្រាថ្នាំ ថ្នាំទឹកស្ករ ថ្នាំទឹករលាយ ថ្នាំប្រយង ។

ការណែនាំក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំសំរាប់កុមារ (兒童用藥衛教)

1. កុមារមិនមែនជាមនុស្សធំដែលមានរូបរាងតូចទេ
 - (1) ក្រពះមានការទទួលយក :
ក្រពះរំលាយអាហារមានល្បឿនយឺតនៅពេលជាទារក ។
 - (2) គុណភាពឆ្អឹង : គុណភាពឆ្អឹងទារកមានចំនួន20-40%នៃមនុស្សធំ ។
 - (3) ក្រលាសបង្ហូរចេញ : ក្រលាសទារកមានសមត្ថភាព30%នៃមនុស្សធំ
ប្រហែលជាមានអាយុ១ឆ្នាំអាចមានគុណភាពដូចមនុស្សធំ ។
 - (4) ស្រូបតាមស្បែក : ស្បែកទារកងាយនឹងស្រូបចូល
ចំពោះថ្នាំលាបស្រូបចូលបានល្អជាង ។
2. ថ្នាំម្សៅជាកញ្ចប់ កុមារងាយស្រួលក្នុងការប្រើប្រាស់ឬ?
 - (1) ប្រើប្រាស់ថ្នាំមនុស្សធំសង្កត់ជាម្សៅងាយស្រួលនឹងមានមេរោគ
សុវត្ថិភាពថ្នាំមិនល្អ វេលារក្សាទុកខ្លីជាង ។
 - (2) ថ្នាំច្រើនប្រភេទរលាយចូលគ្នាងាយស្រួលមានការប្រែប្រួលឬមានគុណភាព
ចូលគ្នា ចែកជាកញ្ចប់មិនត្រឹមត្រូវ ។
 - (3) កុមារដែលមានអាយុធំអាចរៀនលេបថ្នាំគ្រាប់ជាមួយនិងអាហារតិចតួច ។

3. ការយល់ដឹងចំពោះកុមារប្រើប្រាស់ថ្នាំ

- (1) មិនមែនថាថ្នាំគ្រប់ប្រភេទសុទ្ធតែអាចសង្កត់ជាម្សៅបានទេ :
ថ្នាំសង្កត់ជាម្សៅងាយស្រួលនឹងមានមេរោគ សុវត្ថិភាពថ្នាំមិនល្អ
វេលារក្សាទុកខ្លីជាង នឹងមានគុនវិប្បត្តិនៅពេលរួមគ្នា ។
- (2) អាចសុំត្រូវពេទ្យបើកថ្នាំសំរាប់កុមារ មានដូចជា :
ថ្នាំទឹក ថ្នាំទឹកស្ករ ថ្នាំទឹករលាយ ថ្នាំប្រយង ។
- (3) ថ្នាំដែលសង្កត់ជាម្សៅខ្ទប់ជាកញ្ចប់ត្រូវព្យាយាមអស់ក្នុងពេល
។ដើម្បីរក្សាគុណភាពថ្នាំ ។

4. ទឹកស្ករឬទឹកប្រយងមានការដាស់ឡើងមានវិធីប្រើប្រាស់

- (1) ថ្នាំទឹកស្ករឬថ្នាំប្រយងដែលមិនទាន់បើកប្រើប្រាស់អាចរក្សាទុកក្នុងកំដៅ
ធម្មតា ។
- (2) មុនពេលប្រើប្រាស់ម្សៅថ្នាំប្រយងលើកដំបូងត្រូវយោងទៅតាមការណែនាំ
រំលាយជាមួយទឹកត្រជាក់ ក្រលុកមុនពេលញ៉ាំថ្នាំ ។
- (3) ថ្នាំដែលបើកប្រើប្រាស់ត្រូវយោងទៅតាមការណែនាំរក្សាទុកក្នុងទូរទឹកកក
កំបូរនៅកន្លែងដែលមានកំដៅធម្មតា ប្រុងប្រយ័ត្នថ្ងៃខែឆ្នាំកំណត់ ។

5. វិធីផ្តល់ថ្នាំអោយទារក

- (1) ប្រើប្រាស់បំពង់បិតឬប្រដាប់ចាក់ថ្នាំតាមមាត់ដែលមានគូសខ្សែ ។
- (2) អើបនោះលើជង្គង់ ដើម្បីទល់ក្បាល ។
- (3) ផ្តល់ថ្នាំម្តងតិចតួចដើម្បីកុំអោយឈ្នក ។
- (4) ថ្នាំនៅក្រោយមាត់ឬម្ខាង ។
- (5) នៅពេលផ្តល់ថ្នាំត្រូវស្ទង់លមទារក ។

6. វិធីផ្តល់ថ្នាំអោយកុមារ

- (1) កាយវិការទទួលទានថ្នាំជ្រើសរើសដោយកុមារអោយកុមារស្គាល់ប្រដាប់
វាស់ថ្នាំ ។

- (2) នៅពេលចាំបាច់ ប្រើប្រាស់អាហារឬភេសជ្ជៈបំបាត់រសជាតិថ្នាំ
ក្រោយពេលទទួលបានថ្នាំត្រូវផឹកទឹកឬភេសជ្ជៈដើម្បីបំបាត់រសជាតិ ។
- (3) ប្រើប្រាស់ភាសាកុមារផ្តល់នៅការណែនាំឬលើកទឹកចិត្ត
អោយពួកគេសហការ ។
- (4) ប្រសិនបើទទួលបានថ្នាំច្រើនប្រភេទ
ជ្រើសរើសលំដាប់ទទួលបានថ្នាំដោយកុមារ ។

7. កុមារក្នុងថ្នាំ

ប្រសិនបើក្រោយពេលញាំថ្នាំក្នុងភ្នាម ត្រូវញាំថ្នាំបន្ថែមទៀត
។ ថ្នាំដែលងាយស្រួលនឹងស្រូបចូល មានដូចជា : ថ្នាំទឹកស្ករ ថ្នាំទឹកឬម្សៅថ្នាំ
ច្រើនជាង10-15នាទីមិនបាច់បន្ថែមទេ
។ ថ្នាំគ្រាប់ដោយសារវេលារលាយមិនប្រាកដប្រសិនបើថ្នាំដែលក្នុងមិនពេញលេញ
ត្រូវបន្ថែមទៀត ។ បើមិនដូចនោះ មិនបាច់បន្ថែមទៀតទេ ។



ប្រការទី 25 សុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំសំរាប់មុនស្បូចាស់ជរា (第二十五章 老人用藥安全)

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

1. សមត្ថភាពមើល ស្តាប់ យល់ដឹង ការចងចាំអន់ថយ ។
2. ការកែប្រែក្នុងការទទួលស្រួលថ្នាំ រំលាយនិងបង្ហូរ ។
3. សុខភាពកាយ ការមានគុណភាពអន់ថយ លំបាកដោយឈាម សម្ពាធឈាម បេះដូង កំដៅខ្លួន ។ល។
4. សមត្ថភាពប្រែប្រួលអន់ថយ មានសកម្មភាពយឺត ពិបាក ងាយដួល បាក់ឆ្អឹង នោមញឹក រាកនោម ។

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

1. ញ៉ាំថ្នាំច្រើនដង ភ្លេចញ៉ាំថ្នាំ ញ៉ាំខុសថ្នាំ ខុសវេលា ។
2. ផ្សំថ្នាំដោយខ្លួនឯងឬឈប់ប្រើថ្នាំ អាចមានមិនស្រួលខ្លួនបន្ថែមឡើង ។
3. ចូលចិត្តទិញថ្នាំ ថ្នាំស្មៅចិន ។ល។ គ្រប់ប្រភេទ ដែលមិនមានប្រសិទ្ធភាព អោយគ្នាទៅវិញទៅមក ។
4. វិធីរក្សាថ្នាំខុសឆ្គង ថ្នាំហួសពេលកំណត់មិនអាចបោះចោលទេ ។

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

1. មានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃគ្រប់ប្រភេទ ញ៉ាំថ្នាំនៃមន្ទីរពេទ្យជាច្រើន ប្រភេទថ្នាំមានច្រើនប្រភេទ ។
2. វេលាជីវភាពនិងវេលាទទួលទានថ្នាំមិនអាចស្របគ្នា ។
3. គុណភាពសុខភាពអន់ថយ ការចងចាំអន់ថយ ការយល់ដឹងអន់ថយ ។

ប្រការប្រុងប្រយ័ត្នសម្រាប់មនុស្សចាស់ជាងប្រើប្រាស់ថ្នាំ (老年人用藥注意事項)

1. នៅពេលមនុស្សចាស់ជាងទទួលបានការព្យាបាល
ត្រូវប្រាប់គ្រូពេទ្យឬគ្រូថ្នាំបច្ចុប្បន្នប្រើប្រាស់ថ្នាំអ្វី ។
2. អោយគ្រូពេទ្យឬគ្រូពេទ្យថ្នាំដឹងពីថ្នាំរបស់អ្នក ជៀសវាងប្រើប្រាស់ថ្នាំខុសឆ្គង ។
3. នៅពេលប្រើប្រាស់ថ្នាំត្រូវច្បាស់លាស់ពីការប្រើប្រាស់ ចំនួន
ពេលវេលានិងចំនួនម្តង មានចំណេះច្បាស់ពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំ ។
4. យកចិត្តទុកដាក់អាការៈក្រោយពេលប្រើប្រាស់ថ្នាំ និងអាការៈថ្មី ។
5. សូមកុំទិញថ្នាំអាហារបំប៉នដែលមិនច្បាស់លាស់ កុំជឿពាណិជ្ជកម្មផ្សព្វផ្សាយ
យមិនពិតប្រាកដ ដើម្បីកុំអោយចំណាយប្រាក់ហើយឈឺខ្លួនទៀត ។
6. គោលការណ៍ទាំង៥ : មិនស្តាប់ មិនជឿ មិនទិញ មិនញ៉ាំ មិនណែនាំអោយគេ ។
7. ការចងចាំ ការយល់ដឹងអន់ថយ ប្រើប្រាស់វិធីវេលាទទួលបានថ្នាំជៀសវាងកុំ
អោយភ្លេច ដូចជា : ប្រតិទិន ប្រអប់ថ្នាំ ។

ចំណេះដឹងក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំនៃមនុស្សចាស់ជាង (老人用藥須知)

1. ត្រូវត្រួតពិនិត្យសុខភាពអោយបានទៀងទាត់ ស្គាល់គុណភាពគ្រឿងអារ៉េយ
រ៉េក្នុង ដើម្បីចំនួនថ្នាំ ជៀសវាងអាការៈប្រក្រតី ។
2. ថ្នាំរាកនោម ថ្នាំជីវជាតិចំរុះ ជៀសវាងទទួលបានថ្នាំមុនពេលដំណេក
ដើម្បីកុំអោយរំខានដំណេក ។
3. គោរពតាមការណែនាំ ប្រើប្រាស់ថ្នាំរបស់គ្រូពេទ្យឬគ្រូពេទ្យថ្នាំ
កុំកែប្រែដោយខ្លួនឯង ។
4. ប្រើប្រាស់ថ្នាំស្មារតី ថ្នាំងងុយគេង ត្រូវសំរាកកុំដើរ ជៀសវាងដួល ។
5. ប្រើប្រាស់ថ្នាំលើសឈាម ត្រូវការពារកុំអោយសម្ពាធឈាមទាបពេកវិលមុខ ។
6. ប្រើប្រាស់ថ្នាំប្រភេទប្រសិទ្ធភាពយូរឬប្រើប្រាស់ថ្នាំប្រអប់ អាចបង្ការកុំអោយ
ភ្លេចលេបថ្នាំ ។

ប្រការទី 26 សុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ

(第二十六章 中藥用藥安全)

ការរក្សាថ្នាំសាប (中藥材之保存)

1. វិធីក្លាសេ : ជាវិធីដែលសមស្របបំផុត ដោយសារក្បាច្រាមកំដៅ 5°C អាចបង្ការមេរោគ មេរោគល្អិតល្អន់លាស់និងថ្នាំមានពុលលឿង ចេញខ្លាញ់ដែលជាភូតហេតុខូចខាត ។ល ។
2. វិធីរក្សាថ្នាំគីមី : ថ្នាំគីមីទូទៅមានថ្នាំ Benzenedioxide Camphor CTC ។ល ។

ការរក្សាថ្នាំគីមី (科學化製劑之保存)

ថ្នាំវិទ្យាសាស្ត្រក្នុងទីផ្សារមានថ្នាំគ្រាប់ ថ្នាំម្សៅ ថ្នាំសន្លឹក ថ្នាំទន់ ។ល ។ ត្រូវដាក់នៅកន្លែងស្ងួត ។ ការពារកុំអោយថ្នាំសើម យកចិត្តទុកដាក់ចូលដល់ការពារកុំអោយសើម ។

ប្រើប្រាស់ថ្នាំដោយប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលមានផ្ទៃពោះ (妊娠慎用藥)

1. ងាយស្រួលប៉ះពាល់ដល់ស្បូនបណ្តាលអោយរលូតកូន មានដូចជា Rhubarb Glauber Senna ។ល ។ ដែលជាថ្នាំរាក ។ Mitsubishi Curcuma Changshan ។ល ។ ដែលជាប្រភេទថ្នាំខ្លាំង ហាមមិនអោយស្ត្រីមានផ្ទៃពោះប្រើប្រាស់ ជៀសវាងរលូតកូន ។
2. ប្រភេទក្រូចឆ្មារដែលអាចដែលមានគុណភាពបំបាត់ខ្យល់ ផ្លែរំលំណាត់ដែលអាចបំបាត់ជាំ ផ្កាក្រហម ។ ផ្លែភីនេលា Pinellia ដែលហិលក្តៅ ដើមឈើម្លូង ប៉ាយ ម៉ោកិនដែលមានជាតិរអិល ។ល ។ ស្ត្រីត្រូវប្រើប្រាស់ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ។
3. ផ្លែបាលែដែលមានគុណភាពអោយបត់ជើងតូច មានប្រយោជន៍ចំពោះស្បូន អោយស្បូនរួញ ។

