

新住民 安全用藥手冊

(中文)



藥觀念 要健康

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

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

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

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

衛生福利部
部長 **邱文達** 謹識

中華民國103年7月



藥您一同，共創健康幸福新生活

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

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

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



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

衛生福利部食品藥物管理署

署長 **葉明功** 謹識

中華民國103年7月



目錄

▲藥師談藥

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

▲藥事照護與社區藥局

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

▲正確就醫觀念

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

▲女性用藥

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



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

▲ 特殊族群用藥

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

▲ 公共衛生與藥師

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

▲ 常見疾病自我照護

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

第一章 藥師談藥

什麼叫做藥？

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

藥師能為您做什麼？

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

看病時，醫師診斷開立處方箋，再到藥局調劑領藥很不方便？

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

慢性病連續處方箋到社區藥局拿藥更方便？

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

沒有吃完的藥品要如何處理？

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

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

社區藥局調劑領的藥與醫院的藥品一樣嗎？

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

社區藥局是你的好厝邊？

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

藥物不良反應通報系統 網站：<http://adr.fda.gov.tw>

電子信箱：adr@tdrf.org.tw

電話：02-2396-0100

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

電子信箱：tdrf@tdrf.org.tw

諮詢專線：02-2358-4097

第二章 藥是什麼

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

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

藥品分類

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

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

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

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

第三章 藥怎麼吃

領到藥品時應核對藥品數量，問明白用藥方法、時間：

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

用藥指示

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

(6)有蓋子的藥品，使用後須蓋緊。

(7)不可使用變質或過期的藥水。如眼藥水在開瓶後一個月，必須丟棄。

(8)不使用別人的藥品，以免交互傳染病菌或誤用藥物。

2.服藥時間

(1)服藥應依每日規定時間

每日四次：早餐、午餐、晚餐、睡前服用

每日三次：早餐、午餐、晚餐服用

每日二次：早餐、晚餐服用

每日一次：每天固定一個時間服用

(2)飯前與飯後說明

飯前（或空腹）：飯前一小時內或飯後二小時與食物一起服用

飯前服用的藥物：易被食物影響吸收、腸胃刺激性小

飯後：飯後一小時內或飯後立即服用

飯後服用的藥物：可藉食物協助吸收、減少腸胃刺激

睡前：睡覺前半小時服用

(3)一天四次與每六小時一次

不同目的：

一天四次--症狀治療，例如：普拿疼

每六小時一次--維持固定血中濃度，例如：抗生素

3.必須以白開水服藥

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

(2)服藥時不要躺著，避免藥物停留在食道時間延長而造成食道灼傷。

4.如果忘記服藥要怎麼辦？

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

服藥警語

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

1. 副作用警示

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

2. 特殊使用方法

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

3. 孕婦與哺乳

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

4. 藥物交互作用

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

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

第四章 家庭常備藥

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

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

家中常備藥物的種類

1.常備內服藥種類：

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

2.常備外用藥種類：

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

注意事項

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

4.感冒藥中常含有抗組織胺，易引起嗜睡現象。

5.特殊劑型的藥物保存方法：

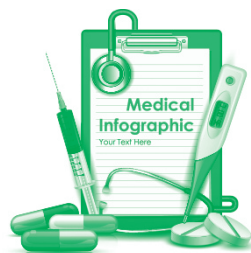
眼藥水：一般放在室溫下即可。有特別標示，需放在冰箱下層者，則依標示處理。開封後一個月內未用完，應即丟棄。

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

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

結語

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



第五章 健康食品

什麼是健康食品？

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

「健康食品」聰明選 標章這樣看！

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



食用健康食品要注意什麼？

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



第六章 藥事照護

藥師照護病人的目標

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

藥物治療問題

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

照護病人之流程

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

藥師執行藥事照護之處所

醫療院所：加護病房，一般病房，血中藥物濃度監測，藥師門診

社區藥局：慢性病管理，OTC藥物諮詢

長照機構：護理之家/安養中心/養護所

居家照護：到宅服務

藥師在社區藥局的照護業務

調劑，慢性病管理，建立病人用藥檔

用藥諮詢或指導

送藥到宅，送藥到診所，網路轉介掛號

教育自我健康照護的知識，教導使用非處方藥

藥師在長照機構的照護業務

確認藥品調劑、儲存及發送的正確性

管理急救及管制藥品之使用

提供病患、家屬及其他醫療人員藥物資訊及衛教

評估病人藥物治療的合適性及解決藥物治療問題

藥師在居家的照護業務

評估--瞭解病患對自己疾病的認知、治療目標、藥物使用

擬定與執行照護計畫--擬定照護計畫並提出解決藥物治療問題、

正確用藥、用藥整理、過期藥物整理

記錄與檢討--在照護治療評估後與其他照護人員溝通、監測追蹤、用藥疏失原因

其他 -- 居家醫療之衛材、藥品儲存及不用藥品之處理、居家環境衛生指導

藥事照護

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

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

藥能治病，也能致病 用藥安全，自己做起！



第七章 妳的好厝邊——社區藥局

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

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

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

第八章 生病時如何自我健康照護

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

感冒

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

感冒無特效藥，大部分的感冒藥都是指示藥，只要藥師指示就可以服用。

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

疼痛

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

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

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

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

發燒

當體溫超過38°C以上，就可稱為發燒。發燒是因為身體在

消滅傷害身體的感染病菌、毒素，並同時修補那些傷害所產生的現象。

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

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

噁心、嘔吐

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

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

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

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

便秘

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

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

養成良好的排便習慣。

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

腹瀉

腹瀉的原因可能是細菌、病毒、藥物、食物中毒、腸胃吸收不良等引起。

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

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

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

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

第九章 善用慢性病連續處方箋

什麼是慢性病連續處方箋？

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

慢性病連續處方箋可以使用多久？

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

什麼人可以使用慢性病連續處方箋？

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

慢性病連續處方箋可以去哪裡領藥？

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

服用藥物期間有不舒服的狀況怎麼處理？

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

開立慢性病連續處方箋有什麼好處？

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

第十章 藥品的保存與廢藥回收

藥品拿回家應放置固定的地方，避免遺失或變質，藥物貯存原則：

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

第十一章 看病時如何向醫師說清楚

看病時應向醫師說明清楚下列事項：

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

第十二章 領藥時如何向藥師問明白

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

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

藥師要你做身體的主人

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

第十三章 認識藥袋

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

健康綜合醫院			
地址: 雲林縣斗六市幸福街168號 藥物諮詢電話: 05-6543210-2130			
領藥號碼 No.			
姓名: 金大風 (Name)	生日: 1955/09/09 (Date of Birth)	性別: 男 (Sex)	調劑日期: (Dispense Date) 2010/02/22
病歷號碼: 123456 (Chart No.)	年齡: 54 (Age)	體重: (Body Weight)	
科別: 胃腸科 (Department)	醫師: 許來發 (Doctor)	代號: 157 (Dr. Code)	藥師: 張海淳 (Pharmacist)
【藥名】	A.M.D tab--Al(OH) ₃ gel 334mg+MgO 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) 25502	藥師： (Pharmacist) 張淳淳
科別： (Department) 胃腸科	醫師： (Doctor) 許來發	代號： (Dr. Code)	

(Drug Name) B4: Cimetidine 200mg/tab.
81598#1 Trade Name: Gastrodin
Manufacturer: 優良化學

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

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

(Notice) Continue medication for full time of treatment.

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

早上

中午

晚上

睡前

飯前

飯後

請詳閱背面注意事項，如需注射請將藥交給注射室醫護人員。

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

依衛生福利部規定，藥袋應有16項必要標示：

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

第十四章 看清藥袋標示與藥物標示

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

看清楚藥袋、藥品標示

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

第十五章 不法藥物

藥物

藥物包括藥品及醫療器材：

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

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

不法藥品

不法藥品可分為：

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

(8)裝入有害物質所製成之容器或使用回收容器者。

3.禁藥：

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

不法藥物檢舉專線：0800-285000



第十六章 如何使用避孕藥

口服避孕藥種類大致可區分單相混合型和多相混合型兩種。

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

混合型藥丸是指每粒藥都由上述兩種成份混合而成；

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

避孕原理

口服避孕藥是低劑量人工合成的雌激素。

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

避孕效果

口服避孕藥的失敗率是0.1%。

優點

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

缺點

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

注意事項

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



第十七章 孕婦用藥安全

懷孕用藥安全級數

孕婦應避免不必要的藥品，儘可能使用食品療法或改變生活形態。

A級：臨床對照試驗顯示在孕婦是安全的

B級：無臨床試驗對照，動物試驗顯示安全或有不良反應，臨床對照試驗沒問題

C級：動物試驗顯示有致畸性，但沒有人體對照試驗或臨床試驗資料均缺乏

D級：有致畸性，但醫療上【利大於弊】時可以使用

X級：孕婦絕對不可使用

孕婦用藥對胎兒造成影響的決定因素

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

藥物對胚胎的影響

依胚胎發育的情況，可分為：

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

孕婦常見症狀的處理

1. 噁心

發生原因：懷孕初期常有之現象，滿12週一般會消失。

處理方法：維持體內必須營養素穩定，補充維他命 B6。

2. 胃灼熱感

發生原因：腹腔及橫膈膜上升導致胃受壓迫。

處理方法：少量多餐，避免軟性飲料，適量使用胃乳、胃乳片。

3. 便秘

發生原因：子宮擴大，壓迫腸道導致腸蠕動變緩。

處理方法：適當的水分、適量的運動、膨脹性瀉劑或潤滑性瀉劑。

4. 痔瘡

發生原因：直腸附近的靜脈，受擴大的子宮壓迫而阻礙血流。

處理方法：盡量使排便通暢，局部痔瘡軟膏或止痛栓劑。

5. 感冒

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

孕婦用藥的原則

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

常用藥品對胎兒的影響

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

使用致畸胎性藥品的媽媽一定會生出有問題的孩子？

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



第十八章 婦女哺乳用藥安全

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

媽媽生病時停止哺乳的迷思

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

哺乳用藥考量

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

藥物影響寶寶的決定因素

1. 藥物的性質
用藥前詢問專業醫師或藥師，選擇不易被腸胃道吸收、水溶

性藥物、高蛋白結合率、半衰期短，並儘量使用單方藥物。

2.攝取藥物的劑量及頻率

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

3.避免危險性藥品

有些藥品極微量就會對嬰兒造成傷害，如：盤尼西林、磺胺類藥物等。

4.避孕藥物

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

美國小兒科醫學會建議哺乳期之用藥

1.哺乳時可以使用的藥物，風險較低的藥物：

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

2. 哺乳時應避免使用的藥物：

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

3. 絕對不能使用的藥物：

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

核子醫學放射性同位素掃描呢？

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

隆乳女性可以哺乳嗎？

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

第十九章 認識不孕症

何謂不孕？

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

排卵期

女性的月經週期正常為 28 天，排卵日期在月經來潮後的第 14 天左右。

排卵日及其前後3天稱為排卵期，是最容易受孕的期間。

除了排卵期，其餘的時間為安全期。

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

要提升受孕機會，就要掌握女性的受孕期。

精子在女性的生殖道內可存活 72 小時，而卵子只可存活 24 小時。

在排卵前的 3 天內和排卵後的 1 天內發生的性行為較可能受精懷孕。

女性不孕的原因

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

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

男性不孕的原因

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

結論

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

第二十章 認識骨質疏鬆症

為何停經婦女會產生骨質疏鬆？

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

骨質疏鬆的治療藥物

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

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

結論

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

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



第二十一章 認識子宮內膜異位

甚麼是子宮內膜異位症？

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

臨床症狀及併發症

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

治療

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

經痛的自我調適

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

結語

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



第二十二章 認識子宮肌瘤

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

臨床症狀

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

開刀時機

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

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

治療

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

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

停經後，肌瘤可能萎縮？

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



第二十三章 窈窕淑女——健康減重

肥胖的定義

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

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

男性腰圍超過 90 公分，女性腰圍超過 80 公分，即可稱為肥胖。

實際體重超過理想體重 20%。

理想體重

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

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

為什麼會肥胖？

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

減重的捷徑是做好生活的管理。減重的成敗在於心理與生活習慣。

為什麼要減肥？

肥胖是一種疾病。理想的體重，讓人更健康、更美麗。

如何減肥？

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

未確定療效之偏方，如：守宮木、減肥茶、耳部針灸…等。

常見減肥的副作用？

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

減肥的飲食原則

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

規律的運動

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

運動333原則

從事有氧運動，每週至少運動3天。

每次運動至少30分鐘。

運動強度達到會喘但仍可說話的程度或心跳達每分鐘130下。

第二十四章 小兒用藥安全

適合小兒口服的劑型

包括：錠劑、膠囊、粉劑、液劑、酏劑、糖漿劑、溶液劑、懸浮劑。

兒童用藥衛教

1. 兒童不是縮小型的大人

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

2. 磨粉分包的藥 兒童使用比較方便？

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

3. 兒童用藥須知

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

4. 糖漿或懸浮液的使用方式小叮嚀

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

(3)開封使用之藥品應依照指示冷藏或室溫保存，注意個別之有效期限。

5. 嬰兒給藥方式

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

6. 幼兒給藥方式

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

7. 兒童吐藥

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

第二十五章 老人用藥安全

年長者的困擾與老化現象

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

老年人用藥常見的問題

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

造成老年人用藥問題的原因

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

老年人用藥注意事項

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

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

老人用藥須知

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



第二十六章 中藥用藥安全

中藥材之保存

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

科學化製劑之保存

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

妊娠慎用藥

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

藥物交互作用

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

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

寒涼性食物

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

溫熱類食物

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

平淡性質食物

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



第二十七章 用藥迷思

有病治病，無病強身？

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

吃藥時一定要和胃藥一起吃，才能保護胃？

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

藥品最好都在飯後吃？

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

病症消失了就可以不吃藥？

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

介紹 “好藥” 給好朋友？

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

打針比吃藥好？

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

把藥品磨粉吃，效果快又好？

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

鎮靜、安眠藥不好，不應吃？

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

嗎啡會成癮，寧可忍痛，不應讓自己服用？

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

藥品合成的比天然的副作用大？

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

- 2.我們的身體不會對化學分子相同但來源不同的成分，呈現不同的作用與反應。

中西藥併服可以有互補作用？

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

類固醇不就是美國仙丹？我不敢吃！

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

抗生素就是最好的消炎藥？

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

第二十八章 青少年性教育

危險性行為

未戴保險套與不安全的性對象發生性行為，雙方可能有體液的交換，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

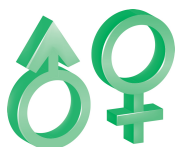
結紮

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脂症。

高血脂的原因

- 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.有高血脂、糖尿病的家族病史，皆會造成高血脂的現象。
- 3.大部分高血脂的病人都需要接受治療。
- 4.高血脂症通常無任何症狀。

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。

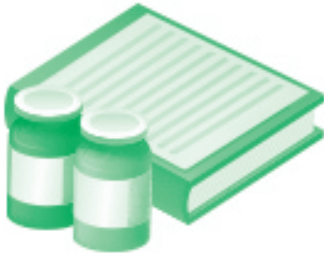
藥能治病，也能致病，適當的用藥才能去除病症，維持健康，正確地用藥是一門很大的學問。去年度編印的「新住民 安全用藥手冊」獲得很多單位與外籍新住民的好評，今年我們再接再厲增編了5個章節，讓原本35章的內容增加到40章，內容也更為豐富多元，除了維持中文、英文、越南文、印尼文外，更新增泰文、柬埔寨文等語言，讓用藥知識的推展無國界。

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



Buku Pedoman Penggunaan Obat Secara Aman Bagi Imigran Baru

(Bahasa Indonesia)

(印尼文)





Memiliki Konsep Obat, Ingin Sehat

Dorongan dan perlindungan kesehatan dan kesejahteraan seluruh masyarakat, merupakan salah satu visi kebijakan Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan, merencanakan program kesehatan dan kesejahteraan yang sempurna, membangun jaringan perawatan komunitas, mengembangkan cara promosi pendidikan kesehatan yang beranekaragam, dan menyebarkan konsep kesehatan dan pencegahan penyakit hingga ke seluruh pelosok Taiwan dan memberikan kepada kelompok yang memerlukan, selanjutnya menjamin kesehatan dan kesejahteraan seluruh masyarakat, tetap merupakan target Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan yang terus menerus diterapkan.

Cara mendapatkan pengetahuan penggunaan obat dan pengenalan penyakit, melalui internet, berita, radio dan media elektronik lainnya walaupun cepat dan praktis, namun bagi imigran baru yang datang dari tempat jauh, mungkin karena lingkungan yang asing, bahasa tidak familiar, budaya negara yang berbeda, menyebabkan kekurangan informasi atau tidak seimbang, hingga mempengaruhi kemampuan pengertiannya, dan menjadi unsur resiko penggunaan obat yang aman.

“Pedoman penggunaan obat yang aman bagi imigran baru” selain meneruskan bahasa sebelumnya Cina, Inggris, Vietnam, Indonesia, tahun ini ditambah lagi bahasa Thailand dan Kamboja, total diedit dan dicetak dalam 6 bahasa, tidak hanya meningkatkan ketepatan informasi penggunaan obat komunikasi media massa, juga supaya bahasa bukan lagi



merupakan hambatan penggunaan obat yang tepat bagi imigran baru, juga meningkatkan secara pesat aksesibilitas pengetahuan penggunaan obat dengan tepat bagi imigran baru. Keamanan obat, layanan perawatan obat, pengenalan penyakit dan info lain yang dibicarakan dalam pedoman, selain melindungi kesehatan imigran baru, juga supaya imigran baru dapat memahami kondisi sekarang kebijaksanaan obat di Taiwan serta perkembangannya, selanjutnya sebagai pengakuan terhadap Taiwan, benar-benar menjadi satu bagian dari tanah air Taiwan.

Semoga melalui buku pedoman tersebut, imigran baru dapat mengenal penyakit yang sering terlihat, juga dapat memeriksa kembali kebiasaan penggunaan obat pada diri sendiri dan keluarga, mengurangi pengetahuan yang salah tentang penyakit dan perilaku penggunaan obat yang tidak sesuai, mendirikan konsep penggunaan obat yang tepat, serta dengan aktif menggunakan farmasi komunitas, sumber daya apoteker internet, agar kehidupan imigran baru lebih sehat, lebih terjamin.

Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan
Menteri **Chiu, Wen Da**
Juli 2014



Menggunakan Obat, Bersama Anda Membentuk Kehidupan Baru yang Bahagia dan Sehat

Berdasarkan data statistik Departemen Dalam Negeri, hingga bulan Desember tahun 2013, semua pasangan warga asing di Taiwan total berjumlah 486,703 orang, warga negaranya adalah Cina, area Hong Kong, Macau menempati 67.61% paling banyak, Vietnam urutan kedua sebanyak 18.29%, Indonesia sebanyak 5.74% urutan ketiga. Terhadap imigran baru yang meninggalkan kampung halaman, jauh-jauh datang ke negara ini, bahasa selain merupakan faktor penting menyesuaikan sosial, budaya dan integrasi etnis, terlebih lagi berperan sebagai sarana komunikasi yang penting dalam menyampaikan info yang tepat. Selain itu, kebanyakan imigran baru pada saat bersamaan berperan sebagai istri, ibu, menantu, dan berbagai peran, bagaimana menyampaikan pengetahuan yang tepat mengenai penyakit dan informasi penggunaan obat, supaya dia mengerti info yang berhubungan dengan penggunaan obat, yang mana dapat meningkatkan kemampuan menjaga diri sendiri serta keluarga, sangatlah penting.

Oleh karena itu, untuk benar-benar menerapkan menjamin hak penggunaan obat imigran baru, mengurangi kendala dalam konsultasi berbagai jenis penyakit dan informasi penggunaan obat karena ekonomi, bahasa, serta faktor lainnya, departemen kami sejak tahun 2012 hingga 2014, mempercayakan “Asosiasi Farmasi Khusus Asuransi Kesehatan Yunlin” mengadakan “rencana pembangunan sistem keamanan penggunaan obat imigran baru Taiwan dan penyandang cacat melakukan bimbingan pendidikan penggunaan obat, juga mencetak “Pedoman penggunaan obat yang aman bagi imigran baru” , yang mana dapat mening-



kan pengetahuan penggunaan obat dan kemampuan perawatan imigran baru.

Buku pedoman tersebut total 40 bab, selain pengetahuan sederhana tentang penggunaan obat (perkenalan obat, label kantung obat dan sebagainya), perkenalan penyakit kronis yang sering terlihat (darah tinggi, kolesterol tinggi, diabetes), tahun ini ditambah lagi dengan penyakit yang sering terlihat pada penduduk negara ini serta penyakit kaum wanita, dan berpadu dengan topik yang menjadi perhatian publik saat ini seperti penurunan berat badan dan sebagainya. Ciri khas terbesar buku pedoman tersebut selain menggunakan kata-kata yang mudah dimengerti dalam menjelaskan pengetahuan tentang penyakit dan keamanan penggunaan obat, juga diterjemahkan dalam bahasa Inggris, Vietnam, Indonesia, Thailand dan Kamboja yang mana dipahami oleh imigran baru, tidak hanya supaya warga dan imigran baru dapat setiap saat membacanya, juga membantu imigran baru dalam mendirikan pengetahuan penggunaan obat yang dasar, selanjutnya memperhatikan perawatan kesehatan diri sendiri dan keluarga.

Departemen kami berharap melalui buku pedoman tersebut, memperkuat pengetahuan penggunaan obat yang tepat bagi warga dan imigran baru, terlebih lagi berharap imigran baru dapat menggunakan apa yang telah dipelajari dalam- dan saya, menciptakan kehidupan yang lebih sehat, bahagia dan sempurna!

Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Manajemen
Makanan dan obat-obatan
Kepala Departemen **Yeh,Ming Gong**
Juli 2014



Daftar Isi (目錄)

▲ *Apoteker berbicara tentang obat* (藥師談藥)

Bab 1 Apoteker berbicara tentang obat p.97
(第一章 藥師談藥)

Bab 2 Apa itu obat p.100
(第二章 藥是什麼)

Bab 3 Bagaimana Cara mengkonsumsi obat p.101
(第三章 藥怎麼吃)

Bab 4 Obat yang sering disiapkan dalam keluarga p.106
(第四章 家庭常備藥)

Bab 5 Makanan kesehatan p.109
(第五章 健康食品)

▲ *lingkungan rumah* (藥事照護與社區藥局) *Perawatan farmasi dan apotik sekitar*

Bab 6 Perawatan farmasi p.111
(第六章 藥事照護)

Bab 7 Tetangga baik anda --- Apotik di komunitas p.115
(第七章 妳的好厝邊---社區藥局)

Bab 8 Bagaimana merawat diri sendiri sewaktu sakit p.117
(第八章 生病時如何自我健康照護)

Bab 9 Penggunaan tepat atas resep obat berkesinambungan
untuk penyakit kronis p.121
(第九章 善用慢性病連續處方箋)

Bab 10 Cara menyimpan obat dan cara membuang obat p.123
(第十章 藥物保存與廢藥回收)



▲ **Konsep berobat yang tepat** (正確就醫觀念)

Bab 11 Bagaimana menjelaskan kepada dokter saat berobat p.125
(第十一章 看病時如何向醫師說清楚)

Bab 12 Bagaimana menanyakan dengan jelas kepada Apoteker
saat mengambil obat p.127
(第十二章 領藥時如何向藥師問明白)

Bab 13 Mengenal kantung obat p.129
(第十三章 認識藥袋)

Bab 14 Melihat label kantong obat dan label obat dengan jelas p.131
(第十四章 看清藥袋標示與藥物標示)

Bab 15 Obat-obatan terlarang p.133
(第十五章 不法藥物)

▲ **Penggunaan obat bagi wanita** (女性用藥)

Bab 16 Bagaimana menggunakan pil KB p.137
(第十六章 如何使用避孕藥)

Bab 17 Keamanan penggunaan obat untuk wanita hamil
p.140
(第十七章 孕婦用藥安全)

Bab 18 Penggunaan obat bagi ibu menyusui secara aman
p.145
(第十八章 婦女哺乳用藥安全)

Bab 19 Mengenal ketidaksuburan p.150
(第十九章 認識不孕症)

Bab 20 Mengenal kerapuhan tulang (osteoporosis) p.153
(第二十章 認識骨質疏鬆症)

Bab 21 Mengenal Endometriosis p.155
(第二十一章 認識子宮內膜異位)



Bab 22 Mengenal Fibroid Rahim p.158
(第二十二章 認識子宮肌瘤)

Bab 23 Wanita yang cantik---Mengurangi berat badan
secara sehat p.161
(第二十三章 窈窕淑女---健康減重)

▲ **Penggunaan obat bagi kelompok tertentu** (特殊族群用藥)

Bab 24 Cara aman penggunaan obat untuk anak kecil p.164
(第二十四章 小兒用藥安全)

Bab 25 Cara aman penggunaan obat untuk orang tua p.167
(第二十五章 老人用藥安全)

Bab 26 Cara aman penggunaan obat herbal cina p.170
(第二十六章 中藥用藥安全)

Bab 27 Mitos penggunaan obat p.173
(第二十七章 用藥迷思)

▲ **Kesehatan umum dan apoteker** (公共衛生與藥師)

Bab 28 Pendidikan seks bagi remaja p.178
(第二十八章 青少年性教育)

Bab 29 Mengenal bahaya rokok p.180
(第二十九章 認識菸害)

Bab 30 Mengenal AIDS p.183
(第三十章 認識愛滋)

Bab 31 Mengenal narkoba p.185
(第三十一章 認識毒品)

Bab 32 Pencegahan nyamuk agas p.191
(第三十二章 小黑蚊防治)



▲ **Perawatan diri untuk penyakit yang sering ditemui** (常見疾病自我照護)

Bab 33 Mengenal tekanan darah tinggi (hipertensi) p.194
(第三十三章 認識高血壓)

Bab 34 Mengenal kolesterol tinggi (hiperlipidemia) p.196
(第三十四章 認識高血脂)

Bab 35 Mengenal kencing manis (diabetes) p.199
(第三十五章 認識高血糖)

Bab 36 Mengenal asma p.204
(第三十六章 認識氣喘)

Bab 37 Mengenal inkontinesia urin p.207
(第三十七章 認識尿失禁)

Bab 38 Mengenal pembesaran prostat (BPH) p.209
(第三十八章 認識前列腺肥大)

Bab 39 Mengenal infeksi jalur kemih p.211
(第三十九章 認識尿路感染)

Bab 40 Mengenal psoriasis p.213
(第四十章 認識乾癬)

Bab 1 Apoteker berbicara tentang obat (第一章 藥師談藥)

Apa yang dimaksud dengan obat? (什麼叫做藥?)

Obat adalah bahan yang pengaruhnya bagi tubuh Anda (1)secara fisik(2)secara mental(3)secara fungsional(4)secara struktur.

Apoteker dapat melakukan apa untuk Anda? (藥師能為您做什麼?)

1. Apoteker berpraktek di rumah sakit klik apotik pabrik obat menjual menilai menguji kesehatan umum pendidikan kesehatan...
2. Apotik menyediakan pengeluaran obat makanan kesehatan makanan gizi barang ibu dan anak peralatan medis konsultasi obat perawatan diri...

Ketika berobat, dokter mendiagnosa dan membuka resep obat, kemudian baru ke apotik untuk mengambil obat sangat merepotkan? (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. Dokter mendiagnosa dan membuka resep, setelah Apoteker menilai resep langsung dibuat, berdasarkan pelayanan professional, adalah yang paling aman untuk pasien.
2. Seperti meskipun panas tetap memakai helm, tetapi lapisan keamanan bertambah satu lapis maka keamanan akan lebih banyak.

Mengambil resep berkelanjutan untuk penyakit kronis ke apotik komunitas lebih mudah? (慢性病連續處方箋到社區藥局拿藥更方便?)

1. Biro asuransi kesehatan nasional mengumumkan 98 jenis penyakit kronis, yang penyakitnya stabil, boleh meminta dokter untuk membuka resep berkelanjutan untuk penyakit kronis.
2. Ke apotik komunitas yang ditunjuk untuk mengambil obat, tidak perlu mengantri untuk membayar biaya pendaftaran, tidak perlu menerima beban produk obat.

Bagaimana cara menangani obat yang tidak habis digunakan? (沒有吃完的藥品要如何處理?)

Obat dibuang di tanah dapat mencemari tanah, merusak lingkungan. Jika masyarakat terdapat obat yang tidak habis digunakan, bila merupakan limbah obat keluarga umum, pada saat ini keluarkan limbah pil dari bungkus dan kumpulkan dalam kantong resleting, bila terdapat obat cairan juga tuangkan ke dalam kantong resleting, segel erat beserta sampah keluarga, serahkan kepada staf pembersih lingkungan. Bila merupakan limbah obat genotoksik, misalnya obat antitumor dan obat pengobatan kimia lainnya, maka harus dibawa pulang ke rumah sakit, dan ditangani oleh pihak rumah sakit menurut limbah medis, jangan buang sembarangan.

Apakah obat yang diambil dari apotik komunitas sama dengan obat rumah sakit? (社區藥局調劑領的藥與醫院的藥品一樣嗎?)

1. Apotik yang ditunjuk harus menangani resep dari setiap lembaga medis di seluruh negara, sehingga harus mempersiapkan banyak produk obat.
2. Menyarankan masyarakat boleh terlebih dahulu membawa resep ke apotik yang ditunjuk, meminta Apoteker terlebih dahulu menyiapkan produk obat.

3. Pabrik obat kelas dunia dan spesifikasi C-GMP, menghasilkan kualitas obat yang sama, kemanjuran obat juga sama.
4. Obat asalkan dosis, bentuk sediaan, isi, indikasi sama, sesuai dengan peraturan apotik yang ditunjuk boleh digantikan.

Apotik komunitas adalah tetangga baik Anda? (社區藥局是你的好厝邊?)

1. Apotik komunitas tersebar di setiap pelosok, ada masalah tentang obat apapun boleh mencari Apoteker untuk konsultasi.
2. Jam operasional apotik komunitas panjang, produk operasional banyak; adalah pilihan 7-11 yang profesional.

Sistem pelaporan reaksi obat yang tidak baik

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

E-mail : adr@tdrf.org.tw

Telepon: 02-2396-0100

Yayasan pemulihan obat

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

Email : tdrf@tdrf.org.tw

Saluran konsultasi : 02-2358-4097

Bab 2 Apa itu obat

(第二章 藥是什麼)

Semua yang dapat mencegah, mengurangi, atau menghilangkan gejala penyakit, dan memperbaiki kemampuan fisiologi tubuh atau memperkuat kondisi tubuh, atau jenis bahan ataupun pencampuran bahan yang membantu diagnosis penyakit disebut obat.

Obat tidak dibedakan obat herbal Cina, obat barat, penggunaan yang tidak tepat berarti adalah racun. Obat dimakan ke dalam perut, tidak dapat dibedakan apakah obat herbal Cina atau obat barat, jadi “obat dapat mengobati penyakit, juga dapat menyebabkan penyakit”, adalah 2 sifat dalam 1 objek, harus terdapat ramuan atau petunjuk oleh apoteker baru bisa digunakan.

Kategori Obat (藥品分類)

1. Dilihat dari kenampakan obat: dibedakan menjadi obat suntik, obat makan, obat luar, peralatan medis.
2. Klasifikasi obat di Taiwan : 【Obat resep】 , 【obat OTC (Over The Counter)】 , 【obat paten】 3 tingkatan ini.

Obat resep: Harus dengan resep dokter, diracik oleh Apoteker yang ahli dibidangnya; obat diracik sesuai resep dari dokter, disertai penjelasan penggunaan obat.

Obat OTC (Over The Counter): tidak perlu resep dokter, dapat dibeli di berbagai apotik; penjelasan penggunaan obat oleh Apoteker berdasarkan keterangan dalam petunjuk pemakaian obat.

Obat paten: Dapat dibeli di swalayan atau toko obat sebanyak 1, 2 jenis; warga masyarakat boleh memilih dan membeli sendiri dan penggunaan obat dapat ditemukan dalam petunjuk pemakaian obat.

Bab 3 Bagaimana cara mengkonsumsi obat

(第三章 藥怎麼吃)

Waktu mengambil obat semestinya memeriksa lebih dulu dosis obat, cara minum obat, waktu minum obat:

1. Obat yang diminum semestinya diminum dengan air hangat.
2. Minum obat tiap hari berdasarkan jam yang ditetapkan.
3. Minum obat tepat waktu sebelum dan sesudah minum obat.
4. Jangan minum obat dengan teh, jus, susu, kopi dan minuman lainnya.
5. Harus berdasarkan petunjuk dokter, Apoteker cara dan dosis obat yang digunakan, tanpa petunjuk dari dokter tidak boleh merubah kadar obat atau berhenti minum obat.
6. Jika lupa minum obat, waktu ingat segera minum obat, jika mendekati minum obat yang berikutnya tidak perlu minum lagi.
7. Jika obat tidak manjur atau ada efek samping segera beritahu dokter atau Apoteker.
8. Perhatikan nama obat, tanda peringatan dan masa kadaluarsa.
9. Setelah sembuh sisa obat tidak boleh sembarangan diminum atau diberikan orang lain untuk diminum.
10. Jika menggunakan obat ada masalah harus menanyakan dokter atau Apoteker atau ahli lainnya.
11. Diatas dua macam obat tetes mata, semestinya tenggang waktu pakai obat tetes mata lainnya 5 ~ 10 menit.



12. Salep obat luar tidak boleh diminum atau dioleskan di mata.

Petunjuk Penggunaan Obat (用藥指示)

1. Waktu memakai obat pertama kali lihat jelas obat minum atau obat luar:
 - (1) Obat minum: pastikan lebih dulu cara menggunakan obat, 1 butir atau setengah butir, dikunyah, ditelan atau ditumbuk tambah air dsb. Pastikan ada perubahan kualitas atau habis masa kadarnya.
 - (2) Obat luar: pastikan dioleskan dibagian mana: kulit, mata, telinga, mulut, hidung, Usus, vagina atau dihisap.
 - (3) Obat sebelum digunakan cuci kedua belah tangan lebih dulu supaya obat tidak tercemar.
 - (4) Sebelum menggunakan obat cair semestinya obat dikocek lebih dulu.
 - (5) Obat yang dimasukkan ke dalam bagian tubuh tertentu harus disimpan dalam kulkas supaya tidak berubah bentuknya, setelah dikeluarkan dari kulkas harus tidak dingin dulu baru digunakan.
 - (6) Obat yang ada tutupannya, setelah digunakan harus ditutup rapat.
 - (7) Tidak menggunakan air obat yang habis masa berlakunya atau berubah kualitasnya. Jika obat tetes mata dibuka setelah 1 bulan jangan dipakai, dibuang.
 - (8) Tidak menggunakan obat orang lain supaya tidak tertular penyakit orang lain atau salah menggunakan obat.
2. Waktu Menggunakan Obat:

- (1) Waktu menggunakan obat semestinya waktu yang ditetapkan setiap hari
Setiap hari empat kali: sarapan, makan siang, makan malam, sebelum tidur
Setiap hari tiga kali: sarapan, makan siang, makan malam
Setiap hari dua kali: sarapan, makan malam
Setiap hari 1 kali: setiap hari sekali di waktu yang ditetapkan
 - (2) Menjelaskan Sebelum dan Sesudah Makan
Sebelum makan (atau perut kosong): Dalam satu jam sebelum makan atau dua jam sesudah makan dan digunakan bersamaan dengan makanan
Obat yang digunakan sebelum makan: mudah mempengaruhi penyerapan makanan, iritasi kecil pada saluran pencernaan
Sesudah makan: Dalam satu jam sesudah makan atau langsung sesudah makan
Obat yang digunakan sesudah makan: dapat meminjabantuan makanan untuk diserap, mengurangi iritasi saluran pencernaan
Sebelum tidur: Diminum setengah jam sebelum tidur
 - (3) Sehari 4 kali dan setiap 6 jam sekali
Tujuan berbeda:
Sehari 4 kali: mengobati gejala penyakit seperti: Panadol
Setiap 6 jam sekali: menjaga tekanan darah seperti: antibiotik
3. Harus Diminum Dengan Air Putih:
- (1) Ada obat dan jus (seperti jus jeruk bali) atau teh,

kopi, susu diminum dengan obat dapat saling interaksi dan mempengaruhi khasiat obat.

- (2) Minum obat jangan sambil berbaring menghindari obat berada di saluran pencernaan terlalu lama akan mengakibatkan saluran makanan terbakar.

4. Jika lupa minum obat bagaimana?

- (1) Obat mengurangi gejala penyakit: lupa minum obat tidak apa (seperti: obat pereda sakit).
- (2) Pengobatan atau obat pencegahan: seperti darah tinggi, kencing manis, jika ingat tidak lama kemudian segera diminum; jika sudah hampir waktu minum obat berikutnya, jangan diminum.
- (3) Obat yang diminum sebelum tidur: jika pagi hari baru ingat tidak usah diminum lagi.

Peringatan Sewaktu Memakan Obat (服藥警語)

Sekarang kantung obat rumah sakit dan apotik harus tertera cara memakai obat, dosis obat, efek samping, obat untuk penyakit apa dan tanda peringatan lainnya. Sebelum minum obat harus membaca teliti lebih dulu keterangan obat dikandung obat.

1. Peringatan Efek Samping:

- (1) Setelah minum obat ini mungkin mengakibatkan ingin tidur atau pusing, setelah minum obat mengendarai kendaraan atau mengoperasikan mesin harus hati-hati, berarti waktu menggunakan obat ini usahakan untuk menghindari pekerjaan yang memerlukan konsentrasi dalam bekerja.
- (2) Waktu minum obat ini jangan minum minuman yang mengandung alkohol, berarti mungkin dapat memperpanjang khasiat obat atau efek samping ingin tidur.

- (3) Selama menggunakan obat hindarkan terjemur matahari sering untuk obat sulfur dan produk memutihkan kulit.

2. Cara Penggunaan Khusus:

- (1) Obat ditelan jangan ditumbuk atau dikunyah hancur berarti bau obat mungkin tidak sedap, dapat mempengaruhi khasiat obat jadi waktu diminum tidak cocok utk dikunyah lebih dulu.
- (2) Harus disimpan dikulkas berarti setelah obat selesai digunakan harus disimpan dikulkas.
- (3) Sebelum digunakan dikocok lebih dulu biasanya untuk obat cair, obat cair antibiotik atau obat tetes mata.

3. Wanita hamil dan yang menyusui:

『Wanita hamil, atau punya rencana untuk hamil dan wanita yang sedang menyusui tidak boleh menggunakan obat ini』, obat yang ada peringatan tertulis di atas tidak cocok digunakan oleh wanita hamil dan yang sedang menyusui.

4. Interaksi Obat:

- (1) 『Jika mau makan makanan yang mengandung zat besi, antacid, harus diselang paling sedikit 2 jam』 sering ditemukan zat besi, susu dan antacid, bisa mempengaruhi kemampuan dan penyerapan terhadap obat antibiotik jenis Quinolones.
- (2) 『Tidak boleh digunakan bersamaan dgn jus jeruk phu thao yiu』 seperti obat yg mengandung Dihydropyridine Calcium Channel Blocker, Lactone Immunosuppressant, Ergot derivatives.

Bab 4 Obat yang sering disiapkan dalam keluarga

(第四章 家庭常備藥)

Perawatan diri adalah perilaku warga dalam perawatan demi kesehatan dengan cara memberikan obat sendiri. Yang paling penting adalah dapat “menilai diri” terhadap gejala-gejala umum, mengenai obat perawatan diri seperti pemahaman dasar petunjuk obat atau obat paten, dan mematuhi petunjuk penggunaan obat dari Apoteker.

Obat yang sering disiapkan dalam keluarga, dapat mengobati beberapa penyakit ringan dan segera. Setiap keluarga harus mempersiapkan obat yang aman dan efektif dalam jumlah sedikit, dan mempelajari penggunaan yang aman dan wajar, agar obat yang sering disiapkan itu dapat mencapai efek yang maksimal.

Jenis obat yang sering disiapkan dalam keluarga

(家中常備藥物的種類)

1. Jenis obat oral:

- (1) Obat flu: gabungan obat flu yang umum, tablet rhinitis, tablet batuk, tablet pengencer dahak atau sirup batuk.
- (2) Obat analgesik antipiretik: selain menurunkan demam juga dapat meredakan nyeri.
- (3) Obat saluran pencernaan: ada gangguan pencernaan, saluran pencernaan tidak nyaman, gejala diare.
- (4) Lainnya: mabuk, obat muntah, obat alergi.

2. Jenis obat penggunaan eksternal:

- (1) Betadine (2) Salep anti radang (3) Alkohol
- (4) Salonpas (5) Supositoria anti-demam
- (6) Obat tetes mata (7) Krim anti gatal (8) Lainnya

Hal-hal yang harus diperhatikan (注意事項)

1. Jika orang dewasa menggunakan obat flu gabungan secara berturut-turut melebihi 7-10 hari, serta terdapat gejala demam melebihi 3 hari ke atas, dan gejala belum membaik, maka harus segera berobat ke dokter.
2. Muncul efek samping yang serius, harus segera menghentikan penggunaan obat dan meminta bantuan medis.
3. Jangan menggunakan 2 jenis obat analgesik antipiretik yang disebut di atas pada saat bersamaan, karena akan meningkatkan efek samping dan keracunan.
4. Di dalam obat demam biasanya terdapat kadar antihistamin, mudah menyebabkan gejala mengantuk.
5. Cara menyimpan obat formula khusus:

Obat tetes mata: Biasanya ditaruh di suhu ruangan.

Jika ada label khusus, harus ditaruh di kulkas bagian bawah berdasarkan label. Setelah segel dibuka jika dalam satu bulan tidak habis terpakai, seharusnya segera dibuang.

Supositoria anus: Formula supositoria akan mulai melunak disebabkan oleh suhu ruangan melebihi 30°C, kebanyakan perlu ditaruh di kulkas bagian bawah untuk menghindari pelunakan.

Cairan umum/ suspensi: Seperti Antacid, obat flu atau obat batuk cair dapat disimpan di suhu ruangan. Kecuali bagi yang terdapat petunjuk khusus.

Kesimpulan (結語)

Obat yang sering disiapkan dalam keluarga seharusnya adalah obat yang dapat mengobati gejala ringan, tetapi jika setelah penggunaan obat tidak ada perubahan pada gejala tersebut, maka harus segera berobat ke rumah sakit untuk menghindari penyesalan karena terlambat berobat. Selain itu, obat yang ada adalah hanya disiapkan dan tidak digunakan, agar setiap anggota keluarga tahu di rumah ada obat apa, obat taruh dimana, bagaimana cara penggunaannya.



Bab 5 Makanan kesehatan (第五章 健康食品)

Apakah yang dimaksud dengan makanan kesehatan? (什麼是健康食品?)

Menurut “Peraturan Pengaturan Makanan Kesehatan”, makanan kesehatan adalah “makanan yang mempunyai khasiat bagi kesehatan, dan diberi label atau diiklankan dengan khasiatnya”. Kata “Makanan Kesehatan” adalah istilah hukum, makanan pasti harus melewati pemeriksaan oleh departemen kesehatan terlebih dahulu baru dapat disebut sebagai “Makanan Kesehatan”, sementara istilah “Makanan Kesehatan” yang disebut di masyarakat sebenarnya adalah makanan biasa, hanya bisa dijadikan sebagai suplemen gizi saja, keduanya tidak sama!

Meskipun makanan kesehatan yang telah melalui sertifikasi departemen kesehatan bagian kesejahteraan dapat membantu kesehatan tubuh, tetapi tidak memiliki khasiat pengobatan, juga tidak ada efek setara dengan obat, terlebih lagi tidak dapat menggantikan obat pengobatan yang standar.

Cara melihat dan memilih tanda “Makanan kesehatan” dengan cerdas! (“健康食品”聰明選 標章這樣看!)

“Makanan Kesehatan” yang bersertifikat, pada kemasaannya akan ditandai dengan “nomor peraturan makanan kesehatan departemen kesehatan” atau “nomor makanan kesehatan departemen kesehatan”, pada bersamaan memiliki “gambar standar oval warna hijau”, baru lah merupa-

kan makanan kesehatan yang melewati pemeriksaan dan terdapat jaminan oleh departemen kesehatan bagian kesejahteraan.



Apa yang harus diperhatikan dalam mengkonsumsi makanan kesehatan? (食用健康食品要注意什麼?)

Dalam memilih dan membeli makanan kesehatan, seharusnya “berhenti” terlebih dahulu, berpikir tentang apakah memang benar diperlukan, dan juga dapat membantu kesehatan; dan juga “melihat” dengan teliti, membaca dengan jelas “lambang standar oval warna hijau” dan “nomor izin” pada kemasan, “peringatan”, “hal yang perlu diperhatikan”, “jumlah konsumsi yang disarankan” dan juga “manfaat kesehatan”; sebelum dikonsumsi silahkan “mendengar” dengan seksama, meminta petunjuk dokter, apoteker atau ahli gizi dan petugas profesional lainnya, baru kemudian dipilih dan dibeli dengan benar produk kesehatan yang dapat membantu kesehatan tubuh sendiri. Peringatan untuk Anda bahwa “makan secara seimbang, ditambah olah raga secara berkesinambungan” adalah jalan terbaik bagi kesehatan. Untuk informasi lebih lanjut, silahkan lihat pada “website pelayanan pengetahuan makanan dan obat bagi konsumen”.

Bab 6 Perawatan farmasi (第六章 藥事照護)

Tujuan perawatan Apoteker terhadap pasien (藥師 照護病人的目標)

Apoteker melakukan penilaian kondisi penyakit dan penggunaan obat, menyusun dan melaksanakan rencana perawatan, menelusuri kemanjuran, untuk memastikan bahwa pengobatan pasien sesuai dengan petunjuk, efektif, aman dan taat, meningkatkan pengobatan dan mutu kehidupan.

