



Dược sĩ muốn bạn làm chủ nhân của cơ thể mình

- 1. Không nghe người khác giới thiệu thuốc.**
- 2. Không tin vào những loại thuốc có tác dụng trị liệu thần kì.**
- 3. Không mua thuốc được bán trên vỉa hè, chợ đêm, trên mạng, trên xe khách.**
- 4. Không uống thuốc do người khác mua tặng.**
- 5. Không giới thiệu thuốc cho người khác.**



Làm thế nào trình bày rõ ràng với bác sĩ khi đi khám bệnh

Khi đi khám bệnh, cần nói cho bác sĩ biết những điều dưới đây :

- 1. Nói rõ triệu chứng của bản thân: Chỗ nào khó chịu, tình trạng khó chịu ra sao, thời gian xảy ra triệu chứng khó chịu, v.v...**
- 2. Tiền sử bệnh tật : Bao gồm đã từng phẫu thuật, nằm viện, kết quả xét nghiệm y học, có bị tiểu đường, cao huyết áp, bệnh gan, bệnh thận, và các bệnh di truyền hay không.**
- 3. Bạn có từng bị dị ứng hoặc có phản ứng khác thường đối với loại thuốc nào, hoặc có thói quen ăn uống đặc biệt nào không.**
- 4. Loại thuốc hiện đang sử dụng: Bao gồm thuốc điều trị bệnh mãn tính, thuốc đông y, vitamin, thuốc tránh thai, thuốc giảm béo, thực phẩm chức năng, thực phẩm đặc biệt.**
- 5. Trong vòng vài tuần gần đây, bạn có sử dụng các loại thuốc khác không: Vì có một số loại thuốc sau khi uống vào sẽ có tác dụng rất lâu, và sẽ ảnh hưởng đến loại thuốc mà hiện nay bạn cần sử dụng.**

6. **Bản có các bệnh tật khác không:** Vì có những loại bệnh tật sẽ ảnh hưởng đến tác dụng của thuốc đối với cơ thể; ví dụ như chức năng gan không tốt sẽ kéo dài thời gian thuốc được bài tiết ra khỏi cơ thể hoặc sẽ làm tăng độc tính của thuốc.
7. **Bản có đang cho con bú không:** Vì có một số thuốc sẽ tiết ra theo đường sữa mẹ.
8. **Bản có kế hoạch phẫu thuật hoặc các điều trị gì khác không:** Vì có một số loại thuốc sẽ ảnh hưởng đến sự đông máu hoặc ảnh hưởng đến kết quả xét nghiệm.
9. **Sắp tới bản có phải tham gia kỳ thi nào, hay phải thao tác máy móc hoặc lái xe không :** Vì có một số loại thuốc sau khi uống vào sẽ khiến người bệnh buồn ngủ, làm giảm sức chú ý và khả năng phản ứng của người bệnh.
10. **Bản có thai hay không:** Vì có một số thuốc sẽ xâm nhập vào trong cơ thể thai nhi thông qua nhau thai.

Cần hỏi rõ dược sĩ những gì khi nhận thuốc

Khi nhận thuốc, nếu bản có bất cứ vấn đề gì chưa hiểu về cách sử dụng thuốc, thì phải hỏi rõ dược sĩ, đồng thời cần xem kỹ hướng dẫn trên túi đựng thuốc, và phải chú ý những điều sau:

1. **Xem kỹ túi đựng thuốc, xác nhận họ tên người bệnh.**
2. **Hỏi rõ tên thuốc và số lượng.**
3. **Hỏi rõ cách sử dụng thuốc, thời gian sử dụng và liều lượng.**
4. **Hỏi rõ chỉ định dùng thuốc.**

5. Hỏi rõ cần dùng thuốc trong bao lâu.
6. Hỏi rõ những điều cần chú ý, tác dụng phụ hoặc lời cảnh báo sau khi sử dụng thuốc.
7. Nếu cần, đề nghị được sĩ tư vấn thêm về loại thuốc đó.
8. Xác nhận bề ngoài của thuốc có bị biến chất hay không, hạn sử dụng của thuốc và phương pháp bảo quản.
9. Khi tự mua thuốc chỉ định hoặc thuốc pha chế sẵn, phải kiểm tra xem có hạn sử dụng và số hiệu giấy phép phê duyệt thuốc của Sở Y tế trên bao bì hay không.