4. តាមមានគុណភាពជួយរំលាយអាហារ រំលាយម្សៅ ប៉ុន្តែបណ្តាលអោយស្ត្រីមានផ្ទៃពោះអស់ទឹកដោះ ។

ថ្នាំរួមគ្នាមានអាការៈ (藥物交互作用)

1. ថ្នាំចិនសាយមានជាតិកាល់ក្យូមនិងការផលិតថ្នាំនោះ មានដូចជា : ការមេបាតនាវ៉ា ខ្យងស្អិត ។ល ។ ដោយសារកាល់ស្យូមនិងថ្នាំបេះដូងមានផលប្រយោជន៍ចំពោះបេះដូង អាចបន្ថែមបេះដូងរួសរញ្ជ បន្ថែមប្រយោជន៍និងសារធាតុពល់នៃថ្នាំបេះដូង ។
2. ថ្នាំដែលមានស្មៅកាន់អាវនិងថ្នាំសំឡេងមិនអាចប្រើប្រាស់ជាមួយថ្នាំបេះដូងស្មៅផ្អែមមានគុណប្រយោជន៍បំបាត់ Corticosterone ក្នុងស្បែកអាច (រក្សា Sodium បញ្ជូន Potassium) បណ្តាលអោយមានការពល់ដោយសារថ្នាំបេះដូង ។

អាហារប្រភេទត្រជាក់ (寒涼性食物)

បណ្តាលអោយថាមពលនិងកំលាំងអស់ថយ ដូចនេះសុខភាពខ្សោយខ្លាចរងារឬមានជំងឺដង្ហើម អ្នកមានជំងឺពោះវៀនត្រូវតែមអាហារ ។អ្នកមានសុខភាពខ្លួនប្រភេទក្តៅអាចជ្រើសរើសអាហារប្រភេទត្រជាក់ដើម្បីត្រជាក់ខ្លួន ។

អាហារប្រភេទក្តៅ (溫熱類食物)

បន្ថែមគុណភាពកំដៅខ្លួនបង្កើនគុណភាពខ្លួនអ្នកដែលមាន សុខភាពត្រជាក់អាចប្រើប្រាស់បាន ។ប៉ុន្តែងាយស្រួលស្លុតមាត់អន្តាត ទាល់លាមក ។ល ។ ដូចនេះសុខភាពក្តៅត្រូវតាមអាហារ ។

អាហារប្រភេទសាប (平淡性質食物)

ជាប្រភេទអាហារសាប ក្រៅពីអ្នកដែលមានអាការៈពិសេស មនុស្សទូទៅអាចទទួលទានបាន ។មានដូចជា : ផ្លែឈើ បន្លែ សាច់ ។



ប្រការទី 27 ចំណុចក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ

(第二十七章 用藥迷思)

មានជំងឺព្យាបាលជំងឺ គ្មានជំងឺបំប៉នខ្លួន? (有病治病，無病強身?)

1. គោលដៅប្រើប្រាស់ថ្នាំដើម្បីព្យាបាលជំងឺឬការពារកុំអោយមានជំងឺ ។
2. គ្មានថ្នាំណាមួយដែលអាចព្យាបាលជំងឺបានហើយអាចបំប៉នខ្លួនបានទៀតទេ ។

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

1. មិនមែនថាថ្នាំគ្រប់ប្រភេទសុទ្ធតែប៉ះពាល់ដល់ក្រពះ
ថ្នាំដែលមានគុណវិប្បត្តិចំពោះក្រពះពោះវៀនមានតិចតួចណាស់ ។
2. ថ្នាំក្រពះខ្លះងាយស្រួលរួមគ្នាជាមួយថ្នាំដទៃទៀត
អាចប៉ះពាល់ដល់ការស្របទទួលថ្នាំទាំងនេះ ។

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

1. ប្រជាពលរដ្ឋភាគច្រើនយល់ថាថ្នាំប៉ះពាល់ដល់ក្រពះ
ដូចនេះក៏សន្មតថាគួរទទួលទានថ្នាំក្រោយពេលបាយ ។
2. ថ្នាំ១ចំនួនអាចប៉ះពាល់ដល់អាហារ ដូចនេះត្រូវទទួលទានមុនបាយ ។

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

1. គុណប្រយោជន៍ថ្នាំដើម្បីបំបាត់ជំងឺ គ្រប់គ្រងឬបន្តការព្យាបាលនៃជំងឺ
ធ្វើអោយអាការៈធូស្រាល ។
2. ថ្នាំផ្សេងៗជាច្រើនកំពុងកាត់រឹះជំងឺ បញ្ឈប់ថ្នាំពាក់កណ្តាលផ្លូវ
អាចនាំមកការប្រឆាំងថ្នាំ ។

3. ទទួលបានថ្នាំក្នុងវេលាយូរគ្រប់គ្រងសម្ពាធឈាម ជាតិស្ករបានល្អ
អាចកាត់បន្ថយអាការៈបានច្បាស់លាស់ ។

ណែនាំថ្នាំល្អអោយមិត្តល្អ? (介绍“好药”给好朋友?)

គុណភាពគ្រឿងអារ៉ែយ៉ារ៉ែក្នុងខ្លួន ស្ថានភាពជំងឺ ប្រសិទ្ធភាពថ្នាំ
មានសុខភាពខុសគ្នា ដូចនេះថ្នាំតែ១មានការប៉ះពាល់ដល់មនុស្សម្នាក់ៗខុសៗគ្នា
គ្រូពេទ្យឬគ្រូពេទ្យថ្នាំជ្រើសរើសថ្នាំខុសៗគ្នាតាមអ្នកជំងឺខុសៗគ្នា ។

ចាក់ថ្នាំល្អជាងញ៉ាំថ្នាំ? (打针比吃药好?)

1. ការឈឺចាប់ : កន្លែងចាក់ថ្នាំមានការឈឺចាប់ ។
2. ឆ្លងរោគ : ក្បាលមូលឬបំពង់មូលឬខ្សែរបំពង់ដែលមិនសំអាតនឹងឆ្លងរោគ ។
3. គ្រោះថ្នាក់ : ថ្នាំចាក់ថ្នាំមានអាការៈមិនល្អឬប្រើប្រាស់ច្រើនពេកពាល់ថ្នាំចង់សង្រ្គោះឬរំលាយជាតិពល់មានខុសកាសតិចតួចណាស់ ។
4. គោលការមូលដ្ឋានក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ :
ប្រសិនបើអាចប្រើប្រាស់នៅកន្លែងមិនបាច់ទទួលបានថ្នាំទេ
អាចញ៉ាំមិនបាច់ចាក់ថ្នាំទេ ។

សង្កត់ថ្នាំជាម្សៅញ៉ាំ ប្រសិទ្ធភាពលឿនហើយល្អ? (把药品磨粉吃，效果快又好?)

1. ថ្នាំ១ចំនួនមិនអាចសង្កត់ជាម្សៅឬទំពារបានទេ ដូចជាថ្នាំក្រោមអន្តាត
ថ្នាំប្រសិទ្ធភាពយូរឬថ្នាំបន្តប្រសិទ្ធភាព ថ្នាំមានពាក់អាវ ។ល ។
2. ក្រោយពេលថ្នាំសង្កត់ជាម្សៅ ខ្ទប់ជាកញ្ចប់ក៏មិនអាចច្បាស់លាស់ដែរ
បណ្តាលអោយប្រសិទ្ធភាពថ្នាំនិងចំនួនថ្នាំមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន ។

ស្ងាត់ស្ងៀម ថ្នាំងងុយគេងមិនល្អ មិនត្រូវទទួលបាន? (鎮靜、安眠藥不好，不應吃?)

1. ថ្នាំងងុយគេងដែលប្រើប្រាស់រាល់ថ្ងៃមានសុវត្ថិភាពខ្ពស់ ។
2. អាចកាត់បំបាត់កង្វល់ បន្ទុកសាច់ដុំ ជួយអោយគេងលក់ស្រួល ។
3. នៅពេលចាំបាច់ វេជ្ជបណ្ឌិត ប្រើប្រាស់ថ្នាំងងុយគេងសមស្រប អាចជួយអ្នកជំងឺបន្ទុកកង្វល់និងដំណេក ។

Morphine ម៉ាហ្វេអាចធ្វើអោយញ្ចាញផ្លូវ សុខចិត្តឈឺចាប់ មិនត្រូវទទួលបានទេ? (嗎啡會成癮，寧可忍痛，不應讓自己服用?)

1. Morphine ម៉ាហ្វេជាថ្នាំបង្កាត់ការឈឺចាប់ខ្លាំងបំផុតប្រើប្រាស់នៅក្រោយពេលវះកាត់និងព្យាបាលមហារីក ។ល ។
2. ប្រើប្រាស់ក្នុងការព្យាបាលមិនមានការញ្ចាញទេ ។អ្នកជំងឺមហារីកដំណាក់កាលចុងក្រោយ ជាសិទ្ធិមនុស្ស ។

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

1. លុះត្រាតែមានជាតិល្អក បើមិនអញ្ចឹងប្រសិទ្ធភាពនិងអការៈអប្រក្រតីមានទាក់ទងនឹងថ្នាំ គ្មានទាក់ទងនឹងថ្នាំគីមីឬធម្មជាតិ ។
2. ខ្លួនប្រាណរបស់យើងមិនមានអាការៈខុសគ្នា រវាងថ្នាំដូចគ្នាប៉ុន្តែមកពីកន្លែងខុសគ្នានោះទេ ។

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

1. ថ្នាំដែលមិនទាន់មានការសាកល្បងអាចនាំមកនូវអាការៈមិនល្អដូចជាបន្ថែមប្រសិទ្ធភាពថ្នាំឬកាត់បន្ថយ ពេលថ្នាំឬបរាជ័យ ។

2. វិធីទទួលបានថ្នាំឆ្លាស់វេលាគ្នា យ៉ាងច្រើនអាចបង្ការគុណប្រយោជន៍ស្របយក មិនអាចជៀសវាងប្រសិទ្ធភាពថ្នាំ ការផ្លាស់ប្តូរនិងបង្ក ។ល ។ក្នុងខ្លួន

Steroid ជាថ្នាំទេព្យអាមេរិក?ខ្ញុំមិនហ៊ានញ៉ាំទេ!(類固醇不就是美國仙丹? 我不敢吃!)

1. ថ្នាំ Steroid អាចប្រើប្រាស់សំរាប់ព្យាបាលជំងឺច្រើនប្រភេទ មានដូចជាអន្តោមញ័រអប្បក្រតី ជំងឺស្បែក ទំនាស់សុខភាព ដង្កក់ ជំងឺឈាម ។ល ។ប្រើអាការៈត្រឹម ត្រូវ មានដូចការការពារខ្លួនពីជំងឺSteroid ជាថ្នាំដែលត្រូវជ្រើសរើសជាដំបូង ។មិនគួរប្រើប្រាស់ដោយចង់ប្រើប្រាស់ វាដូចជាគ្រឿងញៀន ។
2. នៅពេលប្រើប្រាស់ Steroidក្នុងវេលាវែង ប្រហែលជាបង្កើតអាការៈមិនល្អខ្លះ មានដូចជាជំងឺសាច់ដុំ ជំងឺពុកឆ្អឹង អេឡិចត្រូនីតមិនស្មើ បន្ថែមឬគ្របអាការៈជំងឺ ។ល ។ការព្យាបាលទាំងនេះសំរេចទៅ លើវេលាត្រួតពិនិត្យ ត្រូវគោរពតាមការវិនិច្ឆ័យឯកទេសរបស់គ្រូពេទ្យ ។

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

1. ថ្នាំខាងសឹងស៊ូមិនមែនជាថ្នាំផ្សះទេ ជាជំងឺឆ្លងដែលបណ្តាលមកពីការប្រឆាំងមេរោគល្អិត ។
2. ប្រើប្រាស់ដោយមិនត្រឹមត្រូវ មានដូចជា : គ្មានការឆ្លងរោគប្រភេទនោះ ជ្រើសរើសខុសប្រការ ការព្យាបាលដែលមិនពេញលេញ ទទួលបានថ្នាំមិនគ្រប់គ្រាន់ ។ល ។នឹងអាចបណ្តាលអោយលេបថ្នាំគ្មាន ប្រសិទ្ធភាពនៅអនាគត ក៏បណ្តាលអោយឆ្លងរោគធ្ងន់ធ្ងរប្រឈមមុខចំពោះ គ្រោះថ្នាក់ដែលគ្មានថ្នាំព្យាបាល ។



ប្រការទី 28 ការអប់រំផ្លូវភេទសំរាប់យុវវ័យ (第二十八章 青少年性教育)

អំពើព្រោះថ្នាក់ (危險性行為)

មិនពាក់ស្រោមអនាម័យ រួមដំណេកជាមួយអ្នកដែលមិនមានសុវត្ថិភាព អ្នកទាំងសងខាងនឹងមានការផ្លាស់ប្តូរទីកន្លែង រួមមានទឹកកាម ទឹកយោនី ។ ប្រសិនបើអ្នកម្ខាងមានជំងឺភេទ នឹងឆ្លងរោគ ។

រួមដំណេកដោយមិនពាក់ស្រោមអនាម័យទឹកកាមចូលក្នុងខ្លួនស្ត្រីភេទ បណ្តាលអោយមានផ្ទៃពោះ ។

វិធីការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ (避孕方法)

1. ពាក់ស្រោមអនាម័យ
2. ថ្នាំទទួលទានការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ
3. ប្រដាប់ការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះក្នុងស្បូន
4. ស្ត្រីភេទឬបុរសភេទត្រូវ

បុរសប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ (男用保險套)

1. លក្ខណៈការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះល្អ--ការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះ 100%
2. ការពារកុំអោយមានជំងឺផ្លូវភេទ--ជំងឺអេដស៍ មេរោគស្វាយ ជំងឺស្បែក រោគប្រមេះ...
3. គុណវិប្បត្តិ--ងាយ ស្រួល សុវត្ថិភាព
4. ស្មើងណាស់--ភ្លេចថាមានពាក់ស្រោម