Masalah terapi obat (藥物治療問題)

1. Ada penyakit tidak menggunakan obat untuk mengobati
2. Tidak ada penyakit tetapi menggunakan obat yang tidak diperlukan
3. Memilih obat yang tidak pas
4. Dosis terlalu rendah atau terlalu tinggi
5. Reaksi obat yang tidak baik
6. Tidak bekerja sama dengan baik untuk pemakaian obat

Proses perawatan pasien (照護病人之流程)

1. Penilaian efek obat: memahami kebutuhan pasien, memastikan indikasi yang efektif, aman, nyaman, mencegah masalah baru
2. Rencana perawatan: mengatasi masalah terapi obat, menetapkan tujuan pengobatan penyakit, menilai apakah ada masalah baru
3. Penelusuran kemanjuran: mencatat hasil kemanjuran, menilai perkembangan penyakit, menemukan masalah baru dari terapi obat

Tempat pelaksanaan perawatan farmasi oleh Apoteker (藥師執行藥事照護之處所)

Lembaga medis: Unit gawat darurat, kamar sakit biasa,
mengawasi kadar obat dalam darah,
Apoteker rawat jalan

Apotik komunitas: Pengelolaan penyakit kronis. Konsultasi
obat yang dijual bebas (OTC)

Lembaga perawatan jangka panjang: Panti jompo/pusat
kesehatan/tempat rehabilitasi

Perawatan di rumah: Pelayanan ke rumah

Praktek perawatan Apoteker di apotik komunitas (藥師在社區藥局的照護業務)

Membuat, mengelola penyakit kronis, membuat berkas
penggunaan obat pasien

Konsultasi atau bimbingan penggunaan obat

Mengantarkan obat ke rumah. Mengantarkan obat ke
klinik. Mengarahkan pendaftaran secara online

Pengetahuan pendidikan perawatan kesehatan diri
sendiri. Mengajarkan penggunaan obat bebas

Praktek perawatan Apoteker di lembaga perawatan jangka panjang (藥師在長照機構的照護業務)

Memastikan kebenaran pembuatan, penyimpanan dan pen-
giriman obat

Pengelolaan pertolongan pertama dan penggunaan obat
yang diawasi

Menyediakan informasi obat dan pendidikan kesehatan
bagi pasien, keluarga pasien dan tenaga medis lainnya

Menilai kecocokan terapi obat pasien dan mengatasi
masalah terapi obat

Praktek perawatan Apoteker di rumah (藥師在居家的照護業務)

Penilaian--Memahami kesadaran pasien terhadap penyakitnya sendiri, tujuan pengobatan penggunaan obat

Penyusunan dan pelaksanaan rencana perawatan-

- Menyusun rencana perawatan dan mengusulkan solusi untuk masalah terapi obat, menggunakan obat secara benar, mengkoordinasi penggunaan obat, obat yang sudah kadaluarsa

Pencatatan dan peninjauan--Setelah penilaian perawatan pengobatan dan komunikasi dengan petugas Perawatan lainnya, pemantauan penelusuran, penyebab kelalaian penggunaan obat

Lainnya--Bahan kesehatan perawatan medis rumah, penyimpanan obat dan penanganan obat yang tidak terpakai, panduan kesehatan lingkungan rumah

Perawatan farmasi (藥事照護)

Pelayanan professional, menggunakan bahasa setempat sebagai jembatan komunikasi, untuk menjadikan perawatan menjadi bagian dari cincin kehidupan. Mendengarkan dengan seksama, peduli dengan tepat waktu, menemukan masalah pasien, memberikan pengetahuan perawatan yang memadai, menyarankan pasien membudidayakan pola kehidupan yang baik, dari pola makan yang normal dan pola olahraga yang teratur dapat membantu pemulihan tubuh pasien. Apoteker menggunakan pengetahuan professional untuk membantu pasien mencari kekhawatiran penggunaan obat dan masalah yang mungkin terjadi, juga dapat membantu untuk mengatasi masalah

kehidupan mereka, dengan cara kesehatan alami membantu pasien, ini jelas juga merupakan salah satu cara perawatan yang lebih mudah diterima oleh masyarakat.

Obat dapat mengobati penyakit, juga dapat menyebabkan penyakit.Keamanan penggunaan obat, dimulai dari diri kita sendiri ! (藥能治病，也能致病 用藥安全，自己做起！)



Bab 7 Tetangga baik Anda—Apotik di komunitas

(第七章 妳的好厝邊—社區藥局)

Apotik sekitar lingkungan rumah adalah tempat yang dikelola oleh Apoteker profesional yang menjual obat dan menyediakan racikan obat, dapat memberikan informasi obat dan pengetahuan penggunaan obat secara aman. Memberikan petunjuk produk obat untuk membantu perawatan diri kesehatan masyarakat, membantu masyarakat untuk mengatur penggunaan obat keluarga, dapat menjadi penyediaan obat bagi masyarakat lingkungan selama 24 jam, adalah pusat kesehatan lingkungan. Fungsinya adalah sebagai berikut:

1. Mengatur resep obat--memastikan isi resep obat yang dibuka oleh dokter, membuat data riwayat obat, meracik obat, dan memberikan pengetahuan penggunaan obat yang benar untuk mencegah penggunaan obat berulang kali
2. Menyediakan obat--menyediakan resep obat dan meracik obat, obat yang ditentukan, makanan kesehatan, makanan pemeliharaan kesehatan
3. Perawatan obat--meracik resep obat untuk penyakit kronis, pengaturan obat, interpretasi resep obat
4. Informasi penggunaan obat--informasi pengobatan, pengetahuan obat yang tepat, penggunaan obat yang aman, pendidikan kesehatan obat
5. Informasi kesehatan--kepedulian terhadap kesehatan, pencegahan terhadap penyakit menular, bimbingan terhadap cara memperoleh pengobatan, informasi men

gobati ketagihan rokok, informasi tentang kesehatan dan mengurangi berat badan, informasi penyalahgunaan penggunaan obat

6. Memberikan pelayanan terhadap pengetahuan obat yang aman, praktis, ringkas, irit, dan efektif

Obat non-resep(OTC; Over the Counter) terbagi dua yaitu obat yang ditentukan dan obat paten, bisa didapatkan tanpa memakai resep dokter. Ciri khusus obat : aman, berkhasiat, praktis, cocok digunakan untuk pencegahan, mengurangi gejala penyakit, bisa digunakan dengan mengikuti petunjuk dari Apoteker, atau surat keterangan dan penjelasan label dari obat, dan bisa dibeli sendiri oleh masyarakat.



Bab 8 Bagaimana merawat diri sendiri sewaktu sakit

(第八章 生病時如何自我健康照護)

Apa yang harus dilakukan jika sakit? Kebanyakan orang akan memeriksakan diri ke dokter. Tapi kebanyakan cuma penyakit ringan, cukup pergi ke apotik dan beli obat yang dianjurkan Apoteker, bisa merawat diri sendiri.

Flu (感冒)

Penyakit ini disebabkan oleh virus, mempengaruhi sistem pernafasan, gejala yang timbul, seperti ingus, hidung tersumbat dan sakit tenggorokan, batuk bahkan bisa demam dsb, harus banyak minum air, banyak istirahat, dan pergi ke apotik terdekat untuk beli obat flu.

Untuk flu tidak ada obat khusus, sebagian besar obat flu adalah obat OTC (Over The Counter) tanpa resep dokter, obat yang disarankan oleh Apoteker boleh dikonsumsi.

Jika timbul gejala menyeluruh, kemungkinan adalah flu yang sedang mewabah atau flu musiman, maka harus kunjungi dokter, diperiksa dan diobati.

Nyeri (疼痛)

Dalam kehidupan manusia sedikit banyak bisa mengalami nyeri, mulai dari sakit kepala, sakit gigi, sakit perut, sakit lambung, nyeri fisik, nyeri otot, dll.

Jika nyeri diakibatkan karena bagian tubuh mengalami luka “nyeri akut”, asalkan sumber penyakit ataupun luka diobati, maka rasa nyeri akan hilang.

Jika Anda mengalami sakit kepala, sakit haid, sakit gigi, cukup pergi ke apotik dan beli obat penghilang nyeri yang dianjurkan oleh Apoteker sudah dapat mengurangi dan menghilangkan rasa sakit. Jika setelah menggunakan obat tidak kunjung sembuh, maka harus pergi ke dokter untuk didiagnosa dan diperiksa.

Perasaan nyeri dan sakit, jika dirasakan frekunsinya banyak, ditambah rasa sakit yang hebat pada bagian dada, sakit kepala, sakit lambung, dll maka harus segera kunjungi dokter, diperiksa dan diobati.

Demam (發燒)

Saat suhu tubuh lebih dari 38°C, boleh dianggap demam. Demam diakibatkan karena tubuh sedang berperang melawan bibit penyakit, racun, dan pada saat yang bersamaan memperbaharui bekas luka yang diakibatkan oleh fenomena di atas.

Demam bisa diakibatkan karena flu, bakteri, sakit yang diakibatkan karena penularan virus, bisa juga diakibatkan karena olahraga, cuaca panas, sehingga suhu tubuh meningkat, akan membaik dengan minum air dan istirahat yang cukup.

Demam yang diakibatkan oleh penyakit, harus mengonsumsi obat penurun panas, banyak istirahat, banyak menambah kadar air, jangan pakai baju terlalu banyak atau tebal, supaya suhu panas badan bisa menyebar hilang.

Jika 4~6 jam setelah mengonsumsi obat penurun panas, timbul demam lagi, ini berarti penyakit belum hilang, segera berobat ke dokter, untuk mendapatkan pengobatan yang tepat.

Mual, muntah (噁心、嘔吐)

Mual, muntah sering terjadi jika kondisi tubuh sedang tidak sehat. Biasanya kondisi tubuh tidak parah, bisa diobati sendiri di rumah, banyak istirahat, jangan sampai dehidrasi.

Mual dan muntah yang diakibatkan sekresi asam lambung yang berlebihan, boleh pakai antasida, hindari minum susu, teh, kopi, minuman yang asam, termasuk minuman yang daya rangsangannya tinggi.

Jika naik mobil, kapal, pesawat mudah pusing dan menyebabkan mual, muntah, setengah jam sebelum naik mobil dapat menggunakan obat anti mabuk terlebih dahulu. Jika mual dan muntah yang disebabkan oleh kehamilan, kecuali mempengaruhi kondisi hidup ibu hamil, status gizi dan perkembangan janin, baru memerlukan petunjuk dokter untuk menggunakan obat, tidak boleh menggunakan obat dengan sendirinya.

Sembelit (便秘)

Sembelit termasuk penyakit peradaban yang sering ditemui saat ini, penyakit ini disebabkan karena pikiran dan beban hidup yang besar, kurang olahraga, dan ketidakseimbangan pola makan, bisa juga disebabkan oleh penyakit atau konsumsi obat.

Jika sembelit disebabkan karena kebiasaan pola makan, tekanan batin, maka pola makan harus diubah, seperti banyak makan buah dan sayur, biasakan berolahraga, dan lainnya untuk merangsang daya peristaltik pencernaan.

Biasakan buang air besar yang lancar.

Jika sembelit disebabkan karena penyakit atau konsumsi obat, boleh gunakan obat pelunak BAB yang dapat

dibeli di apotik. Tapi jangan sampai menyalahgunakan dan terlalu tergantung pada pemakaian obat pelunak BAB, karena bisa mempengaruhi daya peristaltik pencernaan, dan melalaikan sebab sembelit sehingga pengobatan jadi tertunda.

Diare (腹瀉)

Diare bisa disebabkan oleh bakteri, racun, obat, keracunan makanan, atau penyerapan makanan oleh alat pencernaan yang tidak baik, dll.

Jika menderita diare yang ringan bisa diobati dengan membeli obat antidiare atau obat pelancar pencernaan, dan harus banyak minum air jangan sampai dehidrasi, makanan yang dimakan lebih tawar.

Jika sakit diare berkelanjutan, yang disertai demam, muntah, berak berdarah, harus segera berobat ke dokter, dicari penyebabnya, dan mengkonsumsi obat antidiare atau sejenisnya.

Jika diare mulai berangsur sembuh, hentikan pemakaian obat antidiare, tapi tetap harus minum banyak air untuk menambah elektrolit tubuh, mengkonsumsi makanan cair, agar alat pencernaan bisa istirahat.

Dalam kehidupan sehari-hari jika ditemui gejala penyakit atau badan tidak sehat yang ringan dan waktunya singkat, cukup pergi ke apotik dan beli obat yang dianjurkan oleh Apoteker atau beli obat paten untuk berobat sendiri; tapi jika kondisi penyakit memburuk dan bukan dikarenakan mengkonsumsi obat, harus segera kunjungi dokter, diperiksa, dan diobati.

Bab 9 Penggunaan tepat atas resep obat berkesinambungan untuk penyakit kronis (第九章 善用慢性病連續處方箋)

Apa itu resep obat berkesinambungan untuk penyakit kronis ? (什麼是慢性病連續處方箋?)

Resep obat berkesinambungan untuk penyakit kronis adalah resep obat yang diberikan oleh dokter terhadap pasien penyakit kronis yang menggunakan obat yang sama selama 6 bulan dan kondisinya stabil, dokter harus memberikan resep jangka panjang untuk penyakit kronis.

Resep obat berkesinambungan penyakit kronis bisa digunakan berapa lama ? (慢性病連續處方箋可以使用多久?)

Batas kadaluarsa untuk resep obat tersebut diatas adalah 3 bulan mulai dari hari resep dibuka, pengambilan obat bisa dibagi 2-3 kali.

Siapa yang boleh memakai resep obat berkesinambungan penyakit kronis ? (什麼人可以使用慢性病連續處方箋?)

Saat seseorang menderita penyakit kronis seperti : penyakit darah tinggi, penyakit gula darah tinggi, penyakit kholestrol tinggi, selama penyakit masih dalam keadaan stabil, dan setelah melalui penilaian dari dokter terhadap jenis obat, dosis dan kecocokan obat, maka resep obat boleh dibuka.



Dimana boleh mengambil resep obat berkesinambungan untuk penyakit kronis ? (慢性病連續處方箋可以去哪裡領藥？)

Pasien penyakit kronis 10 hari sebelum obat yang diberikan sebelumnya habis dimakan, baru boleh membawa resep obat berkesinambungan penyakit kronis dan kartu askes ke rumah sakit, klinik dengan kontrak tempat mengambil obat sebelumnya atau apotik yang boleh menggunakan askes di sekitar rumah untuk mengambil obat.

Bagaimana menangani ketidaknyamanan semasa penggunaan obat ? (服用藥物期間有不舒服的狀況怎麼處理？)

Jika obat yang digunakan tidak berkhasiat, atau terjadi gejala-gejala aneh dan efek sampingan lainnya, harus segera memberitahu dokter dan Apoteker, dan harus membawa resep obat sebelumnya ke rumah sakit untuk diperiksa serta diskusikan ke dokter.

Apakah kebaikan membuka resep obat berkesinambungan untuk penyakit kronis ? (開立慢性病連續處方箋有什麼好處？)

Obat bisa diambil dengan membawa resep obat ke rumah sakit dan apotik yang bisa menggunakan askes, tidak perlu uang pendaftaran dan obat, jika pergi ke apotik yang bisa menggunakan askes yang ada disekitar rumah atau tempat kerja untuk mengambil obat, maka tidak perlu ke rumah sakit.

Bab 10 Cara menyimpan obat dan cara membuang obat

(第十章 藥物保存與廢藥回收)

Obat yang dibawa pulang harus ditempatkan di tempat yang tetap untuk mencegah kehilangan atau berubah kualitasnya. Persyaratan dalam penyimpanan obat :

1. Obat seharusnya di simpan di tempat yang kering dan bebas dari sinar matahari dan cuaca panas---ruangan yang basah dan panas seperti kamar mandi dan dapur bisa mengakibatkan obat berubah kualitasnya, ruangan dalam rumah yang langsung terkena sinar matahari juga tidak cocok untuk menyimpan obat.
2. Harus disimpan di tempat yang teduh---seperti laci dan lemari yang gelap.
3. Obat yang perlu disimpan di kulkas---harus diletakkan di bagian pendingin dengan hawa sekitar 2-8°C.
4. Obat yang harus bebas dari sinar seperti: obat tetes mata tertentu, harus dibungkus dengan menggunakan plastic yang tidak tembus pAndang.
5. Harus diletakkan di tempat yang tidak bisa disentuh oleh anak-anak.
6. Obat untuk penggunaan dalam dan penggunaan luar harus dipisahkan.
7. Obat yang berbeda tidak boleh dicampur jadi satu.
8. Obat bersamaan dengan bungkusannya harus disimpan di wadah yang kedap udara.
9. Kapas dan bungkus pengering yang ada didalam botol yang sudah dibuka harus segera dibuang.

10. Bungkus dan wadah obat harus dijaga dengan baik, agar mudah diidentifikasi.
11. Surat keterangan, dan kemasan asli harus disimpan agar mudah diidentifikasi.
12. Harus perhatikan tanggal kadaluarsa, cara penggunaan dan dosis obat.
13. Obat disimpan di dalam wadah kaca lebih baik daripada wadah plastic.

Secara berkala memeriksa obat dalam rumah, obat yang telah kadaluarsa tidaklah baik untuk terus disimpan, bila terdapat obat yang tidak habis digunakan, bila merupakan limbah obat keluarga umum, pada saat ini keluarkan limbah pil dari bungkus dan kumpulkan dalam kantong resleting, bila terdapat obat cairan juga tuangkan ke dalam kantong resleting, segel erat beserta sampah keluarga, serahkan kepada staf pembersih lingkungan. Bila merupakan limbah obat genotoksik, misalnya obat antitumor dan obat pengobatan kimia lainnya, maka harus dibawa pulang ke rumah sakit, dan ditangani oleh pihak rumah sakit menurut limbah medis, jangan buang sembarangan.



Bab 11 Bagaimana menjelaskan kepada dokter saat berobat

(第十一章 看病時如何向醫師說清楚)

Waktu memeriksa ke dokter menerangkan secara jelas beberapa hal dibawah ini :

- 1.Menjelaskan gejala penyakit diri sendiri : bagian yang sakit, keadaan dan waktu kapan sakit dsb.
- 2.Sejarah penyakit diri sendiri: termasuk operasi, masuk rumah sakit , hasil pemeriksaan , apakah ada kencing manis, darah tinggi, penyakit hat, ginjal dan penyakit turunan keluarga.
- 3.Apakah ada alergi obat atau ada alergi terhadap makanan atau minuman.
- 4.Obat yang dipakai sekarang: termasuk obat penyakit menahun, obat cina, vitamin, obat anti hamil, obat diet, obat merawat kesehatan dan obat khusus lainnya.
- 5.Apakah ada memakai obat beberapa minggu yang lalu: karena ada obat yang berada didalam tubuh sangat lama dan sangat mempengaruhi pemakaian obat sekarang ini.
- 6.Apakah ada penyakit lain: karena ada penyakit yang dapat mempengaruhi reaksi obat didalam tubuh; misalnya waktu fungsi ginjal hati tidak bagus dapat memperlambat lamanya obat keluar dari dalam tubuh atau memperkuat reaksi racun obat.
- 7.Apakah ada menyusui bayi: karena ada obat yang dapat mempengaruhi air susu ibu.
- 8.Apakah ada rencana operasi atau pengobatan lainnya:

karena ada obat dapat mempengaruhi fungsi pembekuan darah dan hasil pemeriksaan.

9. Apakah ingin ujian, mengoperasikan mesin atau mengendarai kendaraan: karena ada obat setelah diminum pasien ingin tidur yang mungkin dapat mempengaruhi konsentrasi dan kemampuan berpikir penderita.
10. Apakah Anda hamil: karena ada beberapa produk obat dapat masuk ke dalam tubuh janin melalui plasenta.



Bab 12 Bagaimana menanyakan dengan jelas kepada Apoteker saat mengambil obat

(第十二章 領藥時如何向藥師問明白)

Waktu mengambil obat jika ada pertanyaan cara menggunakan obat dapat menanyakan kepada Apoteker, membaca jelas penjelasan kantung obat dan hal yang harus diperhatikan dibawah ini :

- 1.Membaca jelas kantung obat, pastikan nama pasien.
- 2.Tanya jelas nama obat dan dosis obat.
- 3.Tanya jelas cara menggunakan obat , waktu , dosis.
- 4.Tanya jelas orang berpenyakit apa yang dapat minum obat ini.
- 5.Tanya jelas minum obat ini berapa lama.
- 6.Bertanya dengan jelas hal yang harus diperhatikan, efek samping atau peringatan setelah penggunaan obat.
- 7.Jika diperlukan, minta Apoteker untuk memberi informasi obat.
- 8.Pastikan penampakan luar obat tidak berubah, batas waktu penyimpanan obat dan cara penyimpanan.
- 9.Ketika membeli obat yang ditunjuk atau obat generik, harus memeriksa apakah ada nomor ijin produk obat yang disahkan oleh departemen kesehatan pada kemasan dan batas waktu kadaluarsa.

Apoteker ingin Anda menjadi majikan tubuh sendiri (藥師要你做身體的主人)

1. Tidak mendengarkan produk obat yang direkomendasikan oleh orang lain.
2. Tidak percaya ada produk obat yang berkhasiat ajaib.
3. Tidak membeli produk obat yang dijual di kaki lima, pasar malam, internet, bis wisata.
4. Tidak mengonsumsi produk obat yang diberikan oleh orang lain.
5. Tidak merekomendasikan produk obat kepada orang lain.



Bab 13 Mengenal kantung obat

(第十三章 認識藥袋)

Waktu pasien mengambil obat, Apoteker akan memberitahu kamu cara menggunakan obat. Jika waktu terlalu mendesak tidak menjelaskan secara jelas atau lupa menjelaskan, untuk keamanan dikantung obat ini ada penjelasan cara menggunakan obat. Ada kantung obat rumah sakit menggunakan. Anda waktu dalam menggunakan obat.

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: 65.7	醫師: 張清輝		
科別: 胃腸科	醫師: 許來發	代號: 157	藥師: 張清輝		
【藥名】	A.M.D tab---Al(OH)3 gel 334mg+MgO 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】				2-5	
內服藥, 口服					
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):			用藥指示:		
1. 請核對姓名, 保留藥袋至藥品用完。			飯前: 飯前1小時服用		
2. 請當面點清藥品種類及數量。			飯後: 飯後1小時服用		
3. 請依醫醫師指示用藥, 切勿過量, 請以白開水配藥服用。			睡前: 睡前半小時服用		
4. 藥品應置乾燥處及小孩不易取得之處。			4每天4次: 早上、中午、晚上及睡前服用		
5. 請食或服用過量, 請立即與醫醫師聯絡。			5每天3次: 早上、中午、晚上服用(使用)		
6. 用藥後, 若有任何不適, 請儘快回診或電話告知醫醫師或藥師。			6每天2次: 早上、晚上服用(使用)		

Ada rumah sakit penuh perhatian menggunakan kantung obat dalam bhs. Inggris supaya orang asing tahu cara menggunakan obat.

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: 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: 25502 (Body Weight)	藥師: 張清洋 (Pharmacist)
科別: 胃腸科 (Department)	醫師: 許來發 (Doctor)	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): - 請依對姓名，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。 - 試食或服用過量，請立即與醫院聯絡。 - 用藥後，若有任何不適，請儘快回診或電請當值醫師或藥師。	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(便)用 6每天2次：早上、晚上(便)用
---	---

Menurut peraturan departemen kesehatan bagian kesejahteraan, kantong obat harus terdapat 16 label yang diperlukan:

1. Nama pasien
2. Jenis kelamin pasien
3. Nama oba
4. Dosis obat
5. Kuantitas obat
6. Cara penggunaan
7. Jumlah penggunaan
8. Nama apotik
9. Tempat apotik yang meracik
10. Nomor telepon apotik yang meracik
11. Nama peracik
12. Tgl pembuatan
13. Peringatan
14. Indikasi utama
15. Efek samping utama
16. Petunjuk penggunaan obat lainnya

Bab 14 Melihat label kantong obat dan label obat dengan jelas (第十四章 看清藥袋標示與藥物標示)

Ketika instansi pelayanan medis memberikan racikan obat kepada pasien yang melakukan pengobatan, pada wadah atau kemasan harus menerakan dengan jelas nama pasien, jenis kelamin, nama obat, dosis, jumlah, cara penggunaan, efektivitas dan indikasi, nama dan alamat lembaga medis, nama peracik dan tanggal peracikan.

Melihat dengan jelas label kantong obat, produk obat (看清楚藥袋、藥品標示)

- 1.Label kantong obat yang jelas dapat membantu pasien menggunakan produk obat dengan benar, memahami efek dan kegunaan produk obat serta mengurangi efek samping yang merugikan. Ketika berobat pada dokter yang berbeda, dapat membantu dokter untuk membuka resep yang benar.
- 2.Mencocokkan label nama obat, kadar dosis obat, jumlah dan cara penggunaan serta dosis produk obat di dalam kantong obat, apakah sesuai dengan label nama, apakah jumlah produk obat sama.
- 3.Setelah obat dikeluarkan dari kantong obat asalnya, harus ditaruh kembali ke dalam kantong asalnya. Perhatikan jumlah obat yang dikeluarkan dan diperiksa, ketika menaruh ke dalam kantong obat memungkinkan salah taruh ke kantong obat, sehingga mungkin salah mengkonsumsi obat.