Đọc kỹ thông tin trên túi đựng thuốc và thuốc

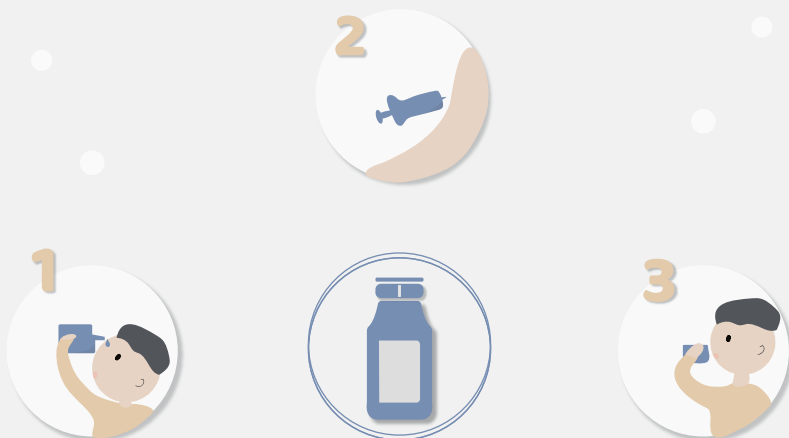
Khi các cơ sở y tế giao thuốc cho bệnh nhân, cần ghi rõ họ tên, giới tính bệnh nhân, tên thuốc, liều dùng, số lượng, cách dùng, tác dụng hoặc bệnh chỉ định, lời cảnh báo hoặc tác dụng phụ, tên và địa chỉ cơ sở y tế, họ tên được sĩ và ngày tháng năm pha chế thuốc trên dụng cụ đựng thuốc hoặc bao bì.

Đọc kỹ thông tin trên túi đựng thuốc và tên thuốc

1. Thông tin trên túi thuốc rõ ràng có thể giúp cho bệnh nhân sử dụng thuốc chính xác, hiểu rõ tác dụng và giảm bớt tác dụng phụ của thuốc. Việc tìm các bác sĩ khác nhau để khám bệnh có thể giúp cho bác sĩ kê đơn chính xác.
2. Đối chiếu tên thuốc, hàm lượng đơn vị thuốc, số lượng thuốc, cách sử dụng và liều dùng trên túi đựng thuốc, đồng thời xem tên thuốc và số lượng ghi trên túi thuốc có giống nhau không.



3. Sau khi lấy thuốc ra khỏi túi thuốc, cần để lại thuốc vào trong túi ban đầu. Chú ý cùng lúc lấy nhiều loại thuốc để đối chiếu sẽ có khả năng để nhầm thuốc vào túi thuốc và dẫn tới uống nhầm thuốc.
4. Khi phát hiện thấy thuốc khác với trước đây thì có khả năng bác sĩ đã thay đổi đơn thuốc hoặc nhà máy sản xuất thuốc đã thay đổi, nhưng cũng có thể do sai sót, vì thế cần hỏi rõ bác sĩ mới được tiếp tục dùng thuốc.
5. Cần phải biết vì sao dùng thuốc này: Biết rõ tên thuốc, mục đích sử dụng, thành phần và hàm lượng. Sử dụng thuốc có hàm lượng không đúng có thể khiến thuốc mất tác dụng hoặc quá liều.
6. Cần biết sử dụng thuốc này như thế nào: Liều lượng (một lần dùng mấy viên), tần suất (bao lâu uống một lần), uống thuốc lúc nào, liệu trình bao lâu và cách uống.
7. Không được nhìn bề ngoài thuốc rồi tự ý phán đoán cách dùng: Thuốc dạng viên, viên nang cứng chưa chắc đã dùng để uống. Dung dịch thuốc đựng trong chai có thể chỉ dùng để nhỏ mắt, tiêm hoặc uống, nhất định phải xem rõ rồi mới được sử dụng.
8. Biết rõ phản ứng sau khi dùng thuốc, hiệu quả, tác dụng phụ hoặc điều cần chú ý hay chưa?



Cách sử dụng thuốc



Khi nhận thuốc, cần đối chiếu số lượng thuốc, đồng thời hỏi rõ thời gian và cách sử dụng.