ថ្នាំគ្រាប់សំរាប់ស្ត្រីការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះក្រោយពេលរួមដំណេក (女性口服事後避孕丸)

1. ក្រោយពេលរួមដំណេក ក្នុងរយៈពេល៧២ម៉ោង
ប្រើប្រាស់កាន់តែឆាប់កាន់តែល្អ
2. ក្នុងរយៈពេលគ្មានរដូវក្នុង១ខែ ប្រើប្រាស់យ៉ាងច្រើន៣ដង

ទំលាក់កូនក្រោយពេលមានផ្ទៃពោះ (懷孕之後的人工流產)

1. ទទួលទានថ្នាំរលូតកូន- RU486 (ក្នុងរយៈពេលមានផ្ទៃពោះ១ខែកន្លះ)
2. ការវះកាត់យកស្បូនចេញ (ក្នុងរយៈពេលមានផ្ទៃពោះ៥ខែកន្លះ)

ថ្នាំលេបការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះសំរាប់ស្ត្រីភេទ (女用口服避孕藥)

វិធីប្រើប្រាស់ : ស្ត្រីភេទលេប១គ្រាប់រាល់ថ្ងៃ (មុនពេលដំណេក)

សំរាប់ជន : ក្រោយពេលរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍

លក្ខណៈ : ប្រសិទ្ធភាពការពារកុំអោយមានផ្ទៃពោះល្អ អាចការពារប្រក្រតីតិចតួច
ប៉ុន្តែមិនអាចការពារជំងឺផ្លូវភេទបានទេ

គ្រៀវ (結紮)

ស្ត្រីភេទគ្រៀវ : ទប់ស្កាត់ពងចេញមក មិនងាយនឹងទទួលទឹកកាម ។

បុរសភេទគ្រៀវ : ទឹកកាមចេញមកបន្តរឡើង មិនប៉ះពាល់ដល់ការបាញ់ទឹកកាម
។ពងទឹកកាមមិនត្រូវបានបញ្ចេញ បានស្របចូលខ្លួន ។

ជម្ងឺឆ្លងតាមអំពើផ្លូវភេទ (經由性行為傳染的疾病)

1. ជំងឺអេដស៍
2. រោគប្រមេះ
3. រោគស្វាយ
4. ជំងឺឬសស្រួចនៅលើស្បែក
5. មេរោគដែលមានសំបក
6. រោគស្វាយបែក
7. ជំងឺថ្លើមប្រភេទ B

ប្រការទី 29 ការយល់ដឹងអំពីអន្តរាយក្នុងការជក់បារី

(第二十九章 認識菸害)

បារីធ្វើមកពី (香菸的成份)

បារីរាល់ដើមក្រោយពេលដុតអាចបង្កើតវត្ថុគីមីច្រើនជាង 4000 ប្រភេទ ភាគច្រើនមាននៅក្នុងអាកាសធាតុភាគតិចស្រូបចូលក្នុងសួត ។ វត្ថុគីមីទាំងនេះមាន ៤ ប្រភេទ :

1. នីកូទីន
2. ជាតិកៅស៊ូ
3. ម៉ូណូស៊ីដកាបូន
4. មានវត្ថុស្រូបស្រាលរាប់សិបប្រភេទនិងវត្ថុបណ្តាលអោយមានជំងឺមហារីកច្រើនជាង ៤០ ប្រភេទ

គ្រោះថ្នាក់ដោយសារបារី (吸菸的危害)

គ្រោះថ្នាក់នៃបារី : មហារីកសួត ហើមសួត ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង បញ្ហាផ្លូវភេទ មាត់ស្អុយ ជំងឺមាត់ដក់ បារីបំផ្លាញសុខភាពគ្រួសារអាចបណ្តាលអោយទារកក្នុងផ្ទៃអប្រក្រតិនិងមិនគ្រប់ខែ ។

ហេតុអ្វីបានថាពិបាកតមបារី? (為什麼戒菸很難?)

យោងទៅតាមនីតិវិធីនៃ ការយល់ដឹងពីផ្លូវចិត្ត ទំលាប់ការទាក់ទាញពីបរិដ្ឋាន ។

វិធីបន្ថយស្រាលអាការៈនៅពេលតមបារី (緩解尼古丁戒斷症狀的方法)

1. ត្រូវមានការសំរេចចិត្ត
 - (1) មិនប្រើប្រាស់ថ្នាំជំនួយ ត្រូវមានការសំរេចចិត្តកុំចង់ជក់បារី ។ ប៉ុន្តែមានការលំបាកជាងវិធីប្រើប្រាស់ថ្នាំតមបារីជំនួយពីអ្នកឯកទេសនិងការអប់រំសុខភាព ។

(2) ណែនាំផ្លូវកាយផ្លូវចិត្តនិងជៀសវាងបរិដ្ឋានសំខាន់ណាស់ ។

2. វិធីព្យាបាលជំនួសនីតូទីន

(1) កាត់បន្ថយជាតិនីតូទីនក្នុងខ្លួនអ្នកជាក់ប្រាកដ មិនមែនកាត់បន្ថយភ្លាមៗ ។

(2) កាត់បន្ថយការមិនស្រួលខ្លួនដោយសារអាការៈតមបារី
បង្កើនសំរេចក្នុងការតមបារី ។

(3) ថ្នាំមានការអនុញ្ញាតពីក្រសួងសុខាមាណភាព : ថ្នាំបិត ថ្នាំទំពារ
ថ្នាំរបៀម ថ្នាំបិតតាមមាត់ ថ្នាំលេប ។

(4) វិធីជ្រើសរើសដំបូងជាថ្នាំបិត ពីព្រោះងាយស្រួលក្នុងការប្រើប្រាស់
អ្នកតមបារីចូលចិត្តប្រើប្រាស់ ។

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

1. ប្រើប្រាស់ក្រោយពេលមុជទឹករាល់ថ្ងៃ ។២៤ម៉ោងប្តូរម្តង
បិតនៅកន្លែងមិនដូចគ្នារាល់ថ្ងៃ ។
2. ប្រើប្រាស់រាងកាយក្រោមកដល់ចង្កេះមានដូចជាដៃ ដើមទ្រូង ក្បាលពោះ
កន្លែងគ្មានរោម ។
3. ត្រូវទទួលទានទឹកអោយបានច្រើន ជៀសវាងផឹកស្រា តែ កាហ្វេ
កូកាកូឡា ភេសជ្ជៈស្រីបស្រាល ។
4. មិនបាច់បែកចោលនៅពេលលាងដៃឬមុជទឹក ។
5. នៅពេលជ្រុះ ត្រូវប្តូរថ្មី បែកចោលតាមវេលាធម្មតា ។

ថ្នាំទំពារឬថ្នាំរបៀម (咀嚼錠或口溶錠)

គុណសម្បត្តិ : អាចកែប្រែតាមតំរូវការ មានរសជាតិ

អាចកាត់បន្ថយកុំអោយញ្ចាញ ។

គុណវិបល្លាស : អ្នកដែលរលួយមាត់ឬមានសុខភាពធ្មេញមិនល្អមិនគួរប្រើប្រាស់ ។

ថ្នាំស្រូបចូលមាត់ (口腔吸入劑)

គុណសម្បត្តិ : ចំនួនប្រើប្រាស់ទៅតាមតំរូវការ វិធីប្រើប្រាស់ដូចដក់បារី
អាចកាត់បន្ថយការញ្ចាញ ។

គុណវិបត្តិ : រមាស់ក ប៉ុន្តែបាត់ទៅវិញក្រោយពេលប្រើប្រាស់ជាបន្ត ។

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

1. ថ្នាំប្រឆាំងអារម្មណ៍មិនល្អ Bupropion
2. ថ្នាំថ្មី Varenicline
3. ថ្នាំច្រើនជាង២ប្រភេទអាចប្រើប្រាស់វិធីព្យាបាលជំនួសនីតូទីន

តម្កល់ដោយមិនប្រើប្រាស់ថ្នាំ (非藥物協助戒菸)

នៅពេលចង់ដក់បារី :

- ដុសធ្មេញ ។
- ដកដង្ហើម៣ដងនិងផឹកទឹក ។
- ញ៉ាំផ្លែឈើឬបន្លែ ទឹកផ្លែឈើ ។
- ធ្វើអ្វីដែលខ្លួនចូលចិត្ត ។
- ហាត់ប្រាណ ។

បណ្តាញទូរស័ព្ទតម្កល់ឥតគិតថ្លៃ 0800-636363

ប្រការទី 30 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺអេដស៍

(第三十章 認識愛滋)

(ជនដែលខ្វះជាតិការពារមិនមែនពីកំណើត) (Acquired Immune Deficiency Syndrome) ហៅកាត់ថា AIDS គេហៅថាជំងឺអេដស៍ ។ AIDS ជាជំងឺបណ្តាលមកពីខ្លួនមនុស្សខ្វះមេរោគ(HIV)បណ្តាលអោយមានជំងឺជំងឺនេះបំផ្លាញប្រព័ន្ធការពារក្នុងខ្លួនមនុស្សបណ្តាលអោយមនុស្សបាត់បាត់សមត្ថភាពទប់ទល់ជំងឺ បណ្តាលអោយមានជំងឺឆ្លងគ្រប់ប្រភេទបាត់បង់ជីវិតដ៏មានតម្លៃ ។បច្ចុប្បន្នគ្មានវ៉ាក់សាំង ក៏មិនអាចព្យាបាលបាន ។

ផ្លូវឆ្លងជំងឺអេដស៍ (愛滋的傳染途徑)

1. ឆ្លងតាមអំពើផ្លូវភេទ
អំពើផ្លូវភេទជាមួយអ្នកមានជំងឺអេដស៍ដោយមាត់ គូទនិងយោនីឬតាមរយៈទឹកខ្លួនដទៃទៀត
អាចបណ្តាលអោយមេរោគក្នុងខ្លួនឬរូបសច្ចលក្នុងខ្លួននិងឆ្លងរោគ ។
2. ឆ្លងរោគតាមឈាម
 - (1) បញ្ចូលឬរូបសច្ចឈាមមេរោគអេដស៍
 - (2) ប្រើមូលចាក់ថ្នាំ ។ល ។រួមជាមួយអ្នកមានជំងឺអេដស៍
 - (3) ទទួលអារ៉ែយារ៉ែពីអ្នកមានជំងឺអេដស៍
3. ឆ្លងរោគពីម្តាយ
ម្តាយដែលមានជំងឺអេដស៍ មានឱកាស15-50% ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ វេលាប្រសូតឬបំបៅដោះ នឹងចំលងរោគអោយកូន ដូចនេះមុនពេលស្រ្តីមានផ្ទៃពោះ ត្រូវទទួលការត្រួតពិនិត្យថាមានជំងឺអេដស៍ឬ ។



ការភ័យខ្លាចខុសឆ្គង (錯誤的恐懼)

លុះត្រាតែមានការប៉ះពាល់ដល់ (អំពើផ្លូវភេទ) ឬ (ឈាម) កុំភ័យខ្លាចពេក!
ប្រើទូរស័ព្ទជាមួយគ្នាប្រើប្រដាប់ជាមួយគ្នា រៀនជាមួយគ្នា ធ្វើការជាមួយគ្នា
អើបក្អក មិនឆ្លងរោគទេ ។

ការពារកុំអោយមានជំងឺអេដស៍ (預防愛滋)

អ្នកកំដរតែ១គត់ កុំមានអំពើផ្លូវភេទជាមួយអ្នកមិនស្គាល់គ្នា ។ ប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យអោយបានត្រឹមត្រូវ ។ ជៀសវាងប្រើប្រាស់ច្រាស់ដុះឆ្មេញ
កំបិតកោសរោម មួល គ្រឿងមានឈាមរួមគ្នា ។

មុនពេលរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ មុនពេលមានផ្ទៃពោះទទួលការត្រួតពិនិត្យថា
មានជំងឺអេដស៍ឬគត់ ។



ប្រការទី ៣១ ការយល់ដឹងអំពីថ្នាំញៀន

(第三十一章 認識毒品)

អ្នកប្រើប្រាស់ថ្នាំអាគារជាច្រើន ចង់ដឹង ចង់បានអារម្មណ៍ស្រែបស្រាល គេជិតសម្ភាសនិងបរាជ័យត្រូវគេបង្ខំអោយប្រើប្រាស់អាគារ ។ ប្រសិនបើក្លាយជាអ្នកញៀនអាគារ នឹងហួសពេលស្ដាយខ្លួនហើយ ។ ជីវិតមិនអាចកំណត់តំលៃបានទេ ប្រើប្រាស់ក្នុងវេលាយូរអាចបណ្តាលអោយពិបាក ទ្រាំនឹងផ្លូវចិត្តខ្លួនត្រូវការ បញ្ឈប់ការប្រើប្រាស់ ក្រៅពីតមអាគារ ផ្លូវចិត្តជាបញ្ហាពិបាកទ្រាំណាស់សំរាប់អ្នកញៀនអាគារ ។

ទីបញ្ចប់របស់អ្នកប្រើថ្នាំញៀន (吸毒者的下场)

1. ប៉ះពាល់ដល់សុខភាពខ្លួននិងបង្កបញ្ហាក្នុងសង្គម មានដូចជា : លួច ផ្តន់
2. ការទ្រាំ : បន្ថែមចំនួនថ្នាំទើបអាចមានប្រសិទ្ធភាពដូចមុន
3. បង្អែក : បង្អែកលើកាយនិងចិត្ត
4. បាត់ភូតតម : ឈប់ប្រើថ្នាំភ្លាមៗ នឹងមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន
5. ឆាប់ប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀន : ឆាប់បំផ្លាញសុខភាព
6. ម្ដាយញៀនអាគារ : កូនមានរូបរាងចំឡែក មានប្រាជ្ញាមិនគ្រប់គ្រាន់ ដោយសារម្ដាយញៀនអាគារ
7. ចាក់ថ្នាំញៀន ប្រើប្រាស់មូលរូលងាយស្រួលឆ្លងជំងឺអេដស៍ រោគថ្លើមប្រភេទ B រោគថ្លើមប្រភេទ C ។ល ។ ដែលជាជំងឺឆ្លងតាមឈាម