4. Mendapati bahwa produk obat tidak sama dengan yang sebelumnya, mungkin adalah dokter merubah resep atau merek berubah, tetapi juga mungkin karena kesalahan, seharusnya bertanya kepada apoteker terlebih dahulu, setelah jelas baru mengkonsumsi obat.
5. Mengetahui mengapa menggunakan produk obat ini--na ma obat, tujuan dan kadar yang digunakan. Menggunakan produk obat dengan kadar yang tidak benar mungkin tidak efektif atau terlalu berlebihan.
6. Mengetahui bagaimana cara menggunakan produk obat ini--dosis (sekali mengkonsumsi berapa butir), frekuensi (berapa lama mengkonsumsi sekali), kapan menggunakan obat, harus berapa lama mengkonsumsi selama pengobatan, dan juga cara pemberian obat.
7. Jangan langsung memutuskan cara penggunaan obat berdasarkan penampilan luarproduk obat: tablet, kapsul belum tentu adalah untuk ditelan, cairan kemasan botol mungkin juga adalah untuk menetes mata, suntikan atau tetes oral, harus dilihat secara jelas keterangannya baru digunakan.
8. Mengetahui prediksi reaksi, khasiat, efek samping, dan hal-hal yang harus diperhatikan setelah penggunaan obat.

Bab 15 Obat-obatan terlarang (第十五章 不法藥物)

Obat-obatan (藥物)

Obat-obatan termasuk obat dan peralatan medis:

1. Semua obat yang diproduksi atau diimpor, seharusnya terlebih dahulu menuju instansi kesehatan pusat untuk mengajukan permohonan pendaftaran pemeriksaan, setelah disetujui untuk diberikan ijin obat, baru mulai memproduksi atau mengimpor, oleh karena itu obat yang legal, di kemasan kotak luarnya harus menerbitkan nomor izin.
2. Semua obat yang disetujui untuk diproduksi, diimpor, sesuai dengan ketentuan petunjuk label, buku petunjuk atau di kemasan, seharusnya menampilkan hal-hal berikut ini: nama dan alamat pabrik, nama produk dan nomor izin, kelompok penggolongan obat, tanggal produksi atau nomor lot, isi bahan utama, dosis, cara pemakaian, indikasi atau kinerja, efek samping, pantangan dan hal-hal lainnya yang harus diperhatikan, masa berlaku atau batas waktu penyimpanan dan sebagainya.
3. “Ijin produksi obat paten dari departemen kesehatan nomor ke 〇〇〇〇〇〇” dan “Ijin produksi obat paten dari dinas kesehatan nomor ke 〇〇〇〇〇〇”, menunjukkan nomor ijin produksi obat paten yang disetujui oleh departemen kesehatan.
4. “Ijin impor obat paten dari departemen kesehatan nomor ke 〇〇〇〇〇〇” dan “Ijin impor obat paten dari dinas kesehatan nomor ke 〇〇〇〇〇〇”, menunjukkan nomor ijin impor obat paten yang disetujui oleh departemen kesehatan.

5. “Ijin produksi obat dari departemen kesehatan nomor ke 〇〇〇〇〇〇” dan “Ijin produksi obat dari dinas kesehatan nomor ke 〇〇〇〇〇〇”, menunjukkan nomor ijin produksi obat dalam negeri yang disetujui oleh departemen kesehatan.
6. “Ijin impor obat dari departemen kesehatan nomor ke 〇〇〇〇〇〇” dan “ijin impor obat dari dinas kesehatan nomor ke 〇〇〇〇〇〇”, menunjukkan nomor ijin obat diimpor dari luar negeri yang disetujui oleh departemen kesehatan.
7. “Ijin impor obat Cina dari Departemen kesehatan nomor ke 〇〇〇〇〇〇”, menunjukkan nomor ijin obat diimpor dari Cina yang disetujui oleh departemen kesehatan.
8. “Produksi vaksin bakteri dari Departemen kesehatan nomor ke 〇〇〇〇〇〇” “Produksi vaksin bakteri dari dinas kesehatan nomor ke 〇〇〇〇〇〇”, “Impor vaksin bakteri dari departemen kesehatan nomor ke 〇〇〇〇〇〇” “Impor vaksin bakteri dari dinas kesehatan nomor ke 〇〇〇〇〇〇”, menunjukkan nomor ijin obat biologi diproduksi di dalam negeri atau diimpor dari luar negeri yang disetujui oleh departemen kesehatan.
9. Nomor ijin peralatan medis adalah “Ijin produksi peralatan medis dari departemen kesehatan nomor ke 〇〇〇〇〇〇”, “Ijin impor peralatan medis dari departemen kesehatan nomor ke 〇〇〇〇〇〇” atau “Impor peralatan medis dari departemen kesehatan nomor ke 〇〇〇〇〇〇”.
10. Sejak 31 Mei 2013 setelah resmi meningkat menjadi departemen kesehatan dan kesejahteraan, selanjutnya nomor izin akan bertambah “Departemen Kesehatan Produksi nomor 〇〇〇〇〇〇”, “Departemen Kesehatan Impor nomor 〇〇〇〇〇〇”, “Departemen Kesehatan Pro-

duksi Obat nomor ○○○○○○”, “Departemen Kesehatan Impor Obat nomor ○○○○○○”, “Departemen Kesehatan Impor Obat dari Cina nomor ○○○○○○”, “Departemen Kesehatan Produksi Vaksinasi nomor ○○○○○○”, “Departemen Kesehatan Impor Vaksinasi nomor ○○○○○○”, “Departemen Kesehatan Produksi Peralatan Medis nomor ○○○○○○”, “Departemen Kesehatan Impor Peralatan Medis nomor ○○○○○○” dan “Departemen Kesehatan Impor Peralatan Medis dari Cina nomor ○○○○○○”.

Obat-obatan terlarang (不法藥品)

Obat-obatan terlarang dapat dibagi menjadi:

1. Obat bajakan:

- (1) Produsen yang tidak disetujui, tidak sah.
- (2) Semua nama bahan kandungan tidak sama dengan yang disetujui.
- (3) Produksi orang lain ditukar atau diolah.
- (4) Mengubah atau mengganti tAnda masa berlaku.

2. Obat buruk:

- (1) Menambah pewarna, pengawet, pewangi, penyedap dan eksipien secara ilegal.
- (2) Semua kualitas, jumlah atau intensitas bahan yang berkhasiat tidak sesuai dengan yang disetujui.
- (3) Salah satu atau semua produk obat mengandung kotoran atau benda asing.
- (4) Ada perubahan warna, kekeruhan, sedimentasi, kelembaban atau pembusukan yang dapat terlihat jelas.
- (5) Khasiat utama tidak sesuai dengan yang disetujui.
- (6) Sudah melewati batas waktu atau waktu penyimpanan.

(7) Karena penyimpanan yang terlalu lama atau cara penyimpanan yang tidak benar sehingga kualitas berubah.

(8) Memuat zat yang berbahaya ke dalam wadah atau menggunakan wadah daur ulang.

3. Obat terlarang:

(1) Produk obat yang berbahaya yang diumumkan secara tegas oleh instansi kesehatan pusat yang dilarang untuk diproduksi, diracik, diimpor, diekspor, dijual atau ditampilkan.

(2) Produk obat impor yang belum disahkan. Tetapi wisatawan atau petugas pelayanan alat transportasi yang membawa produk obat impor, tidak dalam batasan ini.

Saluran pelaporan obat-obatan terlarang : 0800-285000



Bab 16 Bagaimana menggunakan pil KB

(第十六章 如何使用避孕藥)

Jenis pil kontrasepsi oral secara umum terbagi 2 macam, pil KONTRASEPSI kombinasi tunggal dan pil kontrasepsi kombinasi multiple.

1. Pil kontrasepsi kombinasi – menandung 2 jenis hormon estrogen dan progesterone.
2. Pil kontrasepsi satu jenis hormon– hanya berisi progesterone.

Pil kontrasepsi kombinasi berarti setiap butir obat terbuat dari 2 jenis hormon di atas :

1. Setiap obat jika mengandung dosis obat yang tetap, maka disebut jenis tunggal.
2. Jenis lainnya jika mengandung dosis yang bisa berubah 2 sampai 3 tahap, maka disebut jenis multiple.

Prinsip kontrasepsi (避孕原理)

Pil kontrasepsi adalah estrogen buatan dosis rendah.

1. Tujuan utamanya adalah untuk mencegah pengeluaran telur dari indung telur, jika tidak ada sel telur maka tidak bisa hamil.
2. Membuat dinding rongga rahim tidak cocok utk menghidupi hasil pembuahan.
3. Mengubah lender leher rahim, agar sperma tidak mudah masuk.

Efeknya (避孕效果)

Kegagalan pemakaian pil kontrasepsi adalah 0.1%.

Keunggulan (優點)

1. Jika digunakan secara teratur, efektivitas pil kontrasepsi hampir mencapai seratus persen.
2. Sebelum bersetubuh tidak perlu melakukan perlindungan apapun.
3. Bisa membuat masa menstruasi menjadi teratur, darah menstruasi menjadi sedikit, dan sekaligus bisa mengurangi sakit selama menstruasi.
4. Cocok digunakan oleh wanita yang baru menikah dan yang belum melahirkan.

Kekurangan (缺點)

Sebagian kecil pemakai pil kontrasepsi pada awal mulanya bisa mengalami gejala seperti berikut ini: pusing, mual, tidak enak badan, atau pendarahan bercak, berat badan bertambah. Biasanya gejala-gejala di atas dua, tiga bulan kemudian bisa menghilang.

Hal-hal yang harus diperhatikan (注意事項)

1. Penderita penyakit jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit yang disebabkan oleh penyumbatan pembuluh darah, penderita penyakit gangguan liver, kanker payudara dan kanker kelamin, tidak boleh menggunakan pil kontrasepsi.
2. Sewaktu menyusui tidak boleh menggunakan pil kontrasepsi.
3. Wanita di atas umur 35 tahun dan punya kebiasaan merokok berat, sebaiknya jangan menggunakan pil kontrasepsi.

4. Bagi pemakai pemula, harus memeriksa dokter terlebih dahulu sebelum menggunakan pil kontrasepsi.
5. Harus dimakan setiap hari, jika tidak, maka akan mengalami kegagalan.
6. Jika lupa makan, maka harus menggunakan cara yang sudah ditentukan untuk memperbaiki, atau memakai perlindungan lainnya.
7. 3 bulan setelah mulai menggunakan harus periksa ke dokter, selanjutnya 6 bulan sekali harus melakukan pemeriksaan berkala ke dokter spesialis wanita.
8. Sewaktu menggunakan pil kontrasepsi, jika pada bersamaan menggunakan Ampicilin maka mungkin akan mengakibatkan kontrasepsi tidak berkhasiat.





Bab 17 Keamanan penggunaan obat untuk wanita hamil

(第十七章 孕婦用藥安全)

Tingkat keamanan penggunaan obat bagi wanita hamil (懷孕用藥安全級數)

Wanita hamil seharusnya menghindari obat yang tidak perlu, sebisa mungkin menggunakan pengobatan makanan atau mengubah pola hidup.

Kategori A: Uji coba klinis pembandingan menunjukkan bahwa aman digunakan oleh wanita hamil.

Kategori B: Tidak ada uji coba klinis pembandingan, penelitian terhadap hewan menunjukkan aman atau ada reaksi buruk, uji klinis pembandingan tidak ada masalah.

Kategori C: Penelitian terhadap hewan menunjukkan ada teratogenesis, tetapi tidak ada uji coba klinis pembandingan terhadap tubuh manusia atau kurangnya data uji coba klinis.

Kategori D: Ada teratogenesis, tetapi di bidang medis ketika 【keuntungan lebih besar daripada kerugian】 dapat digunakan.

Kategori X: Wanita hamil sudah pasti tidak boleh menggunakan.

Faktor penentu penggunaan obat oleh wanita hamil yang berdampak pada janin (孕婦用藥對胎兒造成影響的決定因素)

1. Obat teratogenik, apakah obat dapat bergabung dengan protein, cara metabolisme obat.

2. Penggunaan obat pada periode kehamilan yang mana.
3. Jangka waktu penggunaan obat dan dosis.
4. Cara pemberian obat.
5. Keadaan aliran darah rahim wanita hamil.
6. Kemampuan metabolisme tubuh ibu, jumlah lemak tubuh.

Dampak obat pada janin (藥物對胚胎的影響)

Menurut situasi perkembangan embrio, dapat dibagi menjadi:

Praimplantasi	0~2 minggu	Biasanya tidak akan menyebabkan kelainan janin
Periode embrio	3~8 minggu	Periode penting, periode pembentukan organ tubuh, akan menyebabkan kelainan janin atau janin meninggal
Periode janin	9~16 minggu	Dapat menyebabkan bibir sumbing dan maskulinisasi alat kelamin janin perempuan
Periode janin	16 minggu ~ sebelum melahirkan	Pertumbuhan janin selesai, dapat menyebabkan gangguan kelainan fisiologis pada janin

Penanganan gejala yang sering dihadapi oleh wanita hamil (孕婦常見症狀的處理)

1. **Mual :**

Penyebab: Gejala yang sering ada di masa awal kehamilan, setelah genap 12 minggu umumnya akan hilang.

Cara penanganan: Menjaga kestabilan penambahan vitamin B6 gizi yang diperlukan oleh tubuh.

2. **Rasa panas pada lambung :**

Penyebab: Perut dan peningkatan diafragma menyebabkan lambung tertekan.

Cara penanganan: Makan dalam porsi kecil, menghindari minuman ringan, menggunakan Antacid dalam jumlah yang tepat, tablet Antacid.

3. **Sembelit :**

Penyebab: Pembesaran rahim, menekan usus menyebabkan pergerakan usus menjadi lambat.

Cara penanganan: Air yang cukup, olah raga yang cukup, obat pencahar pemekaran atau obat pencahar pelumas.

4. **Wasir :**

Penyebab: Pembuluh darah dekat anus, tertekan rahim yang membesar dan menghambat aliran darah.

Cara penanganan: Sebisa mungkin untuk menggunakan salep wasir untuk memperlancar pembuangan air besar atau analgesik untuk menghilangkan sakit.

5. **Flu :**

Cara penanganan: Banyak minum air, banyak istirahat, jangan membeli sendiri obat paten untuk digunakan. Kebanyakan obat flu dan saluran pernafasan adalah kategori C.

Prinsip penggunaan obat bagi wanita hamil (孕婦用藥的原則)

1. Tidak ada panduan dokter atau Apoteker, wanita hamil tidak boleh menambah obat sesuka hati atau menghentikan obat tanpa ijin.
2. Kurangi pemakaian obat, terutama periode kehamilan tiga bulan pertama, dan berdiskusi dan evaluasi dengan dokter.
3. Ketika berobat, jika bagi yang sedang hamil atau kemungkinan hamil, harus memberitahukan ke dokter atau Apoteker.
4. Bagi yang telah menggunakan obat, perlu dengan dokter atau Apoteker membahas apakah boleh menghentikan obat.

Pengaruh pada janin terhadap obat yang sering digunakan (常用藥品對胎兒的影響)

Obat-obatan	Pengaruh pada janin
Tetracyclines	Menghambat pertumbuhan tulang, perubahan warna gigi dan lain lain
Sulfonamides	Kernicterus
Chloromycetin	Sindrom bayi abu-abu
Anti biotic untuk penyakit gondok	Kecerdasan janin lamban
Kelebihan vitamin A	Pertumbuhan janin lamban, Tekanan tinggi intrakranial
Kelebihan vitamin D	Kecerdasan janin lamban, Kadar kalium darah yang tinggi



Ibu yang menggunakan obat teratogenik pasti akan melahirkan anak yang bermasalah? (使用致畸胎性藥品的媽媽一定會生出有問題的孩子?)

1. Belum tentu, tetapi kemungkinan melahirkan anak cacat adalah 3-6%. Resiko janin Teratogenik meningkat lima kali lipat ke atas.
2. Menggunakan obat teratogenik, setelah menghentikan obat harus menunggu setelah beberapa waktu baru hamil.
3. Obat anti epilepsi, obat anti gondok termasuk obat kehamilan kategori D, tetapi penyakit itu sendiri jauh lebih membahayakan janin daripada obat, oleh karena itu perlu melanjutkan pengobatan.



Bab 18 Penggunaan obat bagi ibu menyusui secara aman

(第十八章 婦女哺乳用藥安全)

Segala zat yang dikonsumsi oleh ibu kemungkinan akan masuk ke dalam cairan susu, jadi ketika ibu mengkonsumsi obat, harus mempertimbangkan apakah obat dalam air susu akan termakan oleh bayi, dan juga mempertimbangkan jika berhenti memberikan ASI dimana dapat mempengaruhi bayi, ibu sendiri, keluarga dan masyarakat secara keseluruhan.

Mitos ketika ibu sakit berhenti menyusui (媽媽生病時停止哺乳的迷思)

1. Jumlah asupan obat pada bayi tergantung pada jumlah minum susu harian, fungsi pencernaan bayi, waktu minum ASI.
2. Sebelum menyusui ASI atau menyiapkan susu atau berhenti sementara untuk mengkonsumsi obat, adalah pilihan :
 - (1) Setelah mengkonsumsi obat dalam waktu 1-3 jam mencapai tingkat kekentalan yang maksimum.
 - (2) 6 jam setelah mengkonsumsi obat kemudian menyusui ASI akan lebih aman.
 - (3) Ilahkan bertanya kepada apoteker apakah boleh berhenti mengkonsumsi obat.
3. Penyimpanan ASI :
 - (1) Dapat disimpan pada suhu kamar selama 6-8 jam.
 - (2) Dapat disimpan di lemari pendingin selama 3-5 hari.
 - (3) Dapat disimpan di freezer selama 3-4 bulan.

Pertimbangan menggunakan obat selagi menyusui (哺乳用藥考量)

1. Apakah perlu menggunakan obat.
2. Memilih obat yang aman.
3. Ketika obat mungkin berpengaruh terhadap bayi, harus diukur tingkat kekentalan obat dalam darah bayi.
4. Menyusui sebelum mengkonsumsi obat, mengurangi dampak obat terhadap bayi.

Unsur penentu dampak obat terhadap bayi (藥物影響寶寶的決定因素)

1. Sifat obat :
Konsultasikan ke dokter profesional atau apoteker sebelum menggunakan obat, memilih obat yang tidak mudah diserap oleh saluran pencernaan, bersifat mudah larut dalam air, tingkat pengikat protein yang tinggi, paruh hidup yang pendek, dan sebisa mungkin menggunakan obat yang mempunyai satu bahan aktif saja.
2. Dosis dan frekuensi asupan obat :
Dianjurkan mengkonsumsi obat yang berdosisi rendah, paruh hidup yang pendek, tidak akan menumpuk dalam tubuh, meskipun frekuensi asupan obat tinggi tetapi tidak mudah didistribusikan ke dalam cairan susu.
3. Menghindari produk obat yang berbahaya :
Ada beberapa produk obat yang hanya berdosisi minim tetapi sudah dapat membahayakan bayi, seperti: penisilin, obat sulfa dan lainnya.
4. Obat kontrasepsi:
Bagi yang menyusui ASI, tidak seharusnya menggunakan obat kontrasepsi. Karena obat kontrasepsi mungkin akan melalui ASI mengakibatkan efek yang tidak

baik terhadap bayi, pada saat bersamaan mungkin mengakibatkan jumlah sekresi ASI berkurang.

Penggunaan obat dalam masa menyusui yang disarankan oleh Akademi ilmu kesehatan anak Amerika (美國小兒科醫學會建議哺乳期之用藥)

1. Obat yang digunakan ketika menyusui, obat yang beresiko lebih rendah:
 - (1) Obat analgesik anti piretik, obat penghilang rasa sakit non-steroid anti inflamasi, antibiotik, vaksin, obat penampak, obat bius, obat khusus kejiwaan, obat anti depresi, obat penurun tekanan darah, obat anti virus, obat relaksan otot, obat anti epilepsi, obat penguat jantung, obat bius penghilang rasa sakit, antitusif narkotika, steroid, obat penghambat proton, obat anti aritmia, obat anti TBC, tiroksin, obat anti tiroid, obat pereda hidung tersumbat, diuretik hemat kalium, obat anti pembekuan darah.
 - (2) Anxiolytics, obat anti depresi dan lainnya di dalam susu tingkat kekentalannya sangat rendah, hanya sedikit sekali kasus yang menyebabkan ketidaknyamanan pada bayi, ketika digunakan untuk jangka panjang, harus diperhatikan dampak pada sistem saraf pusat bayi.
 - (3) Obat bius lokal tidak akan diserap oleh saluran pencernaan bayi, adalah aman.
 - (4) Obat bius umum seperti halnya obat lainnya, hampir tidak akan menyebabkan dampak pada bayi, paruh hidupnya pendek, setelah bangun tidur, sudah bisa menyusui.
 - (5) Obat luar untuk kulit, obat hirup (misalnya: obat asma) atau obat semprot hidung, obat yang digunakan

untuk mata hampir semua adalah obat yang aman.

2. Penggunaan obat yang harus dihindari ketika menyusui:

- (1) Penisilin: mungkin menyebabkan alergi, harus digunakan dengan hati-hati.
- (2) Sulfa obat: kernikterus, hemolisis, favism yang jelas.
- (3) Tetrasiklin: pewarnaan gigi yang bersifat permanen, menghambat perkembangan tulang.
- (4) Kloramfenikol: mungkin dapat menyebabkan penekanan tulang sumsum, menyebabkan anemia aplastik.
- (5) Metronidazol: dapat menyebabkan cacat lahir dan mutasi.
- (6) Alkohol: penekanan pernafasan bayi, denyut nadi lemah.
- (7) Nikotin: bayi shock, muntah, diare, penyakit saluran pernapasan, kematian mendadak.
- (8) Kafein: bayi gelisah, penurunan berat badan.
- (9) Obat anti depresi fluoxetine yang berkhasiat jangka panjang: waktu khasiat obat sangat lama.

3. Obat yang pasti tidak boleh digunakan:

Obat anti kanker, obat terapi radiasi, siklosporin (imun osupresif), Mysoline (epilepsi), Parlodel (Parkinson), Ergotamin (migrain), garam litium (maniak), kokain, heroin, ganja, amfetamin, nikotin.

Bagaimana halnya dengan scan radioisotop

kedokteran nuklir? (核子醫學放射性同位素掃描呢?)

1. Scan sinar X dan lainnya, bahkan menggunakan obat penampak, tidak perlu berhenti menyusui.
2. Tomografi komputer CT dan pencitraan resonansi magnetik (Magnetic Resonance Imaging) MRI juga demikian,

tidak perlu berhenti menyusui.

3. Ketika ibu menerima isotop bagian paru-paru atau scan tulang, biasanya menggunakan teknesium, paruh hidup obat ini adalah 6 jam, setelah lima paruh hidup obat lalukan benar-benar keluar dari tubuh ibu, tidak perlu khawatir.

Apakah wanita yang melakukan pembesaran payudara boleh menyusui? (隆乳女性可以哺乳嗎?)