1. Thuốc uống cần uống với nước ấm.
2. Cần dùng thuốc đúng thời gian biểu quy định trong ngày.
3. Cố định thời điểm uống thuốc trước và sau bữa ăn.
4. Không được uống thuốc chung với các loại đồ uống có tính kích thích như trà, cà phê, nước ép trái cây, sữa v.v...
5. Cần sử dụng thuốc đúng theo phương pháp và liều lượng mà bác sĩ chỉ định; nếu không được sự cho phép của bác sĩ thì không được tự ý thay đổi liều dùng hoặc ngừng thuốc.
6. Nếu quên dùng thuốc, thì phải uống bù ngay khi nghĩ ra, nhưng nếu đã gần đến giờ uống thuốc lần tiếp theo, thì không được uống bù.
7. Nếu cảm thấy dùng thuốc không đạt được hiệu quả mong muốn, hoặc nếu xuất hiện tình trạng hay tác dụng phụ không mong muốn, thì phải ngừng thuốc ngay và thông báo cho bác sĩ hoặc dược sĩ.
8. Chú ý đọc kỹ tên thuốc, cảnh báo dùng thuốc và thời hạn sử dụng.
9. Sau khi khỏi bệnh, nếu còn thừa thuốc thì không được tùy tiện sử dụng hoặc cho người khác dùng.
10. Nếu có bất cứ vấn đề gì khi sử dụng thuốc, nhất định phải hỏi ý kiến bác sĩ hoặc dược sĩ.
11. Nếu sử dụng hai loại thuốc nhỏ mắt trở lên, phải nhỏ cách nhau 5-10 phút.
12. Thuốc bôi ngoài da không được uống hoặc bôi vào mắt.

Chỉ dẫn dùng thuốc

1. Trước khi sử dụng thuốc, cần xem kỹ là thuốc

uống thay thuốc dùng ngoài:

- (1) Thuốc uống: Cần xem kỹ cách sử dụng, uống cả viên hay nửa viên, nhai nát hay dùng ngậm, hoặc hòa tan vào nước, v.v...; kiểm tra xem thuốc có bị biến chất hoặc quá hạn sử dụng hay không.
- (2) Thuốc dùng ngoài: Xem kỹ sử dụng cho bộ phận cơ thể nào, như da, mắt, tai, mũi, trực tràng, âm đạo hay dùng để hít.
- (3) Trước khi sử dụng thuốc cần rửa sạch tay, tránh làm ô nhiễm thuốc và vết thương.
- (4) Đối với những loại thuốc ở dạng lỏng thì trước khi sử dụng cần lắc kỹ.
- (5) Thuốc đặt (thuốc nhét) cần cho vào ngăn lạnh để duy trì hình dạng thuốc, trước khi sử dụng phải lấy ra đợi thuốc trở lại nhiệt độ bình thường mới được dùng.
- (6) Những loại thuốc có nắp đậy, thì sau khi dùng xong phải đậy nắp chặt lại.
- (7) Không được dùng thuốc đã quá hạn sử dụng hoặc biến chất.
Như thuốc nhỏ mắt sau khi mở nắp 1 tháng thì phải bỏ đi.
- (8) Không dùng thuốc của người khác, để tránh việc lây nhiễm chéo hoặc dùng sai thuốc.

2. Thời gian dùng thuốc :

(1) Dùng thuốc phải theo thời gian quy định trong ngày

Ngày 4 lần: Uống thuốc vào bữa sáng, bữa trưa, bữa tối và trước khi đi ngủ

Ngày 3 lần: Uống thuốc vào bữa sáng, bữa trưa, bữa tối

Ngày 2 lần: Uống thuốc vào bữa sáng và bữa tối

Ngày 1 lần: Uống thuốc vào một thời gian cố định trong ngày





(2) Thuốc dùng trước hoặc sau bữa ăn:

Trước khi ăn (hoặc khi bụng đói): Trong vòng 1 tiếng trước khi ăn, hoặc sau khi ăn xong 2 tiếng và dùng chung với thức ăn.

Thuốc uống trước khi ăn: Để bị thức ăn ảnh hưởng đến việc hấp thụ, kích thích dạ dày thấp.

Sau khi ăn: Trong vòng 1 tiếng sau khi ăn hoặc khi ăn xong lập tức uống ngay.

Thuốc uống sau bữa ăn: Có thể dựa vào thức ăn để hỗ trợ cho việc tiếp thụ, giảm bớt kích thích dạ dày.

Trước khi đi ngủ: Uống thuốc trước khi đi ngủ khoảng nửa tiếng.

(3) Mỗi ngày 4 lần hoặc 6 tiếng uống 1 lần

Mục đích sử dụng khác nhau:

Mỗi ngày 4 lần: Điều trị triệu chứng bệnh, như thuốc Panadol.