ថ្នាំញៀនទូទៅ (常見的毒品)

1. អាគារ ម៉ាហ្វេ ហ្វេរ៉ូន :

អារម្មណ៍ទូទៅគឺសប្បាយរីករាយ ប៉ុន្តែបន្ទាប់បន្ទាប់មកនឹងហត់នឿយលំបាកខ្លួន

ប្រើប្រាស់វេលាយូរនឹងពិបាកទ្រាំនិងអាងលើចិត្តកាយ ។ អាការៈតម្រូវមានដូចជាស្លាប ហូរទឹកភ្នែក ហូរសំបោ (ព្រីខ្លួន) ។ល ។

2. អានហ្វីមីន :

នៅពេលប្រើប្រាស់លើកដំបូងអាចមានស្មារតីល្អ សប្បាយរីករាយ ពេញចិត្ត ។ល ។ ប្រើប្រាស់វេលាយូរនឹងពិបាកទ្រាំនិងអាងលើចិត្តកាយ ។ បញ្ឈប់ប៊ីតអាហារនឹងមានអាការៈតម្រូវ មានអំពើសំលាប់ខ្លួនឬអំពើហិង្សា ។

3. កូកាអ៊ីន កញ្ឆា :

ដំណាក់កាលដំបូងអាចបង្កើតអារម្មណ៍សប្បាយរីករាយ មានស្មារតីខ្លាំង មានស្មារតីភ្លឺថ្លា ។ល ។ ក្រោយពេលបន្ថែមចំនួនប្រើប្រាស់នឹងមិនអាចទ្រាំទ្របាននិងផ្លូវចិត្តស្រមៃស្រមៃ មានអារម្មណ៍គិតផ្ដេសផ្ដាស់ ។

4. ថ្នាំក្រវីក្យាល (MDMA) :

ប្រយោជន៍ជាតិពលនៃប្រព័ន្ធស៊ីនេប្រសាតស៊ីនេប្រសាតអន់ថយ ពិបាកចិត្ត មានស្មារតីមិនល្អ ភ័យខ្លាច មានអារម្មណ៍ចង់សំលាប់ខ្លួន ការទ្រាំទ្រនិងអាងផ្លូវចិត្ត បណ្តាលការប្រើប្រាស់ការបង្ខំ ។

5. ថ្នាំខេថាមីន (Ketamine) :

ថ្នាំខេថាមីនប៉ះពាល់ដល់អារម្មណ៍ខ្លួនប្រាណនិងវិនិច្ឆ័យបណ្តាលអោយរអើម ក្អក មើលឃើញរូបច្រើន មមើមមា ឃើញរូបវៀង បាត់បង់ការចងចាំបន្តោះអាសន្ននិងខ្លួនប្រាណបាត់បង់ភាពស្មើ ។ ប្រើប្រាស់ក្នុងវេលាយូរអាចបណ្តាលអោយអាងលើការទ្រាំទ្រនិងផ្លូវចិត្ត បណ្តាលអោយបង្ខំខ្លួនប្រើប្រាស់ និងមិនងាយនឹងតម្រូវបាន ។ ការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញអោយឃើញថាការប្រើប្រាស់ខេថាមីន អាចបណ្តាលអោយមានជំងឺក្រលាស ធ្វើអោយក្រលាសក្រាស់ជាងមុន មានទំហំតូចជាងមុន បណ្តាលអោយនោមញឹកញាប់ នោមញាប់ ឈឺនៅពេលបត់ដឹងតូច នោមឈាម ឈឺពោះ ។ល ។ អ្នកធ្ងន់ធ្ងរដល់មាននោមតិចហើម ។ល ។ មានអាការៈដោយសារក្រលាសមិនពេញលេញ ត្រូវទទួលការវះកាត់ក្រលាស ។

សកម្មភាពទាំង៤ក្នុងការប្រឆាំងនឹងថ្នាំព្យាបាល (反轉毒害四核心行動)

1. សកម្មភាព១ ស្រលាញ់ជីវិត-ស្រលាញ់ខ្លួន
 ជីវិតនីមួយៗមានតំលៃណាស់ ប៉ុន្តែត្រូវប្រឈមមុខនឹងសម្ពាធនិងការទាក់ទាញគ្រប់ប្រភេទ ការសំរេចចិត្តដ៏ត្រឹមត្រូវ លក្ខណៈខុសគ្នាទាំងស្រុង ។
 (1) ជាម្ចាស់ខ្លួន : កសាងនិងរក្សាជីវភាពដែលមានសុខភាពល្អ មិនប្រើប្រាស់ថ្នាំដើម្បីអោយមានស្មារតីល្អនិងបញ្ចុះទំងន់ ។ ជ្រើសរើសវិធី សំរួលអាវមួល បន្ថែមជំនឿចិត្តដោយពិចារណាត្រឹមត្រូវ
 ។ កសាងគ្រួសារដែលស្ថិតស្ថាលនិងមានមនោសញ្ចេតនាល្អ ។
 (2) រៀនពីវិធីរាប់អានមិត្តភក្តិ :
 រាប់អានមិត្តភក្តិដែលមានចីរិកមាឃាទល្អ ។ ចូលរួមសកម្មភាពកំសាន្តដែលមានសុខភាពល្អ កសាងគោលដៅនិងតំលៃក្នុងជីវិតដែលត្រឹមត្រូវ ។
 (3) បន្ថែមកំលាំងចិត្តខ្លួន : តាមរយៈសាលាក្នុងទីកន្លែងនិងសកម្មភាពសាសនា ហ្វឹកហាត់វិធីរាប់អានមិត្តភក្តិបន្ថែមកំលាំងក្នុងការប្រឈមមុខចំពោះបញ្ហា ។
2. សកម្មភាព២ បង្ការថ្នាំព្យាបាលនិងបដិសេធថ្នាំព្យាបាល-បដិសេធបរិស្រា ថ្នាំព្យាបាលថ្នាំព្យាបាលលើខ្លួន
 ការបដិសេធដ៏ម៉តចត់អាចចាកចេញពីបញ្ហា គ្រោះថ្នាក់ ។ ប្រើថ្នាំព្យាបាល១ថ្ងៃ តមថ្នាំព្យាបាល១ជីវិត ។
 (1) ឃ្លាតឆ្ងាយពីទីកន្លែងមានបញ្ហា : មានដូចជាទីកន្លែងអ៊ីនធឺណេត Pub បារ ។ល ។ បង្កើនការប្រុងប្រយ័ត្នមិនទទួលរោគជំនឿនិងបរិយាកាសដែលមិនស្គាល់ ។ ប្រុងប្រយ័ត្នមិត្តរបស់មិត្តមិនថាស្គាល់ឃ្លាស់ឬស្រីភេទក៏ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នដែរ ។ ប្រសិនបើត្រូវបានរំលោភផ្លូវភេទឬត្រូវបានធ្វើបាប ត្រូវរក្សាពេលវេលាទូរស័ព្ទលេខ 1996 ។ល ។ ឬសុំជំនួយពីមិត្តភក្តិស្ថិតស្ថាល ។
 (2) បដិសេធថ្នាំព្យាបាល :
 ប្រើប្រាស់វិធីដែលមានសុខភាពល្អក្នុងការរាប់អានមិត្តភក្តិ បរិស្រាសឬថ្នាំព្យាបាលណា១សុទ្ធតែអាចព្យាបាលថ្នាំបាន ប៉ះពាល់ដល់សុខភាពកាយនិងចិត្ត ត្រូវជៀសវាង ។

- (3) រៀនពីវិធីបដិសេធ : ចំពោះសម្ពាធមិត្តភក្តិបងប្អូនប្រើប្រាស់បារី ស្រា ស្លាប្តូរថ្នាំញៀនណា១ អាចបដិសេធគ្រង់ រកលេស ឃ្លាតឆ្ងាយពីទីកន្លែង និយាយពីរឿងផ្សេង សើចខ្លួនដាស់ទើងមិត្តប្អូនយកលេសថាឪពុកម្តាយតឹងតែង និយាយដោយសំលេងសមរម័យប៉ុន្តែបដិសេធអោយច្បាស់លាស់ ។
- (4) ចង់ High មិនប្រើថ្នាំ : មិនត្រូវការស្រា មិនប្រើប្រាស់ថ្នាំ ដើម្បីសុខភាពបំពេញចិត្តខ្លួននិងវិធីចូលស្រាល អាចចូលរួមសកម្មភាពហាត់ប្រាណនិងចំណេះដឹងមានដូចជាប្រកួតបាល់ ហាត់ប្រាណ គយគន់សិល្បៈ ។ល ។

3. សកម្មភាព យល់ដឹងពីថ្នាំញៀននិងប្រឆាំងថ្នាំញៀន-ទប់ទល់គ្រោះថ្នាក់ពីថ្នាំញៀន-បញ្ឈប់ថ្នាំញៀន

ថ្នាំញៀនគ្មានបែងចែកខ្លាំងឬខ្សោយទេ សុទ្ធតែមានគ្រោះថ្នាក់ដល់កាយនិងចិត្តអ្នកប្រើប្រាស់ សូមកុំដើរខុសផ្លូវនៅជំហានទី១ ។

- (1) ស្គាល់គុណប្រយោជន៍ថ្នាំញៀន :
ថ្នាំញៀនយោងទៅតាមគុណប្រយោជន៍ចំពោះមនុស្ស មានបែងចែកជាថ្នាំទប់ទល់ស្វែប្រសាត (មានដូចជាអាភាស ថ្នាំខេតាមីន) ថ្នាំសប្បាយស្វែប្រសាត (មានដូចជាថ្នាំហ្វេតាមីនថ្នាំក្រវីក្បាល) និងថ្នាំមមើមមា (មានដូចជាកញ្ឆា ជីវការ ខ្សាច់១គ្រាប់) ។
- (2) ស្គាល់ថ្នាំញៀនថ្មី : ក៏ហៅថាថ្នាំក្នុងក្រុមសប្បាយរួមមានកញ្ឆា ថ្នាំក្រវីក្បាល ថ្នាំខេតាមីន FM2 ។ល ។ថ្នាំទាំងនេះមានឈ្មោះថ្មីនិងសំបកក្រៅទាក់ទាញមនុស្ស ក្រោយពេលប្រើប្រាស់ងាយញៀនថ្នាំម្យ៉ាងវិញទៀតសារធាតុថ្នាំញៀន អាចបណ្តាលអោយអ្នកប្រើប្រាស់មានតម្រូវការថ្នាំញៀនកាន់តែខ្លាំងទៀត ។
- (3) ប្រឆាំងនឹងអំពើល្មើសច្បាប់ : ផលិតថ្នាំញៀន លក់ថ្នាំ ប្រើប្រាស់អោយគេប្រើប្រាស់ដោយល្មើសច្បាប់ឬទាក់ទាញគេប្រើប្រាស់ថ្នាំល្មើសច្បាប់ អ្នកប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀនស្នើរសុំការព្យាបាលឯកទេសពីអង្គការព្យាបាល អាចកាត់បន្តិ

យការទទួលខុសត្រូវតាមច្បាប់ ។

- (4) ការពារកុំអោយមានគ្រោះថ្នាក់ពីថ្នាំញៀន : ថ្នាំញៀនមានការប៉ះពាល់ដល់សុខភាពខ្លួននិងមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ស្ថេរភាពប្រសាទ រូញក្រណាត ពិការសមត្ថភាពផ្លូវភេទ រំខានដង្ហើម ប៉ះពាល់ដល់ស្ថេរភាពឈាមបេះដូង ជំងឺអេដស៍ឬគ្រោះថ្នាក់ពីជំងឺឆ្លងដទៃទៀត ។ល ។និងមានអាការរួមគ្នានិងមានការផ្លូវធ្វើបាបខ្លួន អ្នកដទៃដោយថ្នាំញៀន ។ល ។

4. សកម្មភាពជួយយកចិត្តទុកដាក់--ណែនាំដោយរូសរាង

ក្រៅពីខ្លួនឯងជៀសវាងពីគ្រោះថ្នាក់ថ្នាំញៀន ក៏ត្រូវជួយយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះមិត្តភក្តិក្បែរខ្លួនដែរ អ្នកដទៃដោយថ្នាំញៀន ។ល ។

- (1) អាការរួមគ្នាប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀន : អ្នកប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀនមានជីវភាពមិនសមស្រប ស្មារតីមិនល្អ តែងតែមានរោគសញ្ញាក្រហម មានខ្លួនចំណែកលើខ្លួនឬបន្ទប់ ការចំណាយប្រាក់ច្រើនជាងមុន លួចផ្លូវនិយាយកុហក ឆាប់ខឹងកាត់បន្ថយការយកចិត្តទុកដាក់ ញ៉ាំមិនចូលឬស្គមជាងមុន នាំយកគ្រឿងទាក់ទងនឹងថ្នាំញៀន ។ល ។
- (2) ផ្តល់ជំនួយនិងការណែនាំឯកទេស : គាំទ្រពិក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិនិងសង្គមជួយអ្នកប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀនប្រឈមមុខចំពោះខ្លួន ប្រឈមមុខនិងការពិត ឃ្លាតឆ្ងាយពីថ្នាំញៀន ជាក់លាក់ដ៏ធំបំផុត ។អាចណែនាំឬផ្តល់សេវាកម្មឯកទេសពីមន្ទីរសុខាភិបាលទាក់ទង មន្ទីរពេទ្យ មជ្ឈមណ្ឌលបង្ការគ្រោះថ្នាក់ថ្នាំញៀន អង្គារណែនាំអំពីថ្នាំញៀន (មានដូចជាសមាគមន៍ទូរជីវនិរន្តរ៍) ។ល ។

ប្រការទី 32 ការការពារចំពោះមូសខ្មៅតូច

(第三十二章 小黑蚊的防治)

តើអ្វីជា (មូសខ្មៅ) ? (什麼是「小黑蚊」?)