1. Pembesaran payudara dengan bahan silikon lebih sering dijumpai, atau menempatkan kantong air garam.
2. Saat ini belum ada studi yang menyatakan pembesaran payudara dengan bahan silikon yang mengandung polimer berbahaya bagi tubuh manusia.
3. Unsur silikon di dalam susu sapi dan susu formula lebih tinggi daripada unsur silikon di dalam ASI ibu yang melakukan pembesaran payudara. Oleh sebab itu, ibu yang melakukan pembesaran payudara masih bisa menyusui.





Bab 19 Mengenal ketidaksuburan

(第十九章 認識不孕症)

Apa yang dimaksud dengan ketidaksuburan? (何謂不孕?)

Dalam waktu satu tahun setelah suami istri menikah, tanpa kontrasepsi apapun, istri tidak hamil, maka kemungkinan tidak subur. Peluang terjadi ketidaksuburan pada suami istri yang telah menikah adalah sekitar 15%.

Masa ovulasi (排卵期)

Siklus menstruasi wanita normalnya adalah 28 hari, tanggal ovulasi adalah kurang lebih 14 hari setelah menstruasi.

3 hari sebelum dan sesudah tanggal ovulasi disebut masa ovulasi, adalah masa yang paling mudah untuk hamil.

Selain masa ovulasi, sisa waktu lainnya adalah masa aman.

Jika ingin menggunakan masa aman sebagai cara kontrasepsi, karena perubahan periodik, tingkat keberhasilan tidak tinggi, dianjurkan digabungkan dengan cara kontrasepsi lainnya (misalnya: kondom, pil kontrasepsi ... dll).

Untuk meningkatkan peluang kehamilan, maka perlu memahami masa kehamilan wanita.

Sperma dalam saluran reproduksi wanita dapat bertahan selama 72 jam, sedangkan sel telur hanya bisa bertahan selama 24 jam.

Hubungan seks dalam 3 hari sebelum ovulasi dan 1 hari sesudah ovulasi lebih memungkinkan untuk pembuahan.

Penyebab ketidaksuburan wanita (女性不孕的原因)

1. Dalam pasangan yang tidak subur, sekitar 60% penyebab ketidaksuburan berasal dari wanita.
2. Indung telur wanita, tuba falopi, rahim, leher rahim dan masalah dari aspek lainnya, dapat memungkinkan terjadi ketidaksuburan.
3. Siklus menstruasi wanita dan jumlah menstruasi, riwayat melahirkan, apakah ada riwayat penyakit radang panggul.
4. Usia wanita, apakah pernah terinfeksi penyakit menular seksual, merokok, alkohol, kecanduan obat atau penyakit kronis lainnya.
5. Sifat pekerjaan wanita, bahan kimia, sinar radiasi, dan faktor lainnya juga harus dipertimbangkan.
6. Terlalu gemuk atau terlalu kurus, olahraga berat jangka panjang, penurunan berat badan yang berlebihan, tekanan hidup, penyakit indung telur, disfungsi hipofisis, hiperprolaktinemia, disfungsi tiroid dan masalah lainnya yang mempengaruhi ovulasi yang normal.
7. Tuba falopi yang mampet atau menempel, juga merupakan salah satu alasan penyebab penting dari ketidaksuburan.
8. Rongga Rahim yang menempel, polip endometrium, fibroid rahim, adenomiosis, cacat bawaan rahim.
9. Infeksi leher rahim, antibodi anti sperma, disfungsi lendir leher rahim, juga dapat menyebabkan ketidaksuburan.

Penyebab ketidaksuburan pria (男性不孕的原因)

1. Kelainan bawaan pada kromosom; kelainan sistem endokrin.
2. Disfungsi testis; spermatika varikokel, dan lainnya; disfungsi transportasi sperma.
3. Kebiasaan hidup, lingkungan kerja, penyakit fisik dan mental serta faktor lainnya, seperti: obat-obatan, radiasi, dan penyakit menular seksual lainnya.

Kesimpulan (結論)

Pemeriksaan dan pengobatan ketidaksuburan cukup rumit, kedua belah pihak suami istri harus berpartisipasi di dalam keseluruhan proses bersama-sama.

Suami istri harus saling memberi semangat, sehingga berperasaan lebih mencintai, barulah ada kesempatan untuk menciptakan buah cinta.



Bab 20 Mengenal kerapuhan tulang (osteoporosis)

(第二十章 認識骨質疏鬆症)

Mengapa wanita yang menopause bisa menyebabkan osteoporosis? (為何停經婦女會產生骨質疏鬆?)

Esterogen dalam tubuh wanita yang menopause menjadi berkurang, membuat sel osteoblas dan sel osteoklas menjadi meningkat. Proses aksi osteoklas cepat, sedangkan proses aksi osteoblas lambat, mengakibatkan berat tulang hilang dalam jumlah yang besar, keropos tulang menjadi besar, oleh karena itu terjadi osteoporosis setelah menopause.

Obat untuk mengobati osteoporosis (骨質疏鬆的治療藥物)

Permulaan pengobatan dengan membuat perubahan besar pada gaya hidup, termasuk berhenti merokok, berhenti alkohol, olahraga, makanan, suplemen kalsium dan vitamin D, jika situasi serius maka digabungkan dengan terapi obat:

1. Produk obat jenis Bifosfonat: dapat menghambat efek sel osteoklas, mengurangi tulang diserap lagi, selain itu vitamin D3 dapat meningkatkan penyerapan kalsium.
2. Memilih modulator reseptor estrogen: hasilnya mungkin akan lebih lemah, cocok bagi yang tidak tahan terhadap produk obat jenis Bifosfonat dan wanita yang berisiko tinggi terhadap kanker payudara.
3. Terapi penambah hormon : digunakan untuk mencegah

dan mengobati osteoporosis setelah menopause, cocok bagi yang tidak tahan produk obat osteoporosis lainnya dan wanita yang mengalami gejala menopause.

4. Obat pengobatan lainnya : kalsitonin, hormon paratiroid, antibodi monoklonal RANKL dan obat-obatan lainnya.
5. Terapi kombinasi gabungan obat: sebagai tambahan untuk meningkatkan kepadatan tulang dan pencegahan patah tulang, tidak begitu efektif.

Kesimpulan (結論)

1. Menopause adalah periode perubahan yang signifikan dalam seumur hidup bagi wanita.
2. Terapi penambah hormon dosis rendah, untuk memperbaiki gejala menopause, meningkatkan kualitas hidup, lebih disukai.
3. Selain wanita yang beresiko tinggi kanker payudara tidak cocok menggunakan terapi penambah hormon, penggunaan bagi wanita pada umumnya tidak berpengaruh.
4. Melalui dokter spesialis yang mengevaluasi risiko dan manfaatnya dengan hati-hati, adalah obat yang manfaatnya terbaik dan efek samping yang terendah.
5. Pencegahan lebih baik daripada mengobati, olah raga teratur, berhenti merokok, berhenti alkohol, makanan yang seimbang, menambah kalsium dan vitamin D yang cukup, adalah satu-satunya cara untuk mengurangi tulang keropos, menghindari osteoporosis.

Bab 21 Mengenal Endometriosis (第二十一章 認識子宮內膜異位)

Apa itu gejala Endometriosis? (甚麼是子宮內膜異位症?)

Endometriosis, yaitu masalah yang diakibatkan karena jaringan endometrium menuju tempat yang tidak seharusnya pergi. Bila tumbuh di dalam ovarium, akan merusak jaringan ovarium yang normal, maka disebut sebagai “kista coklat”, bila tumbuh di dalam miometrium, maka disebut sebagai “adenomiosis”. Endometrium adalah jaringan normal dalam rahim wanita, fungsi utama adalah saat implantasi embrio saat wanita hamil, menjadi ranjang hangat ibu untuk memelihara janin. Setiap periode menstruasi, rahim wanita juga bersiap untuk memelihara janin baru, bila hamil, endometrium kemudian akan bertumbuh dan berkembang, bila tidak hamil, endometrium yang telah disiapkan akan terlepas, endometrium yang terlepas akan membentuk menstruasi pada wanita.

Gejala Klinis dan Komplikasi (臨床症狀及併發症)

Gejala endometriosis adalah sejenis kondisi peradangan kronis, organ dalam perut mudah terjadi kondisi pelekatan. Periode paling aktif endometrium adalah pada periode ovulasi dan menstruasi, karena itu kebanyakan gejala terjadi pada kedua periode tersebut, terlebih lagi pada masa periode menstruasi lebih parah. Nyeri haid biasanya lebih parah pada 2 hari pertama menstruasi, gejala endometriosis yang parah bisa terjadi sakit dan pelekatan secara bersamaan, menyebabkan masalah nyeri panggul kronis dan pencernaan jangka panjang. Nyeri haid pada klinis akan

dicurigai kemungkinan menderita gejala endometriosis. Gejala yang sering terlihat termasuk: nyeri haid, ketidaksuburan, sakit pada hubungan seks, pendarahan tetes sebelum menstruasi atau darah menstruasi yang terlalu banyak.

Pengobatan(治療)

1. Pengobatan dengan obat: menggunakan obat hormone, memicu penurunan aktivitas sumber penyakit dan agar lingkup mengecil, termasuk suntikan, oral, pemberian obat dalam rahim.
2. Cara pengobatan operasi: secara menyeluruh membuang sumber penyakit, termasuk laparoskopi, operasi pembukaan perut.

Penyesuaian diri terhadap nyeri haid(經痛的自我調適)

1. Satu minggu sebelum menstruasi boleh berendam spa, mandi air panas, banyak memakan makanan panas, kurangi makanan es.
2. Sewaktu menstruasi boleh kompres panas bagian bawah perut.
3. Duduk bermeditasi, merenung dan cara lainnya menyesuaikan diri.
4. Olah raga yang sepiantasnya, misalnya: yoga, Taichi, jogging, latihan beban.
5. Cara memijat, akupunktur, menempel potongan magnet, akupresur.
6. Penggunaan obat penghilang rasa sakit: pada hari diperkirakan sakit atau sewaktu mulai sakit digunakan dengan jumlah sepiantasnya.

Kesimpulan(結語)

Endometriosis walaupun adalah penyakit yang tidak mudah diobati, dan ada sebagian kemungkinan akan kambuh lagi, namun bila berobat secepatnya, pada waktu biasa banyak menggunakan cara penyesuaian dalam kehidupan, dan sabar melacak dengan rawat jalan, bukanlah sangat susah untuk disembuhkan.



Bab 22 Mengenal Fibroid Rahim

(第二十二章 認識子宮肌瘤)

Fibroid rahim adalah tumor jinak yang dibentuk oleh otot dinding rahim dan jaringan serat, kebanyakan terdapat pada wanita berusia 30-50 tahun. Tumor tumbuh dalam dinding otot dinamakan fibroid intramural; tumbuh dalam rongga rahim dinamakan fibroid submukosa; tumbuh pada permukaan uterine serous dinamakan fibroid subserosal. Kebanyakan wanita yang terdapat fibroid rahim, tidak terdapat gejala tidak nyaman, hanya pada saat pemeriksaan rutin ginekologi, oleh dokter kebidanan dan kandungan sewaktu melakukan pemeriksaan bagian dalam atau ultrasound barulah ditemukan.

Gejala klinis(臨床症狀)

1. Gejala penekanan: penekanan ke arah depan hingga kandung kemih, menyebabkan pengencangan sering; penekanan ke arah belakang hingga usus besar, menyebabkan ada rasa ingin buang air besar namun tidak dapat dikeluarkan, nyeri pinggang dan punggung, sakit perut dan nyeri panggul.
2. Jumlah darah menstruasi berlebihan, pengeluaran darah tak beraturan: terutama adalah pada fibroid submukosa.
3. Ketidaksuburan dan abortus: fibroid submukosa mudah menyebabkan ketidaksuburan atau abortus berulang.

Waktu tepat untuk operasi(開刀時機)

Terhadap wanita yang masih ingin melahirkan, bila

fibroid tidak terlalu besar, kecuali tumbuh pada posisi yang dapat mempengaruhi implantasi, kalau tidak, maka tidak perlu dibuang; bila gejala jelas, bisa hanya buang bagian fibroid, tinggalkan rahim; bila keadaan parah, maka setelah pengobatan akan segera menggunakan cara buatan untuk hamil, mencegah fibroid kambuh lagi. Di saat wanita terdapat kondisi di bawah ini, barulah harus mempertimbangkan untuk operasi.

1. Jumlah darah menstruasi terlalu banyak, menyebabkan anemia.
2. Gejala penekanan yang parah (ada rasa ingin buang air besar namun tidak dapat dikeluarkan, nyeri panggul).
3. Pertumbuhan fibroid sangat cepat, terdapat kemungkinan tumor ganas.
4. Karena fibroid rahim menyebabkan ketidaksuburan.
5. Nyeri panggul yang parah.
6. Ukuran fibroid melebihi ukuran rahim sewaktu hamil 3 bulan.

Pengobatan(治療)

Cara penanganan ditentukan menurut usia, kemampuan reproduksi apakah harus dijaga, kondisi mental pasien, bisa dibagi menjadi: operasi pembuangan rahim seluruhnya, operasi pembuangan fibroid rahim, cara pengobatan obat, penyumbatan arteri embolisasi rahim. Pasien yang ingin menjaga kemampuan reproduksi atau rahim bisa menggunakan cara operasi pembuangan fibroid rahim, namun bisa kambuh lagi.

Ada orang yang salah mengerti bahwa setelah menerima operasi pembuangan seluruh rahim, maka akan memasuki periode menopause. Sebenarnya organ yang mengalami

hormon wanita adalah ovarium, bukan rahim, oleh karena itu setelah pembuangan rahim tidak berarti akan memasuki periode menopause, hanya saja menstruasi tidak akan datang lagi.

Setelah menopause, fibroid mungkin akan mengecil?

(停經後，肌瘤可能萎縮?)

Biasanya, setelah menopause karena kurangnya rangsangan hormon, biasanya fibroid akan mengecil secara bertahap, bila tidak mengecil malah membesar, maka di khawatirkan terdapat kemungkinan perubahan patologis atau keganasan.



Bab 23 Wanita yang cantik---Mengurangi berat badan secara sehat (第二十三章 窈窕淑女—健康減重)

Definisi obesitas (肥胖的定義)

Definisi: BMI diantara 18,5-24 adalah normal, lebih dari 24 adalah kelebihan berat badan dan lebih dari 27 sebagai obesitas.

$$\text{BMI} = \text{berat badan (kg)} / \text{tinggi}^2(\text{m}).$$

Lingkar pinggang pria lebih dari 90 cm, lingkar pinggang wanita lebih dari 80 cm, bisa disebut obesitas.

Berat badan aktual lebih dari 20% dari pada berat badan ideal.

Berat badan ideal (理想體重)

Berat badan ideal pria (kg) = $[\text{tinggi badan (cm)} - 80] \times 0.7$

Berat badan ideal wanita (kg) = $[\text{tinggi badan (cm)} - 70] \times 0.6$

Mengapa bisa obesitas? (為什麼會肥胖?)

Adalah pengelolaan hidup yang bermasalah, seperti : terlalu banyak makan (asupan makanan terlalu banyak), fisiologis dan psikologis (rasa lapar) , keturunan (tingkat kecepatan metabolisme), kebiasaan makan, lingkungan sosial, endokrin, warisan genetik.

Jalan pintas untuk menurunkan berat badan adalah dengan melakukan pengelolaan hidup dengan baik. Berhasil atau tidaknya menurunkan berat badan terletak pada psikologi dan kebiasaan.



Mengapa ingin menurunkan berat badan? (為什麼要減肥?)

Obesitas adalah sejenis penyakit. Berat badan yang ideal, membuat orang lebih sehat, lebih cantik.

Bagaimana cara menurunkan berat badan? (如何減肥?)

Pengontrolan makanan, olahraga teratur, bantuan produk obat, medis penurunan berat badan (sedot lemak, operasi, usus dipotong pendek, operasi bariatrik, lambung diikat ketat, penyingkat usus).

Cara yang belum dipastikan kemanjurannya, seperti: Sauropus, teh pelangsing, akupunktur telinga ... dan lainnya.

Efek samping yang sering ditemui dari penurunan berat badan? (常見減肥的副作用?)

Terapi sedot lemak menunjukkan pengerasan parsial, tidak rata dan efek samping lainnya.

Sauropus menyebabkan kegagalan pernafasan, perlu transplantasi paru-paru.

Bahan teh pelangsing adalah senna, menyebabkan diare, menyebabkan ketidakseimbangan elektrolit, .maka dari itu perlu berhati-hati.

Prinsip diet penurunan berat badan (減肥的飲食原則)

1. Setiap hari makan tiga kali, tidak memakan makanan ringan; ketika makan, di waktu yang tetap dengan jumlah yang tetap, banyak makan makanan yang dikukus, direbus dan makanan hambar lainnya.

- 2.Minum kuah dulu, baru makan sayuran, terakhir perlahan-lahan makan jenis daging dan nasi,mengurangi asupan makanan berkalori tinggi.
- 3.Kunyah halus telan perlahan, Jika tidak lapar, harus berhenti makan.
- 4.Konsentrasi ketika makan, tidak boleh sambil menonton TV atau membaca buku sambil makan sesuatu.
- 5.Kurangi memakan makanan ringan atau makanan penutup, kurangi meminum minuman dan alkohol, kurangi memakan makanan berkalori tinggi, seperti: kacang tanah, makanan jenis kacang-kacangan.

Olahraga teratur (規律的運動)

Perbanyak menghabiskan energi, mengontrol berat badan; meningkatkan tingkat metabolisme, meningkatkan imunitas; olah raga teratur, meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru; meningkatkan kekuatan otot dan tingkat kelenturan, mengurangi cedera yang tidak disengaja; mengurangi tekanan hidup, menghilangkan kelelahan fisik dan mental; menanggapi kehidupan sosial, memperbaiki hubungan interpersonal.

Prinsip olah raga 333 (運動333原則)

Olah raga aerobik, setiap minggu paling sedikit olah raga 3 hari.

Setiap kali olah raga minimal 30 menit.

Intensitas olah raga mencapai napas terengah-engah tetapi masih dalam taraf bisa berbicara atau denyut jantung setiap menit di bawah 130.



Bab 24 Cara aman penggunaan obat untuk anak kecil

(第二十四章 小兒用藥安全)

Obat oral formula yang cocok untuk anak kecil (適合小兒口服的劑型)

Termasuk: pil, kapsul, bubuk, cairan, eliksir, sirup, larutan, suspensi.

Pendidikan kesehatan penggunaan obat anak kecil (兒童用藥衛教)

1. Anak kecil bukan orang dewasa yang diperkecil :
 - (1) Penyerapan bagian lambung: Untuk bayi yang baru lahir dan kanak-kanak, pergerakan usus lambungnya agak lambat.
 - (2) Metabolisme hati: Untuk bayi yang baru lahir, fungsi hati hanya 20~40% dari orang dewasa.
 - (3) Fungsi pembuangan ginjal: Untuk bayi yang baru lahir, fungsi ginjal kira-kira hanya 30% dari orang dewasa, kurang lebih pada usia 1 tahun baru mencapai standar orang dewasa.
 - (4) Penyerapan kulit: Permeabilitas kulit bayi tinggi, daya serap terhadap obat penggunaan eksternal lumayan baik.
2. Obat bubuk yang dibungkus terpisah akan lebih praktis digunakan untuk anak-anak?
 - (1) Menggunakan obat bubuk giling dari obat orang dewasa akan lebih mudah terinfeksi, stabilitas obat kurang, dan masa penyimpanan akan lebih pendek.

- (2) Obat giling gabungan dari banyak obat akan mudah berubah kualitasnya atau menghasilkan efek interaksi, dosis dari pembungkusan terpisah tidak tepat.
 - (3) Anak yang usianya agak besar boleh dilatih untuk menelan atau dimakan bersama dengan makanan dalam jumlah sedikit.
3. Hal-hal yang harus diketahui dalam penggunaan obat anak :
- (1) Tidak setiap obat cocok untuk digiling menjadi bubuk: obat yang digiling menjadi bubuk lebih mudah terinfeksi, memiliki kestabilan yang kurang, masa penyimpanan lebih pendek, dan mungkin menghasilkan efek interaksi.
 - (2) Dapat meminta dokter untuk membuka obat khusus untuk anak, seperti : cairan, sirup, larutan, suspensi.
 - (3) Obat yang digiling menjadi bubuk seharusnya habis dimakan sekaligus, agar dapat menjamin kualitas obat.
4. Tips cara penggunaan sirup atau cairan suspensi :
- (1) Sirup atau cairan suspensi yang belum dibuka segelnya boleh disimpan di suhu ruangan.
 - (2) Bubuk kering cairan suspensi seharusnya ditambahkan air dingin dan diaduk rata sesuai petunjuk pada pemakaian pertama kali, serta harus dikocok rata pada setiap kali pemberian obat. Pada saat pemberian obat harus memastikan dosis yang benar.
 - (3) Obat yang telah dibuka segelnya harus ditaruh di kulkas bagian bawah sesuai petunjuk atau disimpan pada suhu ruangan, perhatikan masa berlaku pemakaian masing-masing obat.
5. Cara pemberian obat pada bayi :

- (1) Menggunakan sedotan yang ada ukuran atau suntikan oral.
 - (2) Gendong di dengkul, menahan bagian kepala.
 - (3) Sekali hanya diberikan obat dalam jumlah sedikit untuk menghindari tersedak.
 - (4) Obat ditetes di belakang atau pinggir rongga mulut (oral).
 - (5) Ketika memberi obat harus menenangkan bayi pada saat yang bersamaan.
6. Cara pemberian obat pada anak balita :
- (1) Postur penggunaan obat dipilih oleh anak, agar anak terbiasa dengan alat ukur.
 - (2) Jika diperlukan, gunakan sedikit makanan atau minuman untuk menutupi rasa, setelah menggunakan obat minum air atau minuman untuk menghilangkan rasa.
 - (3) Menggunakan bahasa anak untuk memberikan petunjuk atau semangat sederhana, agar mereka bekerja sama.
 - (4) Jika perlu menggunakan banyak macam obat, urutan penggunaan obat dipilih oleh anak.

7. Anak memuntahkan obat :

Anak-anak memuntahkan obat, jika setelah makan obat langsung dimuntahkan, maka harus mengulangi penggunaan obat. Biasanya yang mudah diserap, misalnya: sirup, cairan atau yang sudah digiling menjadi bubuk, melebihi 10~15 menit, maka tidak perlu mengulangi. Karena waktu penghancuran pil tidak sama dan ada perlakuan yang berbeda, jika memuntahkan semua obat, perlu mengulangi: jika tidak, tidak usah mengulangi.

Bab 25 Cara aman penggunaan obat untuk orang tua

(第二十五章 老人用藥安全)

Kesulitan manula dan fenomena penuaan (年長者的困擾與老化現象)

1. Penglihatan, pendengaran, daya sadar, daya ingat mundur.
2. Penyerapan obat, penyaluran, metabolisme, ekskresi berubah.
3. Keseimbangan fisiologis, fungsi kompensasi mundur, agak sulit mengatur gula darah, tekanan darah, denyut jantung, suhu tubuh dan sebagainya.
4. Fungsi koordinasi mundur, reaksi lambat, gerakan tidak nyaman, mudah jatuh, patah tulang, sering kencing, tidak dapat menahan kencing.

Masalah penggunaan obat yang sering dihadapi oleh orang tua (老年人用藥常見的問題)

1. Mengulangi makan obat, lupa makan, salah makan obat, waktu penggunaan obat salah.
2. Mencampur obat atau menghentikan obat sesuka hati, akan menambah efek samping.
3. Suka membeli obat, resep, obat herbal Cina, membesar-besarkan obat secara tidak benar, saling memberi obat.
4. Cara penyimpanan obat salah, obat yang sudah kadaluarsa tidak dibuang.

Penyebab masalah penggunaan obat pada orang tua (造成老年人用藥問題的原因)

1. Ada berbagai penyakit kronis, menggunakan resep dari banyak lembaga medis pada saat yang bersamaan, penggunaan jenis obat rumit.
2. Waktu istirahat dan waktu penggunaan obat tidak cocok.
3. Fungsi tubuh mundur, daya ingat, daya sadar menurun.

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam penggunaan obat bagi orang tua (老年人用藥注意事項)

1. Ketika orang tua berobat, seharusnya memberitahukan obat apa saja yang digunakan sekarang kepada dokter atau Apoteker.
2. Agar dokter atau Apoteker mengerti semua obat Anda, untuk menghindari mengulangi penggunaan obat yang sama dan terjadi efek interaksi obat.
3. Ketika menggunakan obat harus memastikan cara penggunaan, dosis, waktu dan jumlah, jika ada keraguan harus segera ditanyakan ke Apoteker.
4. Perhatikan efek samping yang dihasilkan setelah penggunaan obat serta gejala baru yang muncul.
5. Jangan membeli makanan kesehatan yang tidak jelas asalnya, jangan mudah percaya iklan yang membesar-besarkan ketidaktrasepsienaran, agar tidak menghabiskan uang dan merusak badan.
6. Mematuhi lima prinsip TIDAK: tidak mendengarkan, tidak percaya, tidak membeli, tidak mengkonsumsi, tidak merekomendasikan.
7. Daya ingat, daya sadar menurun, cara menggunakan untuk menghindari lupa waktu menggunakan obat,

seperti: kalender, kotak obat.

Hal-hal yang harus diketahui dalam penggunaan obat bagi orang tua (老人用藥須知)

1. Harus memeriksakan kesehatan secara rutin, agar dapat memahami fungsi organ, yang kemudian dapat menyesuaikan dosis penggunaan obat, serta dapat menghindari terjadinya efek samping.
2. Diuretik, gabungan obat vitamin, menghindari penggunaan obat sebelum tidur, sehingga tidak mempengaruhi tidur.
3. Menuruti petunjuk dokter atau Apoteker dalam menggunakan obat, jangan mengubah sesuka hati.
4. Setelah menggunakan obat penenang, obat tidur, harus istirahat, cobalah untuk tidak bergerak, untuk mencegah jatuh.
5. Menggunakan obat tekanan darah tinggi, seharusnya mencegah pusing karena darah rendah yang disebabkan oleh posisi tertentu.
6. Menggunakan obat yang berefek panjang atau menggunakan dosis tunggal dari kotak obat, dapat mencegah kelupaan dalam menggunakan obat.





Bab 26 Cara aman penggunaan obat herbal Cina

(第二十六章 中藥用藥安全)

Penyimpanan bahan obat herbal Cina (中藥材之保存)

1. Cara pendinginan: ini adalah salah satu cara yang lebih ideal, karena menyimpan pada suhu rendah (5°C kebawah), dapat mencegah pertumbuhan bakteri, jamur dan perubahan warna bahan obat, oksidasi dan gejala kerusakan lainnya.
2. Cara penyimpanan dengan obat kimia: obat kimia yang sering digunakan adalah Dioksida, Benzena, Kamper, Karbon Tetraklorida dan lainnya.

Penyimpanan obat dengan pembuatan formula ilmiah (科學化製劑之保存)

Formula ilmiah yang dijual di pasaran ada yang berbentuk butiran, tablet, salep dan bentuk lainnya, harus diletakkan di tempat yang kering. Untuk mencegah bahan obat menjadi lembab, sebaiknya disimpan di dalam wadah kaca.

Penggunaan obat dengan hati-hati pada waktu kehamilan (妊娠慎用藥)

1. Obat yang mudah meningkatkan kontraksi rahim yang dapat menyebabkan keguguran, seperti rhubarb, glauber, folium sennae dan obat diare serta panas lainnya; Polygonum chinense, kunyit, Chinese quinine dan obat keras lainnya, dilarang bagi wanita hamil untuk menghindari keguguran.

2. Jeruk pahit dapat menghilangkan sesak nafas dan menghilangkan penimbunan, biji buah peach dapat membantu sirkulasi darah dan menghilangkan memar, Safflower; Ternate pinellia yang bersifat panas, umbi bercabang monkshood, batang akebia yang mempunyai efek melicinkan, rumput rimpang cogan lainnya, wanita hamil harus menggunakan dengan hati-hati.
3. Kegunaan semen coicis adalah diuresis dan diuretik, ada efek merangsang pada rahim, meningkatkan kontraksi rahim.
4. Kegunaan gandum adalah meningkatkan pencernaan, menguraikan zat tepung, tetapi akan menyebabkan wanita hamil tidak ada air susu.

Efek interaksi obat (藥物交互作用)

1. Obat herbal Cina yang mengandung kalsium, seperti: gipsum, keel, tiram dan lainnya, karena ion kalsium dan kardiotonik memiliki efek yang serupa pada jantung, dapat meningkatkan kontraksi otot jantung, meningkatkan peran kardiotonik dan racun.
2. Obat paten yang mengandung licorice dan rebusan jamu tidak cocok dengan foxglove penggunaan kardiotonik lainnya, licorice memiliki efek Deoxycortone Acetate, dapat “menjaga sodium membuang kalium”, menyebabkan sensitivitas jantung terhadap kardiotonik dan menyebabkan keracunan.

Makanan yang bersifat dingin (寒涼性食物)

Mengurangi panas tubuh dan fisik, oleh karena itu bagi

yang fisiknya takut dingin atau ada penyakit saluran pernafasan, gangguan fungsi saluran pencernaan seharusnya tidak boleh makan. Bagi yang tubuhnya panas maka boleh memilih untuk menggunakan makanan dingin untuk mengurangi reaksi tubuh yang panas.

Makanan yang bersifat hangat (溫熱類食物)

Berperan meningkatkan panas tubuh, meningkatkan peran fungsi fisik, bagi yang fisiknya takut dingin malah boleh memilih untuk menggunakan lebih banyak. Tetapi mudah menyebabkan mulut kering, sembelit dan gejala panas dalam lainnya, oleh karena itu bagi yang fisiknya panas maka seharusnya tidak boleh makan.

Makanan yang bersifat biasa (平淡性質食物)

Sifat ringan tidak berat sebelah, kecuali bagi individu yang mempunyai reaksi alergi khusus, kebanyakan orang dapat memakannya setiap hari. Seperti: buah, sayur, jenis daging.



Bab 27 Mitos penggunaan obat (第二十七章 用藥迷思)

Ada penyakit harus menyembuhkan penyakit, tidak ada penyakit berarti menguatkan tubuh? (有病治病，無病強身?)

1. Tujuan menggunakan obat adalah untuk mendiagnosa penyakit, mengobati penyakit atau mencegah penyakit.
2. Tidak ada satu obatpun dapat mengobati penyakit khusus, dan juga dapat sebagai suplemen tubuh.

Ketika makan obat harus dimakan bersamaan dengan obat lambung, baru bisa melindungi lambung? (吃藥時一定要和胃藥一起吃，才能保護胃?)

1. Tidak semua obat dapat merusak lambung, sebenarnya hanya berjumlah sedikit obat yang ada efek samping terhadap saluran pencernaan.
2. Ada beberapa obat maag yang komponen utamanya mudah bersatu dengan produk obat lainnya, akan mempengaruhi penyerapan pada produk obat ini.

Makan obat sebaiknya adalah setelah makan? (藥品最好都在飯後吃?)

1. Banyak orang berpendapat obat dapat merusak lambung, sehingga menyimpulkan obat paling baik digunakan setelah makan.
2. Penyerapan obat tertentu akan dipengaruhi oleh makanan, oleh karena itu mungkin harus digunakan ketika perut kosong.

Jika penyakit sudah hilang, tidak usah makan obat? (病症消失了就可以不吃藥?)

1. Efek obat adalah untuk menghilangkan penyebabnya, mengendalikan atau memperlambat perkembangan penyakit, meredakan penyakit.
2. Sebagian besar antibiotic adalah memberantas infeksi penyebab penyakit, menghentikan obat di pertengahan, berpotensi untuk daya tahan terhadap obat.
3. Menggunakan obat dalam jangka panjang untuk mengendalikan dengan baik tekanan darah, gula darah, secara nyata dapat mengurangi terjadi komplikasi.

Memperkenalkan “obat yang baik” ke teman baik? (介紹 “好藥” 給好朋友?)

Setiap orang mempunyai fungsi organ, keadaan penyakit, reaksi kemanjuran, jenis fisiky yang berbeda, oleh karena itu dosis obat yang sama terhadap setiap orang kemungkinan akan berdampak lain, dokter atau Apoteker bisa sering memilih obat yang berbeda untuk pasien yang berbeda.

Suntikan lebih baik dari pada makan obat? (打針比吃藥好?)

1. Sakit: bagian yang disuntik akan terasa sakit.
2. Infeksi: Jarum suntik atau tabung suntik atau saluran pipa yang tidak sepenuhnya di steril bisa terinfeksi.
3. Resiko: Reaksi buruk obat suntik atau ingin menyelamatkan keracunan overdosis atau kesempatan detoksifikasi akan lebih kecil.
4. Prinsip dasar penggunaan obat: dapat digunakan pada bagian tertentu sehingga tidak perlu penggunaan secara

oral, jika dapat menggunakan secara oral tidak perlu disuntik.

Obat digiling menjadi bubuk, efeknya cepat dan baik? (把藥品磨粉吃，效果快又好?)

1. Beberapa obat tidak dapat digiling menjadi bubuk atau dikunyah hancur, seperti tablet dibawah lidah, tablet yang berkhasiat lama atau tablet yang berkelanjutan, tablet lainnya.
2. Stabilitas setelah obat yang digiling menjadi bubuk akan berkurang, dibungkus terpisah juga tidak dapat akurat, menyebabkan khasiat obat dan dosis obat tidak dapat dikendalikan.

Obat penenang, obat tidur tidak baik, tidak seharusnya dimakan? (鎮靜、安眠藥不好，不應吃?)

1. Obat penenang dan obat tidur yang sering digunakan sekarang ini tingkat keamanannya tinggi.
2. Dapat berperan meredakan kecemasan, mengendurkan otot, membantu tidur dan efek lainnya.
3. Ketika waktu diperlukan, jangka pendek, menggunakan obat penenang atau obat Tidur dalam jumlah yang tepat, dapat membantu pasien mengurangi kecemasan dan tidur.

Morfin bisa kecanduan, lebih baik menahan rasa sakit, tidak boleh digunakan dengan sendirinya? (嗎啡會成癮，寧可忍痛，不應讓自己服用?)

1. Jenis morfin adalah obat penahan rasa sakit yang paling kuat, yang paling sering ditemukan adalah seperti penahan rasa sakit setelah operasi dan pengobatan

kanker dan sebagainya.

2. Penggunaan untuk pengobatan hampir tidak ada bahaya kecanduan. Dan pasien pengidap kanker stadium akhir berhak untuk tidak sakit, adalah indikator hak asasi manusia.

Efek samping obat sintesis lebih besar daripada obat alami?(藥品合成的比天然的副作用大?)

1. Kecuali mengandung ketidakmurnian, kalau tidak, efek obat dan tidak baik hanya berhubungan dengan bahan, tidak berhubungan dengan sintesis kimia atau ekstrak alami.
2. Tubuh kita tidak akan menampilkan efek dan reaksi berbeda terhadap bahan partikel kimia yang sama namun dengan sumber yang berbeda.

Obat herbal Cina dan barat digunakan bersama dapat saling melengkapi efeknya?(中西藥併服可以有互補作用?)

1. Kombinasi obat yang belum dibuktikan mungkin membawa efek interaksi obat yang tidak baik, misalnya efek menguat atau melemah, keracunan atau tidak berefektif.
2. Cara memisahkan waktu penggunaan obat, paling hanya dapat mencegah efek interaksi pada tahap penyerapan, tidak dapat sepenuhnya menghindari efek pengobatan, metabolisme dan ekskresi atau efek interaksi lain yang terjadi dalam tubuh manusia akibat penggunaan obat bersamaan.

Steroid bukankah obat dewa Amerika Serikat?

Saya tidak berani makan! (類固醇不就是美國仙丹? 我不敢吃!)

1. Steroid dapat digunakan untuk mengobati banyak jenis penyakit, misalnya gangguan endokrin, penyakit kulit, alergi, asma, penyakit darah dan sebagainya. Digu nakan pada gejala penyesuaian yang tepat, misalnya beberapa penyakit kekebalan tubuh, steroid sering merupakan obat yang terpilih utama; bila digunakan pada hal yang tidak sepantasnya, akan seperti racun.
2. Sewaktu steroid digunakan pada jangka panjang, mungkin menyebabkan beberapa reaksi tidak baik, misalnya miopati, penyakit tulang keropos, ketidakseimbangan air dan elektrolit, gejala infeksi tambah parah atau tertutup. Proses penentuan pengobatan dan pemantau-an, harus bergantung kepada pertimbangan professional dokter.

Antibiotik adalah obat penghilang infeksi yang terbaik? (抗生素就是最好的消炎藥?)

1. Antibiotik bukanlah obat penghilang infeksi, tapi yang digunakan untuk melawan gejala infeksi yang disebabkan mikroorganisme.
2. Penggunaan yang tidak tepat, misalnya: tidak terdapat infeksi tersebut, salah memilih item, belum mengha-biskan proses pengobatan, dosis tidak cukup, juga mungkin menyebabkan jenis bakteri kebal terhadap obat di kemudian hari, bahkan sewaktu menyebabkan infeksi yang parah, menghadapi bahaya tidak ada obat yang dapat digunakan.

Bab 28 Pendidikan seks bagi remaja (第二十八章 青少年性教育)

Perilaku seks yang berbahaya (危險性行為)

Tidak memakai kondom dan berhubungan seks dengan orang tidak aman, kedua belah pihak kemungkinan akan ada pertukaran cairan tubuh, termasuk sperma, cairan vagina. Jika salah satu pihak ada menderita penyakit seks, kemungkinan dapat tertular.

Berhubungan seks dengan tidak memakai kondom, sperma kemungkinan dapat masuk ke dalam tubuh wanita, sehingga menyebabkan kehamilan.

Cara kontrasepsi (避孕方法)

- 1.Memakai kondom
- 2.Pil kontrasepsi
- 3.Alat kontrasepsi
- 4.Pengikatan pada wanita atau pria

Pria menggunakan kondom (男用保險套)

- 1.Efek kontrasepsi bagus -- mencegah kehamilan seratus persen
- 2.Mencegah penyakit seksual – AIDS,sipilis,Tirus kondiloma, kencing nanah...
- 3.Tidak ada efek samping – sederhana,Praktis, aman
- 4.Sangat tipis – hampir lupa tentang keberadaannya

Pil kontrasepsi oral setelah berhubungan intim (女性口服事後避孕丸)

- 1.Setelah berhubungan intim, dalam waktu 72 jam, lebih cepat menggunakan hasilnya akan lebih baik
- 2.Dalam satu siklus menstruasi, paling banyak hanya dapat menggunakan 3 kali

Aborsi setelah hamil (懷孕之後的人工流產)

1. Pil oral aborsi - RU486 (untuk kehamilan dalam waktu satu setengah bulan)
2. Kuret rahim (untuk kehamilan dalam waktu lima setengah bulan)

Obat kontrasepsi oral bagi wanita (女用口服避孕藥)

Cara penggunaan: Wanita pada setiap hari (sebelum tidur) secara teratur makan satu biji

Sasaran: cocok untuk setelah menikah

Ciri khas: Efek kontrasepsi bagus, sedikit efek samping, tetapi tidak dapat mencegah penyakit seks menular

Pengikatan (結紮)

Pengikatan pada wanita: mencegah ovulasi, tidak dapat dibuahi.

Pengikatan pada pria: Sperma terus diproduksi, tidak akan mempengaruhi ejakulasi. Sperma tidak akan keluar lagi, dan akan diserap oleh tubuh.

Penyakit seksual menular (經由性行為傳染的疾病)

1. AIDS
2. Kencing nanah
3. Sipilis
4. Tirus kondiloma
5. Klamidia
6. Herpes
7. Hepatitis B

Bab 29 Mengenal bahaya rokok (第二十九章 認識菸害)

Bahan rokok (香菸的成份)

Setelah pembakaran setiap batang rokok dapat menghasilkan 4000 lebih senyawa, sebagian besar diantaranya menyebar di udara, sebagian kecil dihirup oleh jaringan paru-paru orang. Senyawa ini dapat dibagi menjadi empat kategori:

1. Nikotin
2. Tar
3. Karbon monoksida
4. Ada puluhan zat perangsang dan 40 jenis ke atas penyebab kanker

Bahaya merokok (吸菸的危害)

Bahaya rokok: kanker paru-paru, emfisema, penyakit jantung, kelainan fungsi seksual, bau mulut, penyakit rongga mulut, perokok pasif akan merugikan kesehatan keluarga mereka, akan menyebabkan kelainan janin dan kelahiran prematur.

Mengapa sulit untuk berhenti merokok? (為什麼戒菸很難?)

Ketergantungan nikotin, kesadaran psikologi, munculnya kebiasaan, godaan dari lingkungan.

Cara untuk mengurangi gejala penghentian nikotin (緩解尼古丁戒斷症狀的方法)

1. Tekad untuk mengatasi:

(1) Tidak bergantung pada bantuan obat apapun, sebisa mungkin sesuai dengan tekad pribadi untuk mengatasi hasrat merokok. Tetapi tingkat keberhasilan jauh lebih tinggi dengan bantuan obat, bantuan konsultasi pendidikan profesional dan kesehatan lebih rendah.

- (2) Fisiologis, dukungan psikologis dan lingkungan yang harus dihindari adalah sangat penting.
2. Cara terapi penggantian nikotin:
 - (1) Mengurangi kepekatan nikotin di dalam tubuh perokok secara bertahap, dan bukan menurunkan secara mendadak.
 - (2) Secara signifikan mengurangi ketidaknyamanan yang disebabkan dari gejala penghentian, dan meningkatkan tingkat keberhasilan berhenti merokok.
 - (3) Formula yang diizinkan oleh Departemen kesehatan bagian kesejahteraan: patch, tablet kunyah, tablet oral hancur, penghirupan oral, tablet oral.
 - (4) Cara yang disukai adalah patch, karena praktis digunakan, ketaatan untuk berhenti merokok tinggi.

Cara penggunaan patch untuk mengurangi nikotin (尼古丁戒菸贴片使用方式)

1. Setiap hari digunakan setelah habis mandi; setiap 24 jam ganti satu lembar, setiap hari harus ditempel pada bagian yang tidak sama.
2. Gunakan di leher sampai bagian pinggang, seperti lengan, dada, perut, di bagian yang tidak berbulu.
3. Banyak minum air. Menghindari minum bir, teh kental, kopi, cola, minuman yang merangsang.
4. Tidak usah melepaskan ketika cuci tangan atau mandi.
5. Ketika tidak sengaja rontok, segera ganti satu tempelan yang baru, kemudian merobek mengganti tempelan berdasarkan waktu seperti biasanya.

Tablet kunyah atau tablet oral disintegrasi (咀嚼錠或口溶錠)

Keuntungan: dosis dapat disesuaikan secara fleksibel, ada rasa, boleh perilaku kecanduan.

Kekurangan: Tidak cocok bagi yang sariawan atau gigi tidak sehat.

Penghirupan oral (口腔吸入劑)

Keuntungan: dosis dapat digunakan secara fleksibel, cara penggunaan seperti merokok, dapat mengurangi perilaku kecanduan.

Kekurangan: tenggorokan gatal, tetapi akan hilang setelah terus digunakan.

Resep terapi obat yang sering digunakan oleh dokter (常用需醫師處方的藥物療法)

1. Bupropion
2. Varenicline
3. Kedua jenis obat di atas dapat digunakan bersama dengan terapi penggantian nikotin

Berhenti merokok dengan bantuan non obat (非藥物協助戒菸)

Bila ingin merokok:

- Sikat gigi.
- Tarik napas dalam-dalam tiga kali dan minum segelas air hangat.
- Makan buah segar atau jus sayuran, buah.
- Melakukan hobi favorit sendiri.
- Olahraga.

Saluran bebas pulsa konsultasi penghentian rokok :
0800-636363

Bab 30 Mengenal AIDS (第三十章 認識愛滋)

“Sindrom kurang daya tahan melawan penyakit” (Acquired Immune Deficiency Syndrome), disingkat AIDS. AIDS adalah penyakit yang disebabkan virus HIV yang melemahkan sistem kekebalan tubuh manusia, penyakit ini akan menghancurkan system kekebalan tubuh manusia, manusia kehilangan kemampuan untuk melawan penyakit, yang menyebabkan infeksi berbagai penyakit, dan kehilangan nyawa yang berharga. Sekarang belum ada vaksin, dan tidak bisa disembuhkan.

Modus penularan AIDS (愛滋的傳染途徑)

1. Menular melalui hubungan seksual:

Dengan penderita AIDS melakukan hubungan seksual dengan cara oral seks, anal seks dan vaginal dan cara seksual lainnya atau ketika pertukaran cairan tubuh lainnya, memungkinkan virus untuk masuk dari selaput lendir tubuh manusia atau luka ke dalam tubuh manusia sehingga terinfeksi.

2. Menular melalui cairan darah:

- (1) Transfusi atau bersentuhan dengan cairan darah yang terkontaminasi oleh virus AIDS, produksi darah.
- (2) Menggunakan jarum suntik ataupun tabung suntik dan lain-lain yang sama yang digunakan oleh penderita AIDS, ataupun jarum suntik.
- (3) Menerima transplantasi organ tubuh penderita AIDS.

3. Ibu menularkan ke anak:

Ibu yang menderita AIDS, ada kemungkinan 15~50%, di waktu kehamilan, melahirkan ataupun menyusui, akan menularkan penyakit kepada anaknya, jadi bagi para wanita sebelum hamil, seharusnya menerima pemeriksaan AIDS.

Kecemasan yang salah (錯誤的恐懼)

Kecuali ada “hubungan seksual” atau berhubungan dengan “cairan darah”, tidak perlu terlalu cemas !

Menggunakan telepon bersama, menggunakan peralatan bersama, belajar bersama, bekerja bersama, berpelukan, batuk adalah tidak akan terinfeksi.

Mencegah AIDS (預防愛滋)

Pasangan seks yang tetap, jangan berhubungan seksual dengan orang asing. Menggunakan kondom dari awal.

Hindari pemakaian bersama untuk sikat gigi, pisau cukur, jarum, peralatan yang terkontaminasi oleh darah.

Sebelum menikah, sebelum hamil melakukan pemeriksaan antibody HIV.



Bab 31 Mengenal narkoba (第三十一章 認識毒品)

Banyak pengguna obat terlarang, dalam keingintahuan, mencari sensasi, melarikan diri dari tekanan dan frustrasi, ditindas oleh orang lain dan penyebab lainnya mulai mencoba obat terlarang. Jika menjadi pencandu, akan terpuruk selamanya. Nyawa tidak ternilai harganya, menahan diri untuk tidak menyebabkan keputusan yang salah fatal. Awal penggunaan obat terlarang, akan membuat orang bergairah, berhalusinasi dan senang, penggunaan jangka panjang akan menghasilkan toleransi dan ketergantungan psikologis dan fisik, menghentikan penggunaan, selain menghasilkan reaksi penghentian, secara psikologis haus akan obat adalah masalah yang paling sulit untuk diatasi oleh pencandu obat terlarang.