មូសខ្មៅមានឈ្មោះហៅថា(ដៃមុងតែវ៉ាន់) ជាប្រភេទមូសប៊ីតឈាមនៅតែវ៉ាន់ មិនមែនជាមូសពិតប្រាកដទេប្រជាពលរដ្ឋហៅវាថាជា (អាខ្មៅ) (អារ៉ែង) ឬ (កូនជីងកាង) ។មានខ្លួនតូច មិនអាចឃើញវាកំពុងខាំមនុស្សទេ ។

ប្រវត្តិជីវភាពនៃមូសខ្មៅ (小黑蚊的生活史)

មូសខ្មៅបង្កើតកូនមានល្បឿនលឿននិងខ្លាំង ត្រូវប៊ីតឈាមទើបអាចបង្កើតពងបានក្រោយពេលមូសភេទញីប៊ីតឈាមម្តងអាចបង្កើតកូន 40-80 ។ក្រោយពេលមូសញីបំផើម វាលាក់ខ្លួននៅកន្លែងមានស្នែងឈើនិងកន្លែងដែលងងឹតនិងមានមនុស្សជាច្រើន ដើម្បីប៊ីតឈាមមនុស្សនិងបង្កើតកូន ។ពិពេងក្លាយជាដង្កូវមូសមានរយៈពេល 20-30 ថ្ងៃ ។ដង្កូវមូសប៊ីតឈាមច្រើននៅវេលាព្រឹកម៉ោង១១ដល់រសៀលម៉ោង៣មូសខ្មៅបង្កើតកូននៅវេលាក្រោយភ្លៀងរដូវផ្តុំរីកដល់រដូវរំហើយ ។

បរិដ្ឋានដែលមានមូសខ្មៅ (小黑蚊的孳生環境)

ជាកន្លែងសើម មានពន្លឺតិចតួច មានស្នែងជាបរិដ្ឋានសំខាន់សំរាប់មូសខ្មៅ ។មានដូចជាចំការឬស្សី ចំការបន្លែ ក្រោមផ្កា ក្រោមដើមឈើ ចន្លោះជញ្ជាំង តាមផ្លូវក្រលុកទឹក កន្លែងត្រជាក់នៅក្នុងផ្ទះនិងនៅក្បែរតួអារាមក្នុងភូមិ ។

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

មូសខ្មៅមានជាក្រុម នៅពេលត្រូវបានមូសខ្មៅខាំមិនមានអារម្មណ៍ដឹងទេ ឈឺបន្តិចៗប៉ុន្តែក្រោយពេលនោះនឹងក្រហមពេញខ្លួនរមាស់អាចយកទឹកត្រជាក់លាងខ្លួន ស្អាតកក់ឬបិទការត្រជាក់ដើម្បីកុំអោយហើមការឈឺចាប់និងរមាស់មានការធូស្រាល ។ អ្នកដែលត្រូវបានខាំត្រូវជៀសវាងអេសស្បែក ដើម្បីកុំអោយមានមេរោគឆ្លង ។

ការការពារអំពីមូសខ្មៅ (小黑蚊的預防)

1. ពាក់អាវដៃវែង ខាងជើងវែង ស្រោមជើងនិងស្បែកជើង ជៀសវាងកុំអោយស្រាតខ្លួនជាវិធីល្អបំផុតសំរាប់ការការពារកុំអោយមូសខ្មៅខាំបាន ។
2. នៅពេលទៅក្រៅ អាចប្រុងប្រៀបថ្នាំការពារមូស នៅពេលប្រើប្រាស់ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នពិសេសមានប្រសិទ្ធភាព ។
3. ត្រូវមានវិធីការពារខ្លួននិងគ្រប់គ្រងបរិដ្ឋាន ដើម្បីជៀសវាងកុំអោយថ្នាំគ្មានប្រសិទ្ធភាព ។
4. បំបាត់ស្នូ រក្សាដីដែលមានស្នូនិងស្នៅអោយបានស្អាត ។
5. ការបង្ការមូសខ្មៅត្រូវបង្កាទាំងនៅពេលវាមិនទាន់ក្លាយជាមូសនិងនៅពេលជាមូស ព្រមទាំងប្រើប្រាស់ថ្នាំសំលាប់មូសដែលត្រូវបានអនុញ្ញាតពីមន្ទីរបរិស្ថានដែលមានប្រសិទ្ធភាព ។

ប្រការទី ៣៣ ការយល់ដឹងអំពីជំងឺលើសឈាម

(第三十三章 認識高血壓)

តើអ្វីជាជំងឺលើសឈាម? (什麼是高血壓?)

យោងទៅតាមការរាយការនៃប្រជុំនៃប្រទេសអាមេរិកជំងឺលើសឈាមសំរេច ដូចខាងក្រោម

ប្រភេទ	សម្ពាធប្រមូល (mmHg)		សម្ពាធបន្ទុក (mmHg)
ធម្មតា	< 120	និង	< 80
តំណាក់កាលមុនពេលមានសម្ពាធឈាមខ្ពស់	120~139	ឬ	80~89
សម្ពាធឈាមខ្ពស់តំណាក់កាលទី១(ស្រាល)	140~159	ឬ	90~99
សម្ពាធឈាមខ្ពស់តំណាក់កាលទី២(មធ្យម)	≥ 160	ឬ	≥ 100

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

សម្ពាធឈាមខ្ពស់ជាស្ថានភាពខ្លួន មិនមែនជាជំងឺ ។

មនុស្សទូទៅនៅពេលមានការប៉ះពាល់ដល់អារម្មណ៍ មានដូចជា : វិករាយ ខឹង ពិបាកចិត្ត សប្បាយ រងារ ក៏អាចប៉ះពាល់ដល់សម្ពាធឈាមបានដែរ ។

មិនគួរបរិច្ឆេទថាមានសម្ពាធឈាមខ្ពស់ក្រោយពេលវាស់សម្ពាធឈាមតែម្តងគត់ ជាទូទៅត្រូវវាស់ច្រើនជាង៣ដងទើបបាននូវលទ្ធផលការព្យាបាល ។

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

សម្ពាធឈាមខ្ពស់ជាធាតុគ្រោះជីវិតដែលគ្មានរូប អ្នកជំងឺនឹងឈឺក្បាល មិនស្រួល នៅពេលដែលសម្ពាធខ្ពស់ពេកនឹងមានអាការៈចង់ក្អក មើលមិនច្បាស់ ។

អាការៈរួមគ្នាដោយសារសម្ពាធឈាមខ្ពស់ (高血壓的併發症)

ស្រែចម្រាញ់ ជំងឺស្រែចម្រាញ់ខួរក្បាល ។ស្ទះស្រែចម្រាញ់ពាក់កណ្តាលខ្លួនខាង ក្រោម អ្នកដែលធ្ងន់ត្រូវកាត់ដៃជើង ។

រលាត់ស្រែចម្រាញ់សំខាន់ ។បេះដូងឆ្វេងធាត់ក្រាស់ បេះដូងខ្វះអ៊ុកស៊ីហ្សែន ស្ទះ បេះដូង បេះដូងខ្សោយ ។

ភ្នែកទទួលរោងគ្រោះ អ្នកដែលធ្ងន់ធ្ងរនឹងមើលមិនឃើញ ។គុណប្រយោជន៍ក្រ លានអន់ថយ ខ្សោយក្រលាន ។

ការព្យាបាល (治療)

1. គ្រប់គ្រងការទទួលទានអាហារ :
កាត់បន្ថយការទទួលទានស្ករឱ្យបានត្រឹមត្រូវ បន្ថែមអាហារមានសារធាតុបូតាស្យូម កាល់ ស្យូម ម៉ាញ៉េស្យូម អង្គធាតុខ្លាញ់ទាប អាហារដែលមានស្រស់ច្រើន ។
2. ស្ថានភាពជីវភាព :
កាត់បន្ថយសម្ពាធ មានដំណេកគ្រប់គ្រាន់ ហាត់ប្រាណអោយបានគ្រប់គ្រាន់ ហាម មិនអោយទទួលទានបារីស្រុក មានទំងន់សមស្រប ។
3. ព្យាបាលដោយថ្នាំ :
ត្រូវរក្សាគុណភាពជីវភាពនិងការងាយស្រួលក្នុងរយៈពេលប្រើប្រាស់យូរ ។
4. បញ្ឈប់ថ្នាំភ្លាមៗ :
ងាយនឹងឈឺបេះដូងឬបេះដូងរោងគ្រោះ រហូតទាល់តែបាត់បង់ជីវិត ។
5. ប្រើប្រាស់ថ្នាំក្នុងវេលាយូរ :
មិនត្រូវកាត់ឬបន្ថែមថ្នាំដោយខ្លួនឯង ។មិនអាចទទួលទានថ្នាំយោងទៅតាមស ម្ពាធឈាម ។



ប្រការទី 34 ការយល់ដឹងអំពីរង្វង់លើសជាតិខ្លាញ់

(第三十四章 認識高血脂)

អ្វីជាលើសឈាមខ្លាញ់? (什麼是高血脂?)

ឈាមក្នុងខ្លួនមនុស្សមានអង្គធាតុខ្លាញ់ខ្លាញ់ សានស័នកាន់និងសារធាតុខ្លាញ់ ដទៃទៀតខ្ពស់ពេក មានកើតស្រណាក់ក្នុងសរសៃឈាម អាចប៉ះពាល់ដល់ល្បឿនឈាមដើរ ធ្ងន់ធ្ងរនឹងបណ្តាលអោយស្ទះសរសៃឈាម ។ តារាងវិនិច្ឆ័យការលើសឈាមខ្លាញ់

	ចំនួនល្អបំផុត (mg/dl)	ចំនួននៅក្បែរ (mg/dl)	ចំនួនគ្រោះថ្នាក់ (mg/dl)	ចំនួនគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ (mg/dl)
សរុបអង្គធាតុខ្លាញ់ (មិនមែនតមអាហារ)	<200	200~239	>240	> 240
ខ្លាញ់Glycerides (តមអាហារ១២ម៉ោង)	<200	200~400	400~1000	>1000
ប្រូតេអ៊ីនទាប(ហាមអាហារ ១២ម៉ោង ង)	< 130	130~159	160~189	> 190
ប្រូតេអ៊ីនខ្ពស់	> 35	>35		

ការប៉ះពាល់សុខភាពខ្លួនពីអង្គធាតុខ្លាញ់ (膽固醇對身體的影響)

1. នៅពេលមានអង្គធាតុខ្លាញ់តិចនៅក្នុងសរសៃឈាម ឈាមមានដំណើរល្អ ។
2. អង្គធាតុខ្លាញ់ច្រើនពេកនឹងទប់ស្កាត់ដំណើរឈាម
បណ្តាលអោយមានជំងឺបេះដូងខ្វះខាតបាត់បង់គុណប្រយោជន៍ ។
3. ធាតុខ្លាញ់ច្រើនពេកក្នុងរយៈពេលយូរឈាមដែលផ្តល់អោយសរសៃឈាម
មានការស្ទះនឹងបណ្តាលអោយមានជំងឺបេះដូង ។
4. សរសៃឈាមផ្តល់អោយខួរក្បាលមានការស្ទះ
នឹងបណ្តាលអោយខួរក្បាលបាត់បង់គុណប្រយោជន៍
នឹងមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត ។
5. អង្គធាតុខ្លាញ់ច្រើនពេកក្នុងខ្លួន អង្គធាតុខ្លាញ់នឹងបំផ្លាញសរសៃឈាម ។
6. សុខភាពត្រូវការអង្គធាតុខ្លាញ់គ្រប់គ្រាន់ដើម្បីរក្សាដំណើរការប្រក្រតី
ប៉ុន្តែប្រសិនបើច្រើនពេកនឹងបណ្តាលអោយមានជំងឺលើសឈាម ។

មូលហេតុនៃជំងឺលើសឈាមខ្លាញ់ (高血脂的原因)

1. គ្រោះថ្នាក់សំខាន់នៃជំងឺបេះដូងជាអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ច្រើនពេកឬហាត់ប្រាណតិចពេក ។
2. មានប្រវត្តិជំងឺគ្រួសារជាជំងឺលើសឈាមខ្លាញ់ ជំងឺទឹកនោមផ្អែម
ក៏បណ្តាលអោយមានបាតុភូតលើសឈាមខ្លាញ់ដែរ ។
3. អ្នកជំងឺលើសឈាមខ្លាញ់ភាគច្រើនសុទ្ធតែត្រូវទទួលការព្យាបាល ។
4. រោគលើសឈាមខ្លាញ់ភាគច្រើនគ្មានអាការៈទេ ។

**តើអ្វីជាអង្គធាតុខ្លាញ់ល្អ? អ្វីជាអង្គធាតុខ្លាញ់មិនល្អ? (什么是好的膽固醇？
什麼是不好的膽固醇?)**

អង្គធាតុខ្លាញ់សរុបសំខាន់មកពីអង្គធាតុខ្លាញ់(LDL-C) ប្រូតេអ៊ីនទាបនិងអង្គធាតុខ្លាញ់(LDL-C) ប្រូតេអ៊ីនខ្ពស់ អង្គធាតុខ្លាញ់(LDL-C) ប្រូតេអ៊ីនទាបក៏ត្រូវបានហៅថា(អង្គធាតុខ្លាញ់អាក្រក់) អង្គធាតុខ្លាញ់(LDL-C) ប្រូតេអ៊ីនខ្ពស់ក៏ហៅថា(អង្គធាតុខ្លាញ់ល្អ) ។ អង្គធាតុខ្លាញ់(LDL-C) ប្រូតេអ៊ីនទាប ជាមូលហេតុ១ដែលបណ្តាលអោយមានជំងឺបេះដូងនិងខួរក្បាលបាត់បង់គុណប្រយោជន៍ អង្គធាតុខ្លាញ់ល្អអាចកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់មកពីរោគអង្គធាតុខ្លាញ់ខ្ពស់ ។

ការព្យាបាល (治療)

1. ធ្លាប់មានជំងឺស្វែងរកបេះដូង មានដូចជា : ឈឺចុកបេះដូង ស្ទះបេះដូង ខួរក្បាលបាត់បង់គុណប្រយោជន៍ ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ។ល។
ប្រើប្រាស់ថ្នាំអង្គធាតុខ្លាញ់ដើម្បីកាត់បន្ថយអង្គធាតុខ្លាញ់
អាចកាត់បន្ថយកុំអោយមានជំងឺបេះដូងនិងស្លាប់ខ្លួន ។
2. តម្រូវ គ្រប់គ្រងអាហារនិងការហាត់ប្រាណ
ដើម្បីបង្កើនអង្គធាតុខ្លាញ់ប្រូតេអ៊ីនក្នុងខ្លួន
នឹងអាចបំបាត់អង្គធាតុខ្លាញ់ប្រូតេអ៊ីនទាបដែលមិនល្អ ។

ប្រការទី 35 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺលើសជាតិស្ករ

(第三十五章 認識高血糖)

តើអ្វីជាជំងឺទឹកនោមផ្អែម? (什麼是糖尿病?)

ក្នុងស្ថានភាពទូទៅខ្លួនប្រាណនឹងផ្លាស់ប្តូរអាហារប្រភេទម្សៅក្លាយជាគុយកូស ជាវត្ថុធាតុចូលក្នុងខ្លួនសារធាតុលំពែងជាភាគីកាបូអ៊ីតឡើងដោយលំពែង វាអាចជួយគុយកូសចូលក្នុងកោសិកា ផ្តល់កំដៅ ។ ប៉ុន្តែអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមពីព្រោះលំពែងមិនអាចបង្កើតជាតិលំពែងគ្រប់គ្រាន់ឬប្រើប្រាស់ជាតិលំពែងមិន ត្រឹមត្រូវឬបង្កើតជាតិប្រឆាំងលំពែង បណ្តាលអោយគុយកូសមិនអាចចូលក្នុងកោសិកា ទឹកនោមខាប់ជាងមុន ។ តារាងវិនិច្ឆ័យទឹកនោមផ្អែម

ចំនួនឈាម	ធម្មតា	លេខគោលដៅនៃអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម
ទឹកនោមផ្អែមមុនពេលបាយ (mg/dL)	< 100	90 - 130
ទឹកនោមផ្អែមក្រោយពេលបាយ (mg/dL)	< 110	< 180
*ចំនួនសាកល្បងទឹកនោមផ្អែមស្ថេរឈាមល្អិត		

ទឹកនោមផ្អែម (血糖)

1. ទឹកនោមផ្អែមជាគុយកូសដែលបង្កើតក្រោយពេលរំលាយអាហារក្នុងខ្លួនមនុស្ស ជាប្រភពថាមពល ។

ប្រជាជនថ្មី សៀវភៅអំពីសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ

2. ចំនួនទឹកនោមផ្អែមដែលល្អបំផុតនៅមុនពេលបាយត្រូវមាន 80~120 mg/dl
3. អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមជាទូទៅមានអាការៈមានឈាមអប្រក្រតី ។

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

1. អ្នកដែលមានគ្រួសារមានប្រវត្តិជំងឺទឹកនោមផ្អែម
2. មនុស្សចាស់ដែលមានអាយុរច្រើនជាង 40 ឆ្នាំ
3. អ្នកដែលមានរាងឆាត

អាការៈ (症状)

អាការៈបន្ទាន់ជំងឺទឹកនោមផ្អែម (ដំណាក់កាលដំបូងមិនច្បាស់លាស់ទេមានជាបន្តបន្ទាប់)

1. ឆឺកទឹកច្រើន នោមច្រើន ញ៉ាំច្រើន ទំងន់ស្រាលជាងមុន ។
2. ភ្នែកអន់ថយ រួមស្លឹកដៃជើង ឆ្លើយហត់ខ្សោយសុខភាពអន់ខ្សោយជាងមុន ។
3. ស្បែកងាយនឹងឆ្លងរោគហើយមិនឆាប់ជាស្បើយ រមួសមិនឆាប់ជា ។

គោលការព្យាបាល (治療原則)

1. ដំណាក់កាលដំបូងព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែមត្រូវគ្រប់គ្រងការទទួលទានអាហារ ការហាត់ប្រាណសមស្រប រក្សាទំងន់ធម្មតា ។
2. ប្រសិនបើមិនអាចគ្រប់គ្រងទឹកនោមផ្អែម ទើបពិចារណាប្រើប្រាស់ថ្នាំព្យាបាល ។
3. ប្រើប្រាស់ថ្នាំជំងឺទឹកនោមផ្អែម ប្រសិនបើគ្រប់គ្រងមិនល្អ ទើបពិចារណាចាក់ថ្នាំលំពែង ។
4. អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមមិនត្រឹមតែគ្រប់គ្រងទឹកនោមផ្អែម ត្រូវគ្រប់គ្រងខ្លាញ់ឈាមអោយរួសរាន ។

ការព្យាបាលដោយថ្នាំ (藥物治療)

1. នៅពេលគ្រប់គ្រងអាហារនិងវិធីហាត់ប្រាណបានល្អទើបប្រើប្រាស់ថ្នាំ ។

2. ក្រោមការណែនាំប្រើប្រាស់ថ្នាំដោយពេទ្យ មិនអាចផ្លាស់ប្តូរប្រភេទឬប្រភេទថ្នាំដោយខ្លួនឯងទេ ។
3. ក្រោយពេលទទួលបានថ្នាំប្រសិនបើមិនស្រួលខ្លួន ត្រូវប្រាប់ពេទ្យ ។
4. ត្រូវមានថ្នាំក្នុងផ្ទះ ដើម្បីការពារគ្រោះអាសន្ន ។
5. ជៀសវាងកុំទទួលបានអាហារក្រោយពេលទទួលបានថ្នាំ(15-30នាទី)តាមការណែនាំនិងបណ្តាលអោយមានឈាមទាប ។
6. អាការៈឈាមទាបដោយសារការទទួលបានអាហារ ហាត់ប្រាណ ថ្នាំ ត្រូវប្រែប្រួលដោយសមស្រប ។

ព្យាបាលដោយមិនប្រើប្រាស់ថ្នាំ (非藥物治療)

1. តម្រូវបញ្ចុះទំងន់ ហាត់ប្រាណទាងទាត់ ព្យាបាលដោយអាហារ កាត់បន្ថយមូលហេតុគ្រោះថ្នាក់ ត្រួតពិនិត្យតាមវេលា ។
2. ត្រូវការការណែនាំពីគ្រូពេទ្យ គ្រូថ្នាំនិងគ្រូជីវជាតិ ។
3. រក្សាអាសាម័យផ្ទាល់ខ្លួន អារម្មណ៍សប្បាយរីករាយនិងជីវភាពទាងទាត់ ។

អាការៈនិងការចាត់ការចំពោះអាការៈខ្វះឈាម (低血糖症狀及處理)

1. តើអ្វីជាការខ្វះឈាម?
ខ្វះឈាមមាននៅ50-60mg/dlឬមានអាការៈខ្វះឈាម ។
(1) ជាតិលំពែងឬថ្នាំបញ្ចុះឈាមច្រើនពេក ។
(2) ញ៉ាំថ្នាំបញ្ចុះឈាមឬថ្នាំលំពែងមុនពេលទទួលបានអាហារ ។
(3) បន្ថែមការហាត់ប្រាណហើយមិនបំពេញអាហារផ្សេងទៀត ។
(4) ផ្ទឹម ក្រលាញ់ពិការ ។
(5) ផឹកស្រាឬប្រើប្រាស់ថ្នាំអាស៊ីពីរីន ថ្នាំ Sulfonamides ឬស្ទះស៊ែប្រសាត ។
2. អាការៈនៃការខ្វះឈាម
(1) អាការៈស៊ែប្រសាតសំខាន់ :

ដំណាក់កាលដំបូងនៃការខ្វះឈាមមានការឃ្លាន ញ័រខ្លួន ហូរញើសត្រជាក់ ឈឺបេះដូង បេះដូងលោតយឺតៗ ។

(2) អាការៈស្រែប្រសាត : ងងុយដេក មានអារម្មណ៍មិនច្បាស់ រមួលក្រពើ រមើលរមា ។

(3) គ្មានអាការៈពិសេស : ឈឺក្បាល វិលមុខ រអើម ស្លឹកបបូរមាត់ ។ល

3. បង្ការខ្វះឈាម

(1) ទទួលទានអាហារពេលនិងចំណីដោយទាន់ទាត់ ។

(2) ចងចាំការដាស់ឡើង ។

(3) កុំហាត់ប្រាណមុនពេលទទួលទានអាហារ ។

(4) ថ្នាំលេបត្រូវទទួលទានអោយបានទាន់និងកុំឆ្ងាយពីលេវ៉ាញ៉ាអាហារ ។

(5) ថ្នាំចាក់ជាលំដាប់ត្រូវត្រឹមត្រូវ ក្រោយពេលចាក់ថ្នាំកន្លះម៉ោងត្រូវទទួលទានអាហារ ។

(6) មានស្ករនុ៎ជាប់ខ្លួន និងកាតសំគាល់ខ្លួន ។

(7) ឈាមមុនដំណេក ≤ 110 ត្រូវទទួលទានចំណី ។

(8) អ្នកជំងឺ (ខ្វះឈាមប្រភេទគ្មានការប្រុងប្រយ័ត្ន) ជៀសវាងការគ្រប់គ្រងឈាមដ៏តឹងតែង ។

4. នៅពេលសន្លប់ខ្លួនដោយសារខ្វះឈាមត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

(1) មិនចាក់ថ្នាំលំដាប់ ។

(2) កុំបង្ខំអោយអ្នកជំងឺទទួលទានអាហារ ។

(3) រក្សាផ្លូវដង្ហើមអោយបានជ្រះស្អាត ។

(4) ចាក់ថ្នាំជីវជាតិ ។

(5) ទទួរស័ព្ទ 119 ។

5. ការព្យាបាលជំងឺខ្វះឈាម

(1) នៅពេលដឹងខ្លួនទទួលទានស្ករ 4-6 គ្រាប់ក្រោយពេល 10-15 នាទីប្រសិន បើគ្មានការប្រែប្រួលពុំម្តងឡើយ (ទឹកផ្លែឈើឬទឹកឃ្មុំ 120 ដល់ 180cc) ។

(2) នៅពេលមិនដឹងខ្លួន បញ្ជូនជាតិស្ករតាមស៊ែសឈាម ។

ប្រការទី 36 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺដង្ហក់

(第三十六章 認識氣喘)

តើអ្វីជាជំងឺដង្ហក់? (氣喘是什麼病?)

ជំងឺដង្ហក់ជាជំងឺរ៉ាំរ៉ៃនិងជំងឺស្ទះដង្ហើម ជាដោយខ្លួនឯងឬដោយព្យាបាល អ្នកដែលមិនជា ក៏អាចព្យាបាលអាការៈដោយសមស្រប មានជីវភាពធម្មតា ។

ដង្ហក់មានអាការៈអ្វី? (氣喘有什麼症狀?)

នៅពេលដង្ហក់ យោងទៅតាមកំរិតជំងឺមានការលំបាកក្នុងការដកដង្ហើម សំលេងដង្ហក់ ហប់ទ្រូងនិងក្អក ។ល ។ វេលាកើតឡើងជានាទីដល់ម៉ោង ។ ចំណុចសំគាល់របស់វាគឺគ្មានអាការៈឬមានតិចតួចក្នុងចន្លោះដែលកើតឡើង ។

អ្វីជាមូលហេតុបណ្តាលអោយដង្ហក់? (氣喘的成因是什麼?)

1. រោគឆ្លងតាមគ្រួសារ រោគដោយសារអាកាសធាតុ រោគឆ្លងឬដោយសារមូលហេតុទាំង៣ ។
2. អ្នកជំងឺដង្ហក់៣០មានសុខភាពមិនល្អដោយសារអាកាសធាតុ ដោយសារចូលវិប្បដ្ឋា ជាជំងឺដោយសាររដូវ ។
3. អ្នកជំងឺភាគច្រើនគ្មានមូលហេតុច្បាស់លាស់ទេ ហៅថាអាការៈដោយសារខ្លួនប្រាណពិសេស ។

មូលហេតុបណ្តាលអោយមានអាការៈដង្ហក់ (誘發氣喘發作的原因)

1. ប្រភពទាស់អាកាសធាតុ : ចូលី សត្វល្អិតក្នុងចូលី ស្បែករោមសត្វ ម្សៅផ្កា មេរោគល្អិត ។ល ។
2. ឆ្លងរោគតាមរយៈមេរោគ : ផ្តាសាយ រលាកបំពង់ក ។
3. ហត់ប្រាណ : រត់ក្នុងអាកាសធាតុរងារ ។
4. អារម្មណ៍ : សប្បាយចិត្តពេកឬខឹងពេក ។

ប្រជាជនថ្មី សៀវភៅអំពីសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ

5. បរិដ្ឋានមិនស្រួលខ្លួន : ផ្សែង អាកាសធាតុមិនល្អមិនស្អាត ។
6. ទាស់ថ្នាំឬអាហារ : បញ្ឈប់ការប្រើប្រាស់ថ្នាំ ទឹកដោះតោ ពងមាន់ គ្រឿងសមុត្រ ។

វិធីព្យាបាល (治療方法)

កំរិតទាំង៤នៃគោលការព្យាបាល : ប្រភេទសំរាកក្នុងកំរិតធ្ងន់ស្រាល ប្រភេទបន្ត បន្ទាប់កំរិតធ្ងន់ស្រាល ប្រភេទបន្តកំរិតមធ្យម ប្រភេទបន្តកំរិតធ្ងន់ធ្ងរ ។