Nasib pencandu obat terlarang (吸毒者的下場)

1. Merugikan kesehatan diri sendiri dan membuat permasalahan sosial, seperti: pencurian, perampokan.
2. Toleransi: meningkatkan dosis untuk mencapai efek yang sama seperti sebelumnya.
3. Ketergantungan: ketergantungan fisik, ketergantungan psikologis.
4. Gejala penghentian: tiba-tiba menghentikan obat, fungsi fisiologis akan merasa tidak nyaman.
5. Semakin awal berhubungan dengan kecanduan obat-obatan, semakin besar kerusakan pada tubuh.
6. Ibu menggunakan obat terlarang: melahirkan anak cacat, keterbelakangan mental, yang disebabkan kerusakan berasal dari tubuh ibu yang kecanduan obat terlarang.

7. Obat terlarang yang disuntik ke dalam pembuluh darah, menggunakan jarum suntik mudah tertular penyakit AIDS, hepatitis B, hepatitis C dan penyakit kelamin yang menular melalui cairan darah.

Obat terlarang yang sering dijumpai (常見的毒品)

1. Opium, Morfin, Heroin:

Perasaan yang paling khas adalah perasaan bergairah dan gembira, tetapi diikuti keadaan mengantuk, penggunaan jangka panjang akan menghasilkan toleransi dan ketergantungan psikologis dan fisik. Gejala penghentian termasuk menguap, mengeluarkan air mata, hidung meler dan gejala lainnya.

2. Amfetamin:

Awal penggunaan akan ada perasaan segar, bergairah, gembira, puas dan efek lainnya. Penggunaan jangka panjang akan menghasilkan toleransi dan ketergantungan psikologis dan fisik. Berhenti menghisap akan menghasilkan gejala penghentian, perilaku bunuh diri atau serangan kekerasan.

3. Kokain, Ganja:

Awal penggunaan akan menghasilkan perasaan gembira, bersemangat, daya perhatian tajam, berpikir jernih dan perasaan subjektif, setelah menggunakan peningkatan dosis maka akan menghasilkan toleransi dan ketergantungan psikologis, berhalusinasi, merasa menyimpang, curiga.

4. Ekstasi (MDMA) :

Racun berdampak pada sistem saraf pusat, penurunan dari terminal saraf, depresi, kekacauan mental, cemas dan panik, dan bahkan kecenderungan untuk bunuh diri, toleransi dan ketergantungan psikologis, menyebabkan wajib menggunakan.

5.Ketamine:

Ketamine dapat mempengaruhi perasaan, koordinasi dan kemampuan untuk menilai, serta dapat menyebabkan mual, muntah, diplopia, penglihatan kabur, distorsi gambar, kehilangan ingatan sementara dan kehilangan keseimbangan dan gejala lainnya. Penggunaan jangka panjang dapat menghasilkan toleransi dan ketergantungan psikologis, menyebabkan pemakaian paksa, dan tidak mudah untuk berhenti. Studi terbaru menunjukkan bahwa penyalahgunaan ketamin, akan menyebabkan penderitaan sistitis interstisial kronis, penebalan dinding kandung kemih, kapasitas menjadi kecil, menyebabkan sering kencing, kebelet kencing, buang air kecil sakit, kencing darah, nyeri perut bagian bawah dan gejala lainnya, yang parah bahkan mungkin akan terjadi jumlah urin menjadi sedikit, edema dan gejala lain dari fungsi ginjal yang tidak normal, bahkan harus melakukan pembuatan kembali operasi kandung kemih.

4 langkah inti untuk menolak bahaya racun (反轉毒害四核心行動)

1. Langkah pertama, menghargai hidup - mencintai diri sendiri:

Setiap kehidupan adalah berharga, tapi pasti menemui berbagai tekanan dan godaan, membuat keputusan yang tepat, hasilnya akan berbeda sama sekali.

(1)Menjadi tuan bagi diri sendiri: Menciptakan dan mempertahankan gaya hidup sehat, tidak bergantung pada obat penyegaran dan penurunan berat badan, memilih cara yang rasional untuk meredakan emosi, berpikir positif untuk meningkatkan kepercayaan diri, membangun hubungan keluarga yang dekat dan harmonis.

(2) Tips belajar berteman: dunia etik, berperilaku wajar sebagai teman; terlibat dalam kegiatan rekreasi yang sehat, menetapkan tujuan hidup yang benar dan bernilai.

(3) Meningkatkan ketahanan diri : oleh komunitas sekolah dan kegiatan keagamaan, teknik pelatihan sosial, memperkuat ketangguhan menghadapi tantangan.

2. Langkah kedua, mencegah virus menolak virus—menolak rokok, alkohol, narkoba menodai tubuh:

Menolak secara halus dengan tegas dapat menjauh dari perselisihan, bahaya. Sehari menggunakan narkoba, pengobatan seumur hidup.

(1) Menjauhi tempat-tempat: seperti kafe internet, pub, klub malam, dan lainnya; meningkatkan kewaspadaan, tidak mudah menerima minuman dan produk rokok dari orang asing; terutama berhati-hati terhadap teman dari teman, bahkan wanita yang akrab juga tidak boleh dianggap enteng; bernasib buruk diperkosa atau menderita luka lainnya, harus menangkap waktu untuk menelepon 1996, dan saluran lainnya, atau mencari bantuan dari teman-teman dekat dan kerabat.

(2) Menolak zat adiktif: Menggunakan cara sehat untuk berteman, rokok, alkohol, sirih, atau penggunaan narkoba apapun cenderung dapat menjadi ketagihan, mempengaruhi kesehatan fisik dan mental, harus menghindari untuk disentuh.

(3) Teknik belajar untuk menolak: menghadapi tekanan teman untuk merokok, alkohol, sirih atau produk narkoba apapun, dapat menolak secara langsung, mencari alasan, meninggalkan tempat dengan cepat, memindahkan topik pembicaraan, menertawakan diri sendiri, bujukan persahabatan atau ajaran rumah yang sangat ketat sebagai alasan, menolak dengan nada halus dan sikap tegas.

- (4) Ingin senang tidak ada bahaya obat: tidak ada alkohol, tidak bergantung pada obat-obatan, mencari kesehatan, cara memuaskan diri sendiri dan santai secara positif, terlibat dalam kegiatan fisik dan intelektual seperti kompetisi jenis bola, olahraga ekstrim, apresiasi seni dan lainnya.
3. Langkah ke tiga, mengenal narkoba anti narkoba—memerangi bahaya narkoba-berhenti produk narkoba: Perbedaan tingkat keparahan produk narkoba, dapat merusak kesehatan fisik dan mental pengguna, jangan mengambil langkah yang salah.
 - (1) Mengenal efek produk narkoba: produk narkoba menurut efeknya pada tubuh manusia, dapat dibagi menjadi depresan sistem saraf pusat (seperti opium, ketamin), stimulan sistem saraf pusat (seperti amfetamin, ekstasi) dan halusinogen (seperti ganja, lem yang sangat kuat, Elisa).
 - (2) Memahami produk narkoba baru: juga dikenal sebagai obat klub, termasuk ganja, ekstasi, ketamin, FM2 dan seterusnya. Beberapa obat ini dengan nama dan penampilan baru untuk menarik orang, setelah digunakan mudah adiktif, dan sifat dari produk narkoba itu sendiri, akan memaksa pengguna untuk mencari produk narkoba yang lebih kuat.
 - (3) Anti ilegal: pembuatan produk narkoba, perdagangan, penggunaan, orang-orang ilegal yang menggunakan atau memikat orang untuk menggunakan adalah telah melanggar hukum, menggunakan produk narkoba secara otomatis meminta lembaga medis yang memenuhi persyaratan untuk pengobatan secara profesional, dapat mengurangi kewajiban hukum mereka.

- (4)Mencegah bahaya produk narkoba: produk narkoba terhadap kesehatan pribadi dan bahaya besar seperti menyebabkan kerusakan saraf, kandung kemih menyusut, disfungsi seksual, tekanan pernafasan, toksisitas kardiovaskular, risiko AIDS atau bahaya penyakit menular lainnya, serta efek interaksi yang dihasilkan oleh campuran penggunaan, juga yang sering dijumpai kejahatan yang disebabkan oleh penggunaan narkoba seperti perampokan, cedera diri sendiri, melukai orang lain dan lainnya.
- 4.Langkah ke empat, bantuan kepedulian—arahan positif: Selain diri sendiri menghindari bahaya racun, seharusnya juga mengulurkan tangan persahabatan untuk bantuan kepedulian terhadap teman-teman dan kerabat sekitarnya, agar mereka menghindari bahaya narkoba.
- (1)Menemukan tanda-tanda pecandu narkoba: pecandu narkoba sering muncul kekacauan, kesurupan saraf, kulit sering ada bintik merah, tubuh atau kamar ada bau yang khas, pengeluaran uang menjadi besar, mencuri, berbohong, mudah marah, penurunan daya perhatian, kurang nafsu makan atau penurunan berat badan, membawa peralatan yang berhubungan dengan narkoba.
- (2)Memberikan bantuan profesional dan rujukan: dukun gan keluarga, teman dan masyarakat, adalah membantu korban narkoba untuk menghadapi diri sendiri, aktif menghadapi kenyataan, merupakan dorongan terbesar untuk terlepas dari dilema produk narkoba. Dapat memberikan arahan atau saluran yang menyediakan pelayanan professional seperti instansi departemen kesehatan, lembaga pengobatan medis, pusat pencegahan bahaya produk narkoba, lembaga konseling penghentian narkoba (seperti Yayasan Kristen) dan sebagainya.

Bab 32 Pencegahan nyamuk agas (第三十二章 小黑蚊的防治)

Apa itu “nyamuk agas”? (什麼是「小黑蚊」?)

Nama ilmiah nyamuk ganas adalah “Forcipomyia Taiwan”, adalah serangga penghisap darah yang berasal dari Taiwan, bukanlah nyamuk yang sebenarnya, masyarakat kebanyakan menyebutnya sebagai “micro aberdeen hitam”, “elf micro aberdeen” atau “kingkong kecil”. Ukuran tubuh yang kecil, sewaktu menggigit orang tidak mudah disadarkan.

Sejarah kehidupan nyamuk agas (小黑蚊的生活史)

Kemampuan reproduksi nyamuk agas kuat dan cepat, perlu menghisap darah baru bisa menghasilkan telur, serangga dewasa betina menghisap darah sekali dapat menghasilkan sekitar 40-80 butir telur, setelah serangga dewasa betina kawin, akan bersembunyi di tempat gelap yang terdapat banyak alga biru dan hijau (umumnya dikenal sebagai lumut) dan tempat yang terdapat banyak orang, mengambil kesempatan menghisap darah orang dan menghasilkan telur. Dari telur hingga serangga dewasa adalah sekitar 20~30 hari. Waktu puncak serangga dewasa betina menghisap darah adalah jam 11 pagi hingga jam 3 sore, setiap tahun setelah hujan semi hingga akhir musim gugur adalah periode di mana nyamuk agas reproduksi dalam jumlah besar.

Lingkungan pembiakan nyamuk agas (小黑蚊的孳生環境)

Tingkat kelembapan yang lebih tinggi, sinar matahari

lemah, tempat pembiakan alga biru dan hijau, adalah lingkungan pembiakan terpenting bagi nyamuk agas. Misalnya taman bambu, kebun sayur, di bawah kumpulan bunga, di bawah pohon besar, celah batu bata jalur jalan, Spokane, tempat sejuk di sekitar rumah dan samping kuil yang sering terlihat di pedesaan.

Gejala klinis dan penanganan gigitan nyamuk agas (小黑蚊叮咬的臨床症狀與處置)

Nyamuk agas kebanyakan muncul dengan sekelompok, sewaktu digigit nyamuk agas, kebanyakan tidak terasa atau hanya sedikit perih sakit, namun sesudah itu akan menjadi pembengkakan banyak, ruam yang sangat gatal, bagian luka bisa dicuci dengan air dingin, kompres es atau mengoles obat yang dingin seperti salep buya untuk mengurangi pembengkakan, mengurangi nyeri, gatal. Orang yang digigit, seharusnya menghindari penggarukan bagian luka, untuk mencegah terjadinya infeksi bakteri berlanjutan.

Pencegahan nyamuk agas (小黑蚊的預防)

- 1.Mengenakan baju lengan panjang, celana panjang, sepatu,kaos kaki, menghindari bagian tubuh yang telanjang adalah cara terbaik supaya tidak digigit oleh nyamuk agas.
- 2.Sewaktu keluar rumah, boleh terlebih dahulu menyipakan cairan pengusir nyamuk atau obat salep pengusir nyamuk,sewaktu penggunaan harus perhatikan masa efektif waktu perlindungan.
- 3.Seharusnya menggunakan cara pencegahan dua lapis melindungi diri sendiri dan pengaturan lingkungan, untuk mencegah terjadinya kekebalan terhadap obat.

4. Menghapus lumut, menjaga tetap kering atau tanam rumput yang tumbuh rapat menutupi permukaan tanah yang mudah dibiaki alga biru dan hijau.
5. Terhadap pencegahan nyamuk agas seharusnya pencegahan bersamaan terhadap serangga dewasa dan anak, dengan jenis organofosfat atau obat pengendalian pertumbuhan serangga dan obat lainnya yang diizinkan oleh Departemen Perlindungan Lingkungan mencapai efek memberantas serangga.





Bab 33 Mengenal tekanan darah tinggi (hipertensi)

(第三十三章 認識高血壓)

Apa yang dimaksud dengan tekanan darah tinggi?

(什麼是高血壓?)

Laporan standar tekanan darah tinggi berdasarkan rapat gabungan negara Amerika

Penggolongan	Tekanan darah sistolik(mmHg)		Tekanan darah diastolic(mmHg)
Normal	<120	Dan	<80
Sebelum periode tekanan darah tinggi	120~139	Atau	80~89
Tekanan darah tingkat pertama (tingkat ringan)	140~159	Atau	90~99
Tekanan darah tingkat kedua (tingkat sedang)	≥160	Atau	≥100

Apakah tekanan darah tinggi adalah satu jenis penyakit? (高血壓是一種疾病嗎?)

Tekanan darah tinggi adalah keadaan, bukan penyakit.

Ketika saraf simpatik pada orang normal terkena pengaruh, seperti: bahagia, marah, sedih, gembira, dingin, juga dapat mempengaruhi tekanan darah.

Tidak seharusnya hanya mengukur satu kali tekanan darah agak tinggi dipastikan tekanan darah tinggi, biasanya dalam satu periode waktu lebih dari tiga kali tekanan darah yang tidak normal, baru akan dipertimbangkan untuk pengobatan.

Tekanan darah tinggi ada perasaan apa saja? (高血壓有哪些感覺?)

Tekanan darah tinggi adalah pembunuh tak terlihat, pasien mungkin sakit kepala, tidak segar, nyeri leher, ketika tiba-tiba naik terlalu tinggi, mungkin dapat terjadi mual, gejala penglihatan kabur.

Komplikasi tekanan darah tinggi (高血壓的併發症)

Pengerasan urat nadi. Stroke otak. Penyumbatan pembuluh darah tungkai bawah, yang parah harus diamputasi.

Pembuluh darah utama mengelupas. Pembesaran ventrikel kiri, otot jantung kekurangan oksigen, otot jantung terhalang, gagal jantung.

Kerusakan mata, yang parah akan buta. Fungsi ginjal menurun, gagal ginjal.

Pengobatan (治療)

- 1.Mengendalikan makanan: mengurangi asupan sodium, menambah makanan yang mengandung kalium, kalsium, magnesium, rendah lemak, berserat tinggi.
- 2.Gaya hidup: mengurangi tekanan, tidur yang cukup, olah raga yang tepat, membatasi rokok dan alkohol, berat badan normal.
- 3.Terapi obat: harus memperhatikan kualitas hidup dan kemudahan penggunaan jangka panjang.
- 4.Menghentikan obat secara mendadak: mudah terjadi angina atau kerusakan jantung, bahkan kematian mendadak.
- 5.Penggunaan obat jangka panjang: tidak boleh mengatur jumlah pemakaian dengan sendirinya. Tidak boleh menentukan apakah mau mengkonsumsi obat atau tidak berdasarkan tekanan darah tinggi atau rendah.

Bab 34 Mengenal kolesterol tinggi (hiperlipidemia)

(第三十四章 認識高血脂)

Apa yang dimaksud dengan kolesterol tinggi? (什麼是高血脂?)

Di dalam darah tubuh manusia mengandung kolesterol, trigliserida dan zat lemak lainnya yang terlalu tinggi, di dalam pembuluh darah membentuk plak, akan mempengaruhi kecepatan aliran darah, jika parah akan menyebabkan pembekuan pembuluh darah.

Tabel standar diagnosa hiperlipidemia:

	Nilai ideal (mg/dl)	Nilai sisi (mg/dl)	Nilai bahaya (mg/dl)	Nilai bahaya tingkat tinggi (mg/dl)
Total kolesterol (non-puasa)	<200	200~239	>240	>240
Triglycerol (puasa 12 jam)	<200	200~400	400~1000	>1000
LDL (puasa 12 jam)	<130	130~159	160~189	>190
HDL	>35	>35		

Dampak kolesterol pada tubuh (膽固醇對身體的影響)

1. Ketika kandungan kolesterol dalam pembuluh darah rendah, peredaran darah sangat lancar.
2. Terlalu banyak kolesterol akan menghambat peredaran darah, menyebabkan penyakit jantung, stroke otak.

3. Kolesterol sangat tinggi dalam jangka waktu panjang, menyediakan darah ke pembekuan pembuluh darah jantung, dapat menyebabkan penyakit jantung.
4. Menyediakan darah ke pembekuan pembuluh darah bagian otak, menyebabkan stroke otak, akan beresiko fatal.
5. Kolesterol yang terlalu banyak dalam tubuh, kolesterol akan menghancurkan dinding pembuluh darah.
6. Tubuh perlu kolesterol dalam jumlah yang cukup untuk mempertahankan fungsi yang normal, tetapi jika terlalu banyak akan menyebabkan hiperlipidemia.

Penyebab kolesterol tinggi (高血脂的原因)

1. Penyebab utama beresiko penyakit jantung adalah makanan mengandung terlalu banyak lemak atau jumlah olah raga yang terlalu rendah.
2. Memiliki keluarga yang memiliki riwayat kolesterol tinggi, diabetes, keduanya menyebabkan gejala kolesterol tinggi.
3. Sebagian besar pasien kolesterol tinggi perlu diobati.
4. Hiperlipidemia biasanya tanpa gejala.

Apa yang dimaksud dengan kolesterol baik? Apa yang dimaksud dengan kolesterol jahat? (什麼是好的膽固醇？什麼是不好的膽固醇？)

Yang terutama dari kolesterol total adalah komposisi dari Low-Density Lipoprotein (LDL-C) dan High-Density Lipoprotein (HDL-C), Low-Density Lipoprotein juga disebut sebagai "kolesterol jahat", High-Density Lipoprotein juga disebut sebagai "kolesterol baik". Low-Density Lipoprotein, adalah salah satu penyebab utama penyakit jantung dan stroke otak, dan High-Density Lipoprotein dapat mengu-



rangi bahaya yang ditimbulkan dari kolesterol tinggi.

Pengobatan (治療)

1. Pasien yang pernah mengalami penyakit jantung, seperti: angina, otot jantung terhalang, stroke otak, diabetes dan lainnya, menggunakan obat untuk menurunkan kolestertol, dapat mengurangi peluang terjadi penyakit jantung dan stroke otak.
2. Berhenti merokok, mengendalikan makanan dan olah raga teratur, untuk meningkatkan kadar High-Density Lipoprotein di dalam tubuh, dan juga lebih mampu mengeluarkan Low-Density Lipoprotein dari darah.



Bab 35 Mengenal kencing manis (diabetes)

(第三十五章 認識高血糖)

Apa yang dimaksud dengan kencing manis? (什麼是糖尿病?)

Dalam keadaan normal, tubuh akan membakar makanan karbohidrat dalam tubuh menjadi glukosa, sebagai bahan bakar tubuh, insulin adalah salah satu hormon yang diproduksi oleh pankreas, yang membantu glukosa untuk masuk ke sel, menyediakan fungsi pembakaran. Tetapi pasien kencing manis karena pankreas tidak dapat memproduksi insulin yang cukup atau insulin digunakan tidak baik atau terjadi menentang insulin, sehingga glukosa tidak dapat masuk sepenuhnya ke dalam sel, kadar gula dapat meningkat.

Tabel standar diagnose diabetes:

Nilai plasma dara	Normal	Area target pasien diabetes
Rata-rata gula darah sebelum makan(mg/dL)	<100	90-130
Rata-rata gula darah setelah makan(mg/dL)	<110	<180
* Nilai uji kadar gula dalam pembuluh darah		

Gula darah (血糖)

1. Gula darah adalah glukosa yang dihasilkan dari makanan setelah melalui metabolisme penguraian saluran pencernaan tubuh manusia, sebagai sumber tenaga.

2. Kadar gula darah yang ideal sebelum makan seharusnya dikendalikan dalam kisaran 80~120 mg/dl.
3. Pasien diabetes biasanya akan disertai gejala kelainan lemak darah.

Siapa yang mudah mendapatkan kencing manis?

(什麼人容易得到糖尿病?)

1. Orang yang memiliki keluarga dengan riwayat kencing manis
2. Orang yang berumur 40 tahun ke atas
3. Orang yang badannya gemuk

Gejala (症狀)

Gejala kencing manis akut (di masa awal tidak ada gejala yang jelas, secara bertahap baru ada)

1. Banyak minum, banyak kencing, banyak makan, berat badan menurun drastis.
2. Penglihatan menurun, tangan dan kaki kesemutan, letih dan lemah, daya tahan berkurang
3. Kulit mudah terinfeksi dan tidak mudah sembuh, luka sulit disembuhkan.

Prinsip pengobatan (治療原則)

1. Tahap awal pengobatan kencing manis dengan pengendalian makanan, olah raga yang sedang, yang utama adalah mempertahankan berat badan.
2. Jika gula darah tidak mampu untuk dikendalikan, baru mempertimbangkan terapi obat.
3. Menggunakan obat oral kencing manis, jika tidak bisa dikendalikan dengan baik, baru mempertimbangkan untuk suntikan insulin.
4. Pasien kencing manis tidak hanya mengendalikan gula

darah, harus lebih bersemangat untuk mengendalikan lemak darah.

Terapi obat (藥物治療)

1. Ketika cara terapi makanan dan olah raga tidak bisa mendapatkan pengendalian dengan baik, baru menggunakan obat.
2. Harus dibawah bimbingan tenaga medis untuk menggunakan obat, tidak boleh sesuka hati mengganti obat atau menyesuaikan dosis.
3. Jika ada ketidaknyamanan yang disebabkan karena penggunaan obat, seharusnya memberitahukan ke tenaga medis.
4. Di rumah seharusnya menyimpan obat dalam jumlah tertentu, untuk mencegah gula darah naik.
5. Menghindari setelah menggunakan obat tidak berdasarkan aturan waktu dalam (15-30 menit) mengkonsumsi makanan dapat menyebabkan gula darah rendah.
6. Gejala gula darah rendah cenderung disebut ketidakseimbangan makanan, olah raga, obat, seharusnya membuat penyesuaian yang semestinya.

Bukan terapi obat (非藥物治療)

1. Berhenti merokok menurunkan berat badan, olah raga teratur, terapi makanan, mengurangi faktor resiko, melakukan pemeriksaan secara teratur.
2. Perlu mematuhi bimbingan dokter, Apoteker dan ahli gizi.
3. Menjaga kebersihan pribadi, suasana hati gembira dan hidup teratur.



Gejala gula darah rendah (Hipoglikemia) dan penanganannya (低血糖症狀及處理)

1. Apa yang dimaksud dengan hipoglikemia?

Glukosa di bawah 50-60mg/dl atau muncul gejala hipoglikemia.