1. ជៀសវាងឬកាត់បន្ថយប្រភពទាស់-កែប្រែបរិដ្ឋានទីលំនៅ បំបាត់ប្រភពទាស់ក្នុងបរិដ្ឋាន ។
2. ព្យាបាលដោយថ្នាំ-ថ្នាំដង្កក់មានបែងចែកជាថ្នាំគ្រប់គ្រងនិងថ្នាំបន្ថយ
 - គ្រប់ប្រភេទប្រសិទ្ធភាពថ្នាំកាត់បន្ថយការរលាកនិងហើមផ្លូវដង្ហើម និងបង្ការដង្កក់ដង្ហើម ។
 - ប្រសិទ្ធភាពថ្នាំបន្ថយស្រាលអាចធ្វើអោយផ្លូវដង្ហើមស្អាតភ្លឺមៗ ដើម្បីបំបាត់អាការរដង្កក់ ។
3. ការព្យាបាលទប់ទល់ការមិនស្រួល-ក្នុងរយៈពេល១ ថ្ងៃក្នុងប្រភេទមិនស្រួលខ្លួន តិចតួច នឹងបន្ថែមបន្តិចម្តងៗ ដើម្បីបង្កើនការទ្រាំទ្រពីប្រភេទមិនស្រួលខ្លួន ។

ប្រការត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន (注意事項)

ត្រួតពិនិត្យថាមានជំងឺដង្កក់ដោយអាការពិតៗនិងគុណភាពស្អាត ។

អ្នកជំងឺត្រូវកត់ត្រាល្បឿនដកដង្ហើមវេលារើ ។

កាត់បន្ថយកុំប៉ះពាល់ប្រភេទមិនស្រួលខ្លួនជៀសវាងប៉ះពាល់សត្វ ។

តម្លាងដែលអាចបណ្តាលអោយដង្កក់ មានដូចជា : ថ្នាំលើសឈាមទប់ស្កាត់ ថ្នាំអាស៊ីពីរីន ។ល ។

ប្រការទី 37 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺលេចនោម

(第三十七章 認識尿失禁)

អត្ថន័យអំពីជំងឺលេចនោម (尿失禁的定義)

នៅលើពេទ្យវិទ្យា ចំពោះស្ថានភាពលេចនោមដែលមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន ហៅថាជំងឺលេចនោម ។ អាការៈទូទៅធូរស្រាល ប៉ុន្តែដោយសារខ្លួន នោមញឹកញាប់ បណ្តាលអោយអ្នកជំងឺរំខានកាយនិងចិត្ត ។

មូលហេតុជំងឺលេចនោម (尿失禁的原因)

1. ជំងឺលេចនោមនៃផ្នែករាងកាយ
រួមមានតំរង់នោម ក្បាលពោះដោយសារសាច់ដុំគ្មានកំលាំង ការប្រែប្រួលដោយសារស្បែកប្រសាតហាត់ប្រាណ ជំងឺក្រលាស តំរង់នោមមានការប្រែប្រួល តំរង់នោមស្រ្តីភេទនិងការប្រែប្រួលនៃក្រលាស សុទ្ធតែអាចបណ្តាលអោយមានជំងឺលេចនោម ។
2. ជំងឺលេចនោមដោយសារផ្លូវចិត្ត
មានការសំអាង ប្រឆាំង ភ័យខ្លាច គ្មានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព អាចប៉ះពាល់សុខភាព បណ្តាលអោយមានជំងឺលេចនោម ។

ប្រភេទជំងឺលេចនោម (尿失禁的分類)

1. ជំងឺលេចនោមប្រភេទកំលាំង-មានចំនួន 80%ក្នុងចំនោមអ្នកមានជំងឺលេចនោម ។
នៅពេលប្រើកំលាំងក្បាលពោះ មានដូចជាលើកយកវត្ថុធ្ងន់ ក្អក់កណ្តាល់ឬស្ទើរខ្លាំងៗ ទឹកនោមលេចដោយមិនដឹងខ្លួន ។
ស្រ្តីដែលប្រសូតកូនដោយវិធីធម្មជាតិឬក្រោយពេលវះកាត់ត្រកៀក សាច់ដុំឆ្អឹងត្រកៀកធ្ងន់ស្រង ។

ក្រោយពេលស្រ្តីអស់រដូវដោយសារកោសិការស្រ្តីភេទមានការកាត់បន្ថយ
តំរង់នោមរួញ និងលេចនោម ។

បុរសដែលវះកាត់ខ្សែរតំរង់នោមដោយសារមហារីក ។

2. ជំងឺលេចនោមប្រភេទបន្ទាន់

អ្នកជំងឺមិនទាន់មានអារម្មណ៍នោម ក៏មានបាតុភូតលេចនោម
អាចហៅថាជំងឺក្រលាន ។

3. ជំងឺលេចនោមប្រភេទចម្រុះ

ជំងឺលេចនោមប្រភេទចម្រុះជាប្រភេទកំលាំងនិងបន្ទាន់រួមគ្នា ។

4. ជំងឺលេចនោមប្រភេទពេញ

ដោយសារអ្នកជំងឺមានបញ្ហាស័សៃប្រសាត ទ្រាំមិននោមក្នុងរយៈពេលយូរ
ខ្សែរតំរង់នោមធាត់ឬទឹកនោមមិនបានបញ្ចេញបានស្អាតក្នុងរយៈពេលយូរ ។
កំលាំងក្រលានខ្សោយ ទោះបីក្រលានមានទឹកនោមពេញហើយក៏គ្មានអារម្មណ៍
បណ្តាលអោយមានជំងឺលេចនោម ។

5. ជំងឺលេចនោមប្រភេទបណ្តោះអាសន្ន

សំខាន់មានការឆ្លងរោគតំរង់ទឹកនោម
វេលាសំរាលកូននិងមានស្មារតីមិនទាបទាត់ ។

6. ជំងឺលេចនោមប្រភេទស័សៃប្រសាត

ជំងឺខួរក្បាលបាត់បង់គុណភាព របួសឆ្អឹងខ្នង វះកាត់ស្បូនចោល
វះកាត់មហារីកពោះវ័នសុទ្ធតែអាចបណ្តាលអោយមានជំងឺលេចនោមប្រភេទ
ស័សៃប្រសាត ។

7. ជំងឺលេចនោមប្រភេទលេច

បញ្ហាដ៏ធ្ងន់ធ្ងរនៃតំរង់នោមឬសរីរាង្គតំរង់នោមលេចនោមរាល់ថ្ងៃ ។

ប្រការទី ៣៨ ការយល់ដឹងអំពីជំងឺហើមសសៃខាងមុខ (第三十八章 認識前列腺肥大)

ខ្សែខាងមុខProstate មានតែបុរសមានឬ? (前列腺是男人的專利?)

ស្ត្រីភេទមានសេរីរាងខ្សែខាងមុខដូចគ្នាដែរ ប៉ុន្តែបានអន់ថយហើយ ។ អ្នកវិទ្យាសាស្ត្របានធ្វើការស្រាវជ្រាវ ស្ត្រីភេទក៏មានខ្សែខាងមុខ នេះជាខ្សែដៃ លនៅជីវិតស្ត្រីភេទ ស្ត្រីភេទក៏អាចមានជំងឺទាក់ទងនឹងខ្សែខាងមុខដែរ ។

ការលូតលាស់នៃសសៃខាងមុខ (前列腺的發展)

1. ពេលវេរីកើតឡើងមានទំហំដូចគ្រាប់សន្លែក
2. លូតលាស់លឿនវេលាយុវ័យ
3. លូតលាស់ពេញលេញនៅពេលមានអាយុ 20-30
4. ធំឡើងនៅវ័យក្មេង(មានអាយុប្រហែល 40ឆ្នាំ)
5. មានអាយុក្រោម 50ឆ្នាំ--គ្មានបញ្ហា
6. មានអាយុច្រើនជាង 60ឆ្នាំ--ខ្សែខាងមុខធាត់ 50%
7. មានអាយុច្រើនជាង 80ឆ្នាំ--ខ្សែខាងមុខធាត់ 80%

សសៃខាងមុខProstate មានអាការៈធាត់ (前列腺(攝護腺)肥大的症狀)

1. ទឹកនោមតិចៗ ដាច់ដាច់
2. ចាប់ផ្តើមនោមពិបាក នោមអស់ហើយបន្តក់ទៀត
3. នោមញឹកញាប់ឬមានអារម្មណ៍នោមបន្ទាន់ មិនអាចនោមអស់

គោលដៅនិងវិធីព្យាបាល (治療目標與方式)

1. ព្យាបាលដោយប្រភេទតាមដាន

- (1) កំណត់ចំនួនភេសជ្ជៈនិងទឹកដែលទទួលបាន ដើម្បីនោមអោយអស់ពីក្រលាន
- (2) កំណត់ការប្រើប្រាស់ភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករ ទទួលបានថ្នាំផ្តាសាយដែលមានផ្ទាំងច្រមុះ ។ល ។ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន
- (3) ហាត់ប្រាណដ៏ទាងទាត់ រក្សាកំដៅសុខភាព

2. ព្យាបាលដោយប្រើប្រាស់ថ្នាំ

- (1) ថ្នាំព្យាបាលស្វែងរកក្រលាន : បន្ទុកស្វែងរកខាងមុខនិងក្រលាន
- (2) ថ្នាំគ្រប់គ្រងកោសិកាបុរសភេទ : បង្កើនស្វែងរកខាងមុខ អ្នកដែលមានស្វែងរកខាងមុខធាត់មានប្រសិទ្ធភាពល្អ

3. ការវះកាត់

- (1) វះកាត់ស្វែងរកខាងមុខនៃតំរង់នោម
- (2) វះស្វែងរកខាងមុខនៃតំរង់នោម
- (3) ការវះកាត់ស្វែងរកខាងមុខប្រភេទចំហរ

សេចក្តីសរុប (結論)

ស្វែងរកខាងមុខមានអាការៈអប្រក្រតីត្រូវរកគ្រូពេទ្យ កុំធ្វើការព្យាបាលផ្ទាល់ផ្ទាល់ដែលបណ្តាលអោយខកវេលាព្យាបាល បណ្តាលអោយជំងឺធ្ងន់ធ្ងរជាងមុន ។

ប្រការទី ៣៩ ការយល់ដឹងអំពីជំងឺតំរង់ទឹកនោម

(第三十九章 認識尿路感染)

ដែលហៅថាការឆ្លងរោគតំរង់នោម ជាទូទៅជារលាកក្រលាន រលាកតំរង់ទឹកនោម និងរលាកសសៃខាងមុខបុរស ។ ការរលាកក្រលានជាទូទៅមាននៅលើស្រ្តីភេទ ។ មេរោគចូលក្នុងតំរង់ទឹកនោម ក្រលាន ជាទូទៅប្រើប្រាស់គុណប្រយោជន៍បត់ដើងតូច ដើម្បីបង្កូរមេរោគចេញពីខ្លួន មិនអោយវាលូតលាស់ កាត់បន្ថយជំងឺ ប្រសិនបើបត់ដើងតូចមិនប្រក្រតី(ទ្រាំនោម ផ្លូវនោមចង្អៀត ស្ទះតំរង់នោម របួសខាងក្រៅ ។ល ។) បណ្តាលអោយមានមេរោគបណ្តាលអោយមានជំងឺ ។

ដោយសារអាយុកើនឡើងនិងការឆ្លងរោគតំរង់ទឹកនោមនៅវ័យចំណាស់កាន់តែច្រើនឡើង ។ មេរោគដែលតែងតែ ឃើញមានមេរោគពោះវៀន E. ដោយសារអំពើផ្លូវភេទ ទំលាប់អនាម័យមិនល្អ ប្រជុំនៅតំរង់នោមឬយោនី ឆ្លងរោគទឹកនោមដោយសារឡើងលើក្រលាន ។ តំរង់ទឹកនោមបុរសភេទមានប្រវែង 17ស/ម ដូចនេះ ក្នុងជីវិតស្រ្តីមានបទពិសោធន៍ឆ្លងរោគតំរង់នោម ប៉ុន្តែប្រសិនបើស្រ្តីភេទមិនយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះតំរង់ទឹកនោម គ្មានការយល់ដឹងគ្រប់គ្រាន់ មានឆ្លងរោគក៏មិនដឹងខ្លួនដែរ ។ ទំលាប់ជីវភាពមិនល្អជាគ្រោះថ្នាក់ក្នុងការឆ្លងរោគតំរង់ទឹកនោម ។ យោងទៅតាមស្ថិតិ ស្រ្តីតែវ៉ាន់ជីកទឹកមុនពេលឬក្រោយពេលរួមដំណេកមិនគ្រប់គ្រាន់ មាន ៨ 81% អ្នកដែលផឹកទឹកតិចពេករាល់ថ្ងៃមាន 57% ទ្រាំមិននោមមាន 55% បណ្តាលអោយទឹកនោមនៅក្នុងក្រលានយូរពេក មេរោគពោះវ៉ាន E. នឹងមានកាន់តែច្រើន ធ្ងន់ធ្ងរអាចបណ្តាលអោយរលាកក្រលាននិងនោមចេញពូជ ។

ប្រជាជនថ្មី សៀវភៅអំពីសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ

អាការរងរោគតំរង់ទឹកនោមមានដូចខាងក្រោម

រលាកក្រលាន : អាការរងរោគខ្លួន រងរ ឈឺខ្នងចង្កេះនិងរលាកប្លោកនោម ។ល ។

រលាកតំរង់ទឹកនោម : មាត់តំរង់ទឹកនោមមានវត្ថុទឹកចេញពីតំរង់ទឹកនោម មានអា
រម្មណ៍ក្តៅ ។

ការព្យាបាលជំងឺតំរង់ទឹកនោម : ក្រោយពេលត្រូវព្យាបាលត្រួតពិនិត្យឃើញជំងឺ

ប្រើប្រាស់ថ្នាំផ្សេងៗ គ្រប់គ្រងអាការរងរោគ បំបាត់មេរោគក្នុងឈាមឬក្នុងទឹកនោមដើ
ម្យីព្យាបាល

និងបញ្ឈប់ការលូតលាស់នៃជំងឺ ។ការរងរោគតំរង់ទឹកនោមនៃបុរសភេទឬ
ស្ត្រីភេទមានការរងរោគម្តងទៀត ត្រូវត្រួតពិនិត្យបន្តទៀត មើលឃើញមូលហេតុ
ខាងក្នុង មានដូចជាតំរង់ទឹកនោមចង្អៀត ស្ទះ ស្លែខាងមុខឆាត់ តំរង់ទឹកនោមមា
នគ្រាប់ ហូរប្រច្រាស់ ជំងឺប្លោកនោមនៃស្លែប្រសាត ។ល ។ប្រសិនបើអាចបំបាត់មូ
លហេតុជំងឺខាងក្នុង អាចបង្ការបាន ។

ការបង្ការការរងរោគតំរង់ទឹកនោមរួមមាន :

1. រក្សាដំណេកអោយបានគ្រប់គ្រាន់ បន្ថែមការការពារសុខភាពខ្លួន
ជៀសវាងកុំពាក់សំលៀកបំពាក់ចង្អៀត ។
2. ជូតយោនីអោយស្អាតក្រោយពេលមុជទឹក ។
3. ត្រូវផឹកទឹកអោយបានគ្រប់គ្រាន់ មិនទ្រាំនោម រក្សាអនាម័យតំរង់ទឹកនោម ។
4. ក្រោយពេលស្ត្រីភេទបត់ជើងតូចត្រូវជូតពីមុខទៅក្រោយ
អាចការពារកុំអោយរងរោគតំរង់ទឹកនោម ។

ប្រការទី 40 ការយល់ដឹងអំពីជំងឺរោគស្រែង

(第四十章 認識乾癬)

រោគស្រែងក៏ហៅថា រោគសើស្បែកជាជំងឺស្បែកម្យ៉ាង លក្ខណៈសំគាល់មានពណ៌ក្រហមស្បែកមិនស្មើ ។ ប្រជាពលរដ្ឋទូទៅនៅពេលទទួល ការព្យាបាល មានភាគតិចណាស់ដែលមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតត្រូវដេកពេទ្យទេ ។

ចំណេះដឹងពីរោគពេញនិយម (流行病學)

រោគស្រែងមានការខុសប្លែកដ៏ធំក្នុងពិភពលោក ។ ឆ្ងាយពីខ្សែអេក្វាទ័រ ជំងឺមានការបង្កើនកាត់តែច្រើន ។ មិនថាមានអាយុរបស់អ្នកក៏អាចមានកើតឡើងបាន ដែរ ប៉ុន្តែមនុស្សធំមានច្រើនជាងកុមារ ។

មូលហេតុជំងឺនិងមូលហេតុគ្រោះថ្នាក់ (病因與風險因子)

រោគស្រែងមិនមានទាន់ត្រូវបានរកឃើញមូលហេតុទេ ។ ប៉ុន្តែ ការស្ទង់ស្រាវជ្រាវ បានដឹងប្រហែលមកពីសុខភាពមានការប្រែប្រួល ឆ្លងតាមគ្រួសារ បរិដ្ឋាននិងមូលហេតុ គ្រោះថ្នាក់ដទៃទៀតរួមមាន : ការឆ្លងរោគ សម្ពាធផ្លូវកាយឬផ្លូវចិត្តថ្នាំ ជាក់ប៉ារី ធាតុខ្លះជីវជាតិ D និងប្រើស្រាខុសឆ្គង ។ល ។ ដែលបណ្តាលអោយមានរោគនេះ ។ អ្នកឆ្លងរោគអេដស៍ (HIV) មានខុសកាសមានរោគស្រែងច្រើន ។ អ្នកមានរោគស្រែងក៏អាចលូតលាស់ជាជំងឺសន្លាក់ប្រភេទស្បែកស្រែង (Psoriaticarthritis) អ្នកជំងឺស្រែងធ្ងន់ធ្ងរមានជំងឺលើសឈាម ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺលើសឈាមខ្លាញ់ ។ល ។ ក៏មានកើតឡើងច្រើនដែរ ។

អាការៈរោគស្រែង (牛皮癬的症狀)

1. មានស្បែកស្លុតឬក្រហម ជាទូទៅមានស្រកាពណ៌ប្រាក់ស មានស្បែកលានចេញ

2. ស្បែកក្បាល សន្លាក់ ជើង ខ្នង ប្រដាប់បន្តពូជ មានរោគលើស្បែក រមាស់និងឈឺស្បែក
3. ឈឺសន្លាក់ ហើមប្រាំង មានរូបរាងប្រែប្រួល
4. មានកញ្ចក់ដៃអប្រក្រតី មានកំពាតចូល ប្តូរពណ៌ ក្រាស់ជាងមុនឬឆាប់បែក

ប្រភេទនៅពេលកើតឡើង (臨床類型)

1. រោគស្រែងប្រភេទបន្ទុះ : ជារោគស្រែងដែលតែងតែមាន មាននៅលើស្បែកលើខ្លួនមានការប្រែប្រួលនៅពេលជំងឺដល់កំរិតមួយ ។កន្លែងមាន រោគស្រែងមានបន្ទុះពណ៌ក្រហមដែលមានស្រកាពណ៌ស អាចបេះចេញបានដោយងាយស្រួល នឹងចេញឈាមនៅពេលបេះចេញ ។
2. រោគស្រែងប្រភេទទឹក : មាននៅលើកុមារដែលមានអាយុ 7-10 ឆ្នាំជាង មុនពេលមានជំងឺមានឆ្លងរោគលើច្រកដង្ហើម ។ជាប្រភេទបន្ទាន់មានស្បែកមិនស្មើ ច្រើនមាននៅលើខ្លួន ដៃជើង នឹងធំឡើងតាមពេលវេលា ។នឹងបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានសប្តាហ៍ ។
3. រោគស្រែងអ៊ុតស្វាយ : មានតិចតួចប៉ុន្តែជារោគស្រែងដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ អាចមើលឃើញអ៊ុតស្វាយបាន ។មាន១កន្លែងឬពេញខ្លួន ។
 - (1) ប្រភេទតាមកន្លែង--អ៊ុតស្វាយលើបាតដៃឬបាតជើង ។មានអ៊ុតស្វាយជាច្រើន នៅចន្លោះម្រាមដៃឬបាតជើង អ៊ុតស្វាយដែលមិនងាយនឹងបែក មានស្បែកក្រាស់ ។មាននៅលើស្រ្តីវ័យកន្តាល ។រោគស្បែកដៃជើង Hallopeau ដែលមិនសូវឃើញ ជាភាពឆ្ងាត់ដល់ម្រាមដៃ កញ្ចក់ដៃ ។
 - (2) ប្រភេទពេញខ្លួន-ជាប្រភេទបន្ទាន់ឬប្រភេទបន្ទាន់ទី២ អ្នកជំងឺ២ថ្ងៃក្តៅខ្លួនម្តង ឈឺចាប់ មានអ៊ុតស្វាយពេញខ្លួនដែលងាយនឹងបែក ។ថ្វីត្បិតតិចតួចមែន ប្រសិនបើកើតមាននឹងបណ្តាលអោយបាត់បង់ជីវិត ត្រូវចាត់ការដោយប្រុងប្រយ័ត្នឬដាក់ពេទ្យទទួលការព្យាបាលជាបន្ទាន់ ។

4. រោគស្រែងប្រភេទប្រចេះ : ក៏ហៅថា រោគស្រែងប្រភេទវាច មិនសូវមាន ភាគច្រើនមាននៅលើមនុស្សចាស់ ។ មាននៅក្រោមឃ្លាក់ ពោះ ចន្លោះគូត ក្រោយត្រចៀក ក្រោមដោះស្រ្តីនិងនៅលើប្រដាប់បន្តពូជបុរស ។ មានរូបរាងស្នើមានពណ៌ក្រហមឆើម ដូចមានរោគនានាផ្សេងៗ ។
5. រោគស្រែងប្រភេទស្បែកក្រហម :
ជាជំងឺបន្ទាន់មានស្បែកក្រហមនិងស្រកានិងហើមពេញខ្លួន :
តែងតែទទួលការប៉ះពាល់ពីថ្នាំប្រកួតខាងក្រៅដែលបណ្តាលអោយមានស្បែកក្រហមនិងរលាត់ស្បែក ក្តៅ ត្រជាក់ រមាស់ឬឈឺ ត្រូវដកពេទ្យទទួលការព្យាបាល ។

ការព្យាបាល (治療)

ថ្វីត្បិតរោគស្រែងបច្ចុប្បន្នគ្មានវិធីព្យាបាលនៃពេទ្យវិទ្យា ប៉ុន្តែអោយតែបន្តទទួលការព្យាបាល អ្នកជំងឺភាគច្រើនអាចទទួលបានការគ្រប់គ្រងដ៏ល្អ ក៏អាចមានជំងឺធ្ងន់ស្រាលជាអាទិភាព វិធីព្យាបាលមានលើកន្លែងឬពេល ខ្លួន គ្រូពេទ្យយោងទៅតាមកំរិតធ្ងន់ធ្ងរនៃជំងឺ ជំងឺរួមគ្នា ចំណូលចិត្តអ្នកជំងឺ (រួមមានថវិការនិងការងាយស្រួល) ការព្យាបាលដោយថ្នាំ អាការៈខ្លួន ដើម្បីវិភាគ ។



សេចក្តីបញ្ចប់

បន្តពីមុន (កសាងគំរោងប្រព័ន្ធសុវត្ថិភាពប្រើប្រាស់ថ្នាំសំរាប់ជនពិសេស)
បានចូលក្នុងឆ្នាំទី៤ហើយពាណិជ្ជកម្មនិងខុដ្យឡាយសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំទៅ
ដល់ប្រជាជនថ្មីនឹងធ្វើអោយគ្រូពេទ្យថ្នាំកាន់តែមានតម្លៃឯកទេស ។ក្នុងឆ្នាំនេះយើងខ្ញុំ
នឹងបន្តការយកចិត្តទុកដាក់លើសង្គមទៅកាន់មិត្តភក្តិការកាយនិងចិត្តនិងប្រជាពល
រដ្ឋថ្មីសង្ឃឹមថាប្រើប្រាស់ឯកទេសរបស់គ្រូពេទ្យថ្នាំ

បង្កើនគុណភាពប្រើប្រាស់ថ្នាំសំរាប់អ្នកខ្សោយ ការពារសុវត្ថិភាពប្រើប្រាស់ថ្នាំ ។

ថ្នាំអាចព្យាបាលជំងឺ ក៏អាចបណ្តាលអោយមានជំងឺ
ប្រើប្រាស់ថ្នាំសមស្របទើបអាចបំបាត់ជំងឺ រក្សាសុខភាពល្អ
ប្រើប្រាស់ថ្នាំត្រឹមត្រូវជាចំណេះដឹងដ៏ធំ១ ។ឆ្នាំមុនបានបោះពុម្ព(សៀវភៅប្រើប្រាស់ថ្នាំ
មមានសុវត្ថិភាព ប្រជាជនថ្មី) ទទួលបានការវិភាគដ៏ល្អពីប្រជាជនថ្មីនិងអង្គរដ្ឋច្រើន
ឆ្នាំនេះយើងខ្ញុំប្រឹងបោះពុម្ពប្រកាសបន្ថែមអោយប្រកាសទាំង៣៥មានខ្លឹមសារបន្ថែម
ដល់៤០ប្រកាសខ្លឹមសារក៏ក្លាយជាច្រើនប្រភេទ ។ក្រៅពីភាសាចិន អង់គ្លេស
វៀតណាម ឥណ្ឌូនេស៊ី និងបន្ថែមភាសាថៃនិងកម្ពុជា
សរុប៦ភាសាអោយចំណេះដឹងប្រើប្រាស់ថ្នាំជំរុញដល់ពិភពលោក ។

ថ្លែងអំណរគុណផ្តល់នូវការគាំទ្រនិងណែនាំពីអភិបាលរដ្ឋមន្ត្រីគ្រប់គ្រងថ្នាំអាហារ
សុខាមាណភាពប្រធានសុខាភិបាលស្រុកអ៊ុនលិនអូចេជិន
អនុប្រធានលេខាធិការយ៉ាងហ្មឺម
សមាគមន៍ឧស្សាហកម្មជាមួយមន្ទីរធានារ៉ាប់រងសុខភាពប្រធានការអ៊ុចុងចូរ
ប្រធានមុនសមាគមន៍គ្រូពេទ្យថ្នាំស្រុកអ៊ុនលិនលេខាធិការ
នាយកប្រធានយ៉ាងវិនយ៉ាងប្រធានមន្ទីរសុខាភិបាលស្រុកណាណូរូលីយានជិន

ប្រធានមុនសមាគមន៍គ្រូពេទ្យថ្នាំស្រុកណានថ្ងៃចង់ហ្នឹងយ៉ាងនាយកអភិបាលលី
នឹងឈាននាយកអភិបាលចង់ឈឺឆ្លងនៃសមាគមន៍គ្រូពេទ្យថ្នាំអ្នកចាត់ការកិច្ចការ
សាងជីវិតនាយកមុននៃសមាគមន៍គ្រូពេទ្យថ្នាំស្រុកថែតុងឆ្លងជីវិតស៊ីង
នាយកអភិបាលលីវស៊ីវ ។ល ។គាំទ្រនាយកមុននៃពេទ្យថ្នាំសាសនាគ្រីស្ទគ្រូពេទ្យថ្នាំ
កសិសច្ចគ្រូពេទ្យថ្នាំលីនជីវិតគ្រូពេទ្យថ្នាំលីនចុងស៊ីង
គ្រូពេទ្យថ្នាំស៊ីស៊ីនដេវគ្រូពេទ្យថ្នាំលីនអ៊ីងអ៊ុង
គ្រូពេទ្យថ្នាំហ៊ងជីវិត ។ល ។មានឯកសារទាក់ទងពីគ្រូពេទ្យថ្នាំ
និងជំនួយឯកសារពីអ្នកនាងនៃអុលីអ្នកនាងសុងអុឡាន ។ល ។ដើម្បីបោះពុម្ពសៀវភៅ
នេះ ផ្តល់នូវចំនេះដឹងប្រើប្រាស់ថ្នាំដោយស្រួល ។សង្ឃឹមថាតាមរយៈបោះពុម្ពសៀវ
ភៅនេះ ជួយណែនាំផ្តល់ថ្នាំដ៏ត្រឹមត្រូវ ដោយមានសុវត្ថិភាព
ការពារសុខភាពក្រុមគ្រួសារ ដើម្បីជីវភាពដ៏ល្អប្រពៃ ។

អធិបតី លីនចិនសួន
2014. 7