- (1) Overdosis insulin atau obat penurun gula darah.
- (2) Setelah makan obat penurun gula darah atau suntik insulin tetapi tidak makan.
- (3) Jumlah olah raga meningkat tetapi tidak makan tambahan.
- (4) Disfungsi hati dan ginjal.
- (5) Minum minuman beralkohol atau pada saat yang bersamaan menggunakan aspirin, sulfonamid atau β -adrenoceptor blockers.

2. Gejala gula darah rendah:

- (1) Gejala neuropati otonom : gula darah rendah pada awalnya akan ada rasa lapar, gemetar, berkeringat dingin, jantung berdebar-debar, detak jantung bertam bah cepat.
- (2) Gejala sistem saraf pusat : mengantuk, pingsan, kejang, koma.
- (3) Gejala non-spesifik: sakit kepala, pusing, mual, bibir mati rasa.

3. Pencegahan hipoglikemia :

- (1) Teratur makan dengan jumlah yang tetap untuk makan tiga kali sehari dan makanan ringan.
- (2) Ingat peringatan.
- (3) Jangan berolahraga dengan perut kosong.
- (4) Harus tepat waktu mengonsumsi obat oral, dengan waktu makan jangan terpisah terlalu lama.
- (5) Dosis suntikan insulin harus akurat, setelah injeksi dalam waktu setengah jam harus makan.

- (6) Setiap saat selalu membawa permen dan biskuit, dan mempersiapkan selebar kartu identitas.
 - (7) Gula darah sebelum tidur ≤ 110 maka perlu makanan ringan.
 - (8) Bagi pasien yang "tidak ada kewaspadaan hipoglikemia", hindari untuk terlalu ketat mengontrol gula darah.
4. Apa yang harus dilakukan oleh orang lain jika koma karena hipoglikemik?
- (1) Tidak menyuntik insulin.
 - (2) Jangan memaksa menyuapi makanan kepada pasien.
 - (3) Mempertahankan saluran pernapasan lancar.
 - (4) Menyuntik glukagon.
 - (5) Menelepon 119 untuk meminta bantuan.
5. Pengobatan hipoglikemia:
- (1) Ketika sadar ketika mengkonsumsi 4-6 gula batu, 10-15 menit kemudian jika tidak ada perbaikan makan sekali lagi (atau 120 sampai 180cc jus atau satu sendok makan madu).
 - (2) Ketika kesadaran tidak jelas, memberikan gula ke dalam pembuluh darah.



Bab 36 Mengenal asma

(第三十六章 認識氣喘)

Asma adalah penyakit apa? (氣喘是什麼病?)

Asma adalah sejenis peradangan kronis serta perubahan patologis yang memblokir aliran udara yang terjadi berulang kali, akan sembuh dengan sendirinya atau pengobatan dan disembuhkan, bagi yang tidak bisa sembuh juga dapat karena pengobatan yang tepat untuk mengontrol gejala, menjalani hidup sebagai orang normal.

Apa saja gejala asma? (氣喘有什麼症狀?)

Ketika terjadi asma, sesuai dengan tingkat keparahan penyakit akan ada kesulitan bernapas, suara terengah-engah, sesak dada dan batuk dan gejala lainnya. Waktu serangan dapat dalam hitungan menit dan hitungan jam.

Ciri khasnya adalah di antara dua kali kejadian sama sekali tidak ada gejala atau hanya gejala ringan.

Apa yang menyebabkan asma? (氣喘的成因是什麼?)

1. Terjadi karena bersifat keturunan, bersifat alergi, bersifat infeksi atau campuran tiga penyebab.
2. Sekitar 30% pasien asma termasuk fisik yang bersifat alergi, alergi terhadap debu atau serbuk sari, adalah penyakit musiman.
3. Sebagian besar pasien tidak ada penyebab yang jelas, disebut sebagai reaksi fisik yang bersifat lain.

Penyebab yang memancing kambuhnya asma (誘發氣喘發作的原因)

1. Penyebab alergi: debu, kutu, bulu binatang, serbuk sari, jamur ... dan lainnya.

2. Infeksi bakteri atau virus: pilek, bronkitis.
3. Olahraga : Jogging pada cuaca dingin.
4. Emosi: gembira atau marah.
5. Rangsangan lingkungan: asap, emisi, polusi udara.
6. Alergi obat atau makanan: obat nyeri, susu, telur ayam, jenis makanan laut

Cara pengobatan (治療方法)

Prinsip pengobatan dibagi menjadi empat tingkatan: bersifat ringan jeda, bersifat ringan terus menerus, bersifat sedang terus menerus dan bersifat berat terus menerus.

1. Menghindari atau mengurangi untuk menyentuh penyebab alergi - memperbaiki lingkungan rumah, menghilangkan penyebab alergi di lingkungan.
2. Terapi obat - klasifikasi fungsi obat asma dapat dibagi menjadi obat pengontrol dan obat pereda :
 - Obat pengontrol berkhasiat untuk memperingan peradangan dan pembengkakan saluran pernafasan, dan mencegah asma kumat.
 - Obat pereda berkhasiat secara cepat agar saluran pernafasan relax dan lancar, menghilangkan gejala asma.
3. Terapi melawan penyebab alergi – dalam periode waktu tertentu, memberikan suntikan alergi dengan dosis sedikit secara berulang kali kepada pasien, dan kemudian secara bertahap menambah dosis, untuk meningkatkan toleransi pasien terhadap penyebab alergi.

Hal-hal yang harus diperhatikan (注意事項)

Diagnosa terhadap asma tergantung pada fitur klinis dan pengukuran fungsi paru.

Setiap hari pasien harus mencatat puncak kecepatan arus hembusan nafas puncak, frekuensi kumat.

Mengurangi sentuhan terhadap penyebab alergi, menghindari sentuhan dengan hewan peliharaan.

Dilarang menggunakan obat yang dapat menyebabkan asma menjadi kumat, seperti : obat darah tekanan darah tinggiß-blocker, aspirin, dll.



Bab 37 Mengenal inkontinesia urin (第三十七章 認識尿失禁)

Definisi inkontinesia urin (尿失禁的定義)

Dalam dunia kedokteran, untuk kasus kebocoran urin yang tidak dapat dikendalikan secara sadar, disebut inkontinesia urin. Kebanyakan gejala ringan, tetapi karena bau, sering kencing, dan menyebabkan gangguan fisiologis dan psikologis.

Penyebab inkontinensia urin (尿失禁的原因)

1. Inkontinensia urin dari aspek fisiologis :

Sfingter saluran kencing terluka, struktur otot perineum dan bagian perut lemah, perubahan patologis konduksi saraf motorik, perubahan patologis usus besar, perubahan saluran kencing wanita dan sudut kandung kemih, bisa menyebabkan inkontinensia urin.

2. Inkontinensia urin dari aspek psikologis :

Ketika ketergantungan psikologis, ketahanan, takut, tidak ada rasa aman, akan mempengaruhi psikologis, menyebabkan inkontinensia urin.

Kategori inkontinensia urin (尿失禁的分類)

1. Inkontinensia urin stress :

Kira-kira menempati inkontinensia urin lebih dari 80% ke atas.

Ketika bagian perut mengeluarkan tenaga, seperti mengangkat barang berat, batuk, bersin atau tertawa, urin keluar tanpa disengaja.

Setelah wanita melahirkan normal atau operasi panggul, otot panggul ligament kendur.

Wanita menopause karena sekresi hormon wanita kurang, selaput lender saluran kencing lenyap, kencing bisa bocor.

Laki-laki karena kanker prostat dan melakukan reseksi prostat.

2. Inkontinensia urin yang mendesak :

Pasien kebetul kencing tetapi tidak keburu ke kamar mandi, berkaitan dengan gejala inkontinensia urin, dapat diklasifikasikan sebagai kandung kemih yang terlalu aktif.

3. Inkontinensia urin campuran :

Inkontinensia urin campuran adalah kombinasi inkontinensia urin stress dan inkontinensia urin yang mendesak.

4. Inkontinensia urin melimpah :

Pasien disebabkan karena perubahan patologis urat saraf, menahan kencing untuk waktu yang lama, pembesaran prostat atau urin tidak dapat dikosongkan untuk jangka panjang.

Kontraksi kandung kemih menjadi buruk, bahkan meskipun kandung kemih sudah penuh tidak ada rasa ingin kencing, menyebabkan inkontinensia urin melimpah.

5. Inkontinensia urin sementara :

Terjadi terutama ketika infeksi saluran kencing, masa nifas atau orang yang terganggu jiwanya.

6. Inkontinensia urin neurogenik :

Stroke otak, cedera tulang belakang, pengangkatan rahim, operasi kanker usus dapat menyebabkan inkontinensia neurogenik.

7. Inkontinensia urin tetap :

Pasien yang saluran fistula kemih atau jaringan saluran kencing mengalami gangguan yang serius, sepanjang hari kencing bocor terus tanpa henti.

Bab 38 Mengenal pembesaran prostate (BPH)

(第三十八章 認識前列腺肥大)

Prostat adalah hak paten pria? (前列腺是男人的專利?)

Wanita mempunyai jaringan yang serupa prostat, tetapi sudah mengalami kemunduran. Penelitian para ilmuwan memastikan, wanita juga memiliki prostat, ini adalah semacam kelenjar uretra di sekitar saluran kencing wanita, sehingga wanita juga mungkin terkena penyakit yang berhubungan dengan penyakit prostat.

Perkembangan prostat (前列腺的發展)

1. Ukuran yang baru lahir mirip seperti satu biji kacang polong
2. Masa remaja bertumbuh besar dengan cepat
3. 25~30 tahun kira-kira sudah bertumbuh sepenuhnya
4. Setengah baya (kira-kira 40 tahun ke atas) pertumbuhan kedua kali
5. 50 tahun ke bawah → tidak ada masalah
6. 60 tahun ke atas → 50 % pembesaran prostat jinak
7. 80 tahun ke atas → 80 % pembesaran prostat jinak

Gejala pembesaran prostat (前列腺(攝護腺)肥大的症狀)

1. Aliran buang air kencing menipis, buang air kecil putus-putus.
2. Sulit untuk memulai buang air kecil, selesai kencing masih terus menetes.
3. Merasa ingin sering buang air kecil atau kebetul kencing, tidak dapat mengosongkan.

Target dan cara pengobatan (治療目標與方式)

1. Pengobatan dengan cara diamati :
 - (1) Membatasi konsumsi minuman dan air, sebisa mungkin untuk mengosongkan air kencing di dalam kandung kemih.
 - (2) Membatasi penggunaan minuman beralkohol, hati-hati menggunakan obat flu dan lainnya yang mengandung obat anti sesak.
 - (3) Olahraga yang teratur, menjaga tubuh tetap hangat.
2. Pengobatan dengan obat :
 - (1) Dipivalyl epinephrine: mengendurkan prostat dan otot polos leher kandung kemih.
 - (2) Menghambat hormon maskulin: memperkecil prostat, sangat baik untuk penderita pembesaran prostat.
3. Operasi :
 - (1) Transurethral resection of prostate
 - (2) Transurethral incision of prostate
 - (3) Retropubic prostatectomy

Kesimpulan (結論)

Mengetahui ada kelainan prostat seharusnya mencari dokter, jangan percaya resep tradisional sehingga menunda mendapatkan perawatan medis, menyebabkan penyakit bertambah parah.

Bab 39 Mengenal infeksi jalur kemih (第三十九章 認識尿路感染)

Yang dimaksud infeksi jalur kemih, paling sering terlihat adalah cystitis, pyelitis, uretritis dan prostatitis pada pria. Di antaranya yang paling sering terlihat adalah cystitis pada wanita. Bakteri memasuki saluran kemih, kandung kemih, biasanya akan memanfaatkan fungsi pembuangan urin yang normal, membuang bakteri ke luar tubuh, tidak membiarkan mereka berkembangbiak, dan mengurangi terjadinya penyakit, bila pembuangan urin tidak normal (tahan kencing, jalur urin sempit, penyumbatan jalur urin, luka luar, dan sebagainya), maka akan mudah mengakibatkan bakteri menempel, berkembangbiak dan menyebabkan penyakit.

Seiring dengan pertambahan usia dan penuaan, rasio mengidap infeksi jalur kemih bertambah lebih jelas. Bakteri yang paling sering terlihat adalah E.coli, sering karena perilaku seks, kebiasaan kebersihan yang tidak baik, berkumpul pada mulut jalur kemih atau bagian perenium, melalui jalur atas hingga kantung kemih atau ginjal dan menyebabkan infeksi jalur kemih. Panjang jalur kemih pria sekitar 17 cm, namun pada wanita hanya 4 cm, oleh karena itu, wanita sehidup ini juga mungkin terdapat pengalaman mengidap infeksi jalur kemih, namun para wanita bila tidak perhatian terhadap infeksi jalur kemih, pengetahuan tidak cukup, sering infeksi dan tidak menyadarinya. Kebiasaan hidup yang tidak baik adalah resiko tinggi infeksi jalur kemih. Menurut penelitian, wanita Taiwan sebelum dan setelah perilaku seks minum air yang tidak cukup adalah yang paling banyak, menempati 81%, berikutnya adalah biasanya kurang minum air, menempati 57%, tahan kencing menempati 55%, menyebabkan urin terkumpul di dalam

kandung kemih terlalu lama, *E. coli* mungkin akan berkembangbiak dalam jumlah besar, bila parah, mungkin menyebabkan cystitis dan hematuria yang akut.

Gejala infeksi jalur kemih seperti di bawah ini:

Cystitis: Sering kencing, urgensi, nyeri pada saat buang air kecil, nokturia, rasa tekanan saluran kemih, nyeri bagian bawah perut dan gejala hematuria lainnya.

Pielonefritis: demam, panas dingin, nyeri bagian pinggang punggung dan gejala cystitis.

Urethritis: nyeri pada saat buang air kecil, sekresi pada mulut jalur kemih, gejala membakar.

Pengobatan infeksi jalur kemih: setelah melalui diagnosis oleh dokter, menggunakan antibiotic, dan mengendalikan gejala komplikasi, dengan target menghapus bakteri dalam urin atau darah untuk mencapai kesembuhan total, dan mencegah kronis atau kambuh lagi. Infeksi jalur kemih pada pria atau wanita yang infeksi berulang, juga perlu pemeriksaan yang lebih lanjut, untuk menemukan penyebab penyakit yang tersembunyi, misalnya jalur kemih sempit, tersumbat, hipertrofi prostat, batu saluran kemih, aliran berlawanan, penyakit kandung kemih saraf dan sebagainya, bila boleh membasmi penyebab penyakit yang tersembunyi, maka akan dapat mencegah kambuh lagi.

Pencegah infeksi jalur kemih termasuk: 1. Menjaga tidur yang cukup, selain meningkatkan kekebalan tubuh, hindari mengenakan celana atau rok yang sempit; 2. Setelah mandi harus mengeringkan bagian perineum; 3. Biasanya harus banyak minum air, jangan tahan kencing, menjaga kebersihan jalur kemih; 4. Wanita setelah buang air kecil harus melap dari jalur kemih menuju arah anus, dapat mencegah infeksi jalur kemih.

Bab 40 Mengenal psoriasis

(第四十章 認識乾癬)

Psoriasis juga disebut sebagai penyakit psoriasis atau kurap putih atau psoriasis, adalah sejenis penyakit kulit kronis yang sering terlihat, ciri khas adalah terdapat papula merah dan plak psoriasis. Masyarakat umumnya melakukan pengobatan pada klinik, jarang terdapat kasus yang membahayakan jiwa hingga perlu rawat nginap di rumah sakit.

Epidemiologi (流行病學)

Kelaziman psoriasis di seluruh dunia terdapat perbedaan yang sangat besar. Semakin jauh dari khatulistiwa, rasio kelaziman penyakit semakin bertambah. Usia berapapun mungkin terjadi, namun orang dewasa lebih sering terlihat daripada anak-anak.

Penyebab penyakit dan faktor resiko (病因與風險因子)

Penyebab yang jelas atas psoriasis belum ditemukan. Namun demikian, perkembangan penyakit mungkin melalui kekebalan tubuh, turunan, faktor lingkungan dan faktor resiko lainnya termasuk: infeksi, stres fisiologis atau psikologis, obat, merokok, obesitas, kekurangan vitamin D, kekebalan tubuh yang kurang dan penyalahgunaan alkohol dan karena perpaduan lainnya. Psoriasis yang muncul pada pasien infeksi HIV kemungkinan lebih banyak. Pasien psoriasis kering juga dapat berkembang menjadi psoriatic arthritis, dan peluang terjadi psoriasis kering tingkat tengah ke atas pada pasien hipertensi, diabetes, kolesterol tinggi dan kelompok metabolisme juga sangat tinggi.

Gejala psoriasis (牛皮癬的症狀)

1. Kulit kering atau merah, biasanya ditutupi dengan sisik putih keperakan, kadang terdapat sisi yang menggumpal
2. Kulit kepala, bagian persendian, betis, punggung bawah, organ reproduksi, di atas lipatan kulit terdapat ruam, gatal-gatal dan iritasi kulit
3. Nyeri sendi, bengkak atau mengeras, berubah bentuk
4. Kuku tidak normal, misalnya penyot, perubahan warna, penebalan atau rapuh

Jenis klinis (臨床類型)

1. Psoria kering jenis plak: psoria paling sering terlihat, muncul di bagian manapun pada kulit, sumber penyakit hingga satu batas tidak akan berubah lagi. Bagian luka ditutupi plak merah dengan sisik putih keperakan, mudah terkelupas bila digores, sewaktu dikoyak mungkin berdarah dengan kondisi bercak.
2. Psoria kering kondiri titik air: terjadi pada anak berusia 7 hingga sepuluh, sebelum terjangkit, pernah infeksi saluran pernafasan Streptococcus atau virus. Merupakan bintil kecil kondisi titik simetris yang akut, terutama pada batang, tungkai, membesar seiring dengan waktu. Dalam waktu beberapa minggu akan reda dengan sendirinya.
3. Psoriasis kering pustular: jarang terlihat namun psoria kering yang parah, dengan mata telanjang dapat terlihat psoria bukan karena infeksi. Tersebar di sebagian dan seluruh tubuh. (1) Jenis sebagian—Pustulosis palmoplan-tar telapak tangan atau kaki. Bagian tengah jari dan depan telapak kaki terlebih dahulu muncul banyak bakteri mandul, pustula kecil yang tidak mudah pecah, tertutup kulit keropeng yang tebal. Sering terlihat pada wanita setengah baya. Selain itu, Acrodermatitis Halo-

peau yang jarang terlihat, adalah psoria kering yang menyerang jari, kuku dengan perlahan. (2) Jenis seluruh tubuh-merupa-kan akut atau semi akut, pasien dalam waktu satu dua hari akan demam, rasa nyeri, seluruh tubuh terdapat bakteri mandul, pustula kecil yang mudah pecah. Walaupun jarang terlihat, namun sekali terjadi, merupakan hal parah dan mungkin menyebabkan kema-tian, harus ditangani dengan hati-hati dan segera nginap di rumah sakit untuk pengobatan.

4. Transisi anti-psoriatic: juga disebut tekuk psoriasis, jarang terlihat, terutama pada orang tua. Sering terjadi pada bagian bawah ketiak, pangkal paha, pangkal pantat, belakang telinga, di bawah payudara wanita dan bagian lipatan organ reproduksi pria. Menampilkan permukaan rata halus warna merah plak basah, terlihat seperti infeksi *Saccharomycetales*.
5. Eritroderma psoriatic: merupakan penyakit akut orang dewasa seluruh tubuh kulit membengkak dan bersisik: sering terpicu oleh obat atau rangsangan dari luar, menyebabkan kulit menjadi merah dan terkelupas, diiringi dengan demam, panas dingin, gatal atau nyeri, perlu nginap di rumah sakit untuk menerima pengobatan.

Pengobatan (治療)

Walaupun psoria dengan teknik medis saat ini belum terdapat cara penyembuhan total, namun asalkan terus menerus menerima pengobatan, kebanyakan pasien bisa mendapatkan pengendalian yang baik, bahkan pada masa panjang dapat meredakan penyakit. Cara pengobatan ada bagian tertentu atau seluruh tubuh, dokter akan berdasarkan tingkat parah penyakit, komplikasi yang bersangkutan, kesukaan pasien (termasuk modal dan kemudahan), efek obat, reaksi individu untuk melakukan penilaian.





Kata Penutup

Kelanjutan dari “membangun rencana sistem keamanan kelompok tertentu” yang telah memasuki tahun ke empat, tiga tahun terakhir berkomitmen dalam penyuluhan penggunaan obat secara aman bagi imigran baru warga negara asing, tidak hanya mendapatkan tanggapan positif dari imigran baru warga negara asing, lebih menambah nilai profesional apoteker. Tahun ini kami akan terus memperdulikan sensitivitas kaum lemah secara sosial hingga memperluas ke orang-orang yang cacat dan pribumi, mengharapkan keprofesionalan apoteker, meningkatkan kualitas produk obat yang digunakan oleh kaum lemah, menjamin keamanan penggunaan obat.

Obat dapat mengobati penyakit, juga dapat menyebabkan penyakit, penggunaan obat yang sesuai barulah dapat menghilangkan penyakit, mempertahankan kesehatan, banyak sekali yang harus dipelajari dalam cara menggunakan obat secara benar. Tahun lalu diterbitkan “buku pedoman dalam penggunaan obat secara aman” mendapatkan banyak pujian dari banyak instansi dan imigran baru warga negara asing, tahun ini kami akan berusaha untuk melipatgandakan dengan menambah 5 bab, sehingga yang isi aslinya 35 bab ditambah menjadi 40 bab, isinya juga lebih beragam; selain mempertahankan empat bahasa Mandarin, Inggris, Vietnam, Indonesia, akan ditambah lagi bahasa Thailand dan Kamboja, total 6 jenis bahasa, agar promosi pengetahuan menggunakan obat tidak ada batasnya.

Terima kasih kepada eksekutif biro pengaturan makanan dan obat-obatan departemen kesehatan bagian kesejahteraan atas dukungan dan petunjuk yang diberikan, kepala biro



kesehatan kabupaten Yunlin Zhao Jun, Wu, wakil kepala biro Dun Zheng, Liao, sekretaris Hui Mei, Yang, ketua asosiasi biro asuransi kesehatan farmasi Zong Zhou, Wu, mantan ketua asosiasi apoteker Ling Qiao, Liao, ketua Wen Rong, Yang, kepala bagian Departemen Kesehatan Nantou County Yen Zin, Li, mantan ketua asosiasi farmasi Nantou County Fu Yao, Zhang, ketua Jiang Quan, Lin, ketua asosiasi farmasi kota Chia Yi Chi Chun, Chang, Direktur Jin Wen, Shang, mantan ketua asosiasi farmasi Taitung Jin Siung, Chen, ketua asosiasi Siu Ling, Liao dan lainnya yang mendukung sekuat tenaga, mantan direktur rumah sakit farmasi Katolik St. Joseph apoteker Mei Rong, Zheng, apoteker Ze Chan, Lin, apoteker Zhung Xing, Lin, apoteker Xin Jiau, Hsu, apoteker Yun Chung, Lin, apoteker Ji Wen, Huang dan banyak rekan apoteker yang membantu mengumpulkan data yang berkaitan, serta yang membantu mengarsipkan data secara diam-diam nona Li Yu, Tsai, nona Yi Lan, Sung dan lainnya; agar pencetakan buku pedoman ini dapat berjalan lancar, menyediakan pengetahuan penggunaan obat untuk mudah dimengerti bagi semua. Diharapkan dengan diterbitkannya buku pedoman ini, dapat membantu kaum lemah untuk membangun konsep yang benar tentang penggunaan obat yang benar, aman dan sesuai secara efektif, menjaga kesehatan keluarga untuk menciptakan kehidupan yang lebih baik.

Pemimpin proyek **Zhen Shun, Lin**

Juli 2014