6 tiếng 1 lần: Duy trì nồng độ cố định trong máu, như thuốc kháng sinh.

3. Bắt buộc phải sử dụng nước đun sôi để nguội để uống thuốc:

(1) Có một số loại thuốc mà nếu uống với nước hoa quả (như nước bưởi chùm) hoặc trà, cà phê, sữa, thì sẽ xuất hiện sự tương tác thuốc, ảnh hưởng đến hiệu quả của thuốc.

(2) Không được nằm uống thuốc để tránh việc thuốc lưu lại ở thực quản quá lâu sẽ gây bỏng thực quản.

4. Nếu quên uống thuốc thì làm thế nào?

(1) Thuốc giảm nhẹ triệu chứng bệnh : Nếu quên uống thì cũng không sao (như: Thuốc giảm đau).

(2) Thuốc điều trị hoặc phòng ngừa: Như thuốc cao huyết áp, tiểu đường, nếu nhớ ra trong thời gian ngắn thì có thể uống bù ngay; nếu sắp đến giờ uống thuốc lần kế tiếp thì không cần uống bù.

(3) Đối với thuốc uống trước khi đi ngủ, nếu đến sáng hôm sau mới nhớ ra, thì không cần uống bù.

Cảnh báo dùng thuốc



Hiện nay trên túi đựng thuốc của các cơ sở y tế và hiệu thuốc đều có in những thông tin cảnh báo sử dụng thuốc như: Cách sử dụng, liều lượng, tác dụng phụ, chỉ định v.v... Trước khi dùng thuốc, nhất định phải đọc kỹ những thông tin đó, hoặc đọc hướng dẫn sử dụng của sản phẩm thuốc.

1. Cảnh báo tác dụng phụ:

- (1) “Uống thuốc này có thể dẫn đến buồn ngủ hoặc chóng mặt”, “Cẩn thận trọng nếu sau khi uống thuốc phải thao tác máy móc hoặc điều khiển xe”, có nghĩa là khi sử dụng loại thuốc này thì tốt nhất tránh làm các công việc đòi hỏi tập trung tinh thần.
- (2) “Trong thời gian dùng thuốc, không uống đồ uống có chất cồn”, có nghĩa là tác dụng của thuốc có thể kéo dài hoặc gây buồn ngủ.
- (3) “Trong thời gian dùng thuốc tránh tắm nắng”, thường thấy trong nhóm thuốc Sulfonamide hoặc các sản phẩm đường trắng.

2. Trường hợp sử dụng đặc biệt :

- (1) “Uống cả viên, không được nhai nát hoặc nghiền nhỏ”, có nghĩa là thuốc đó có thể có mùi vị khó chịu, hoặc là thuốc cần duy trì tác dụng lâu, hoặc thuộc nhóm thuốc tan trong đường ruột.
- (2) “Cần để ngăn lạnh” có nghĩa là thuốc đó sau khi nhận về phải để ở ngăn dưới tủ lạnh.
- (3) “Lắc đều trước khi sử dụng”, thông thường đối với các loại thuốc dạng lỏng, như thuốc kháng sinh dạng nước, Antacid dạng lỏng hoặc thuốc nhỏ mắt.

3. Phụ nữ có thai và cho con bú:

“Không dùng cho phụ nữ có thai, chuẩn bị có thai hoặc cho con bú”, có nghĩa là thuốc đó không thích hợp cho các đối tượng này sử dụng.



4. Tương tác thuốc:

- (1) “Thuốc sắt và thuốc giảm a-xít dạ dày phải được uống cách nhau ít nhất 2 tiếng”, thường là chỉ định đối với thuốc kháng sinh loài Quinolones, vì thuốc sắt, sữa, và thuốc giảm a-xít dạ dày sẽ ảnh hưởng đến sự hấp thụ và tác dụng của thuốc này.
- (2) “Không uống với nước bưởi chùm, như các loại thuốc chẹn kênh canxi, nhóm thuốc ức chế miễn dịch loài Macrolid, các chất dẫn xuất Ergot, v.v..., nếu uống cùng nước bưởi chùm sẽ ảnh hưởng đến sự hấp thụ và bài tiết của thuốc.

Hàng xóm tốt của bạn---Hiệu thuốc trong khu dân cư

Hiệu thuốc trong khu dân cư là nơi có dược sĩ chuyên nghiệp kinh doanh và bốc thuốc, ở đó có thể cung cấp cho bạn những thông tin về các loại thuốc mới nhất và những kiến thức về sử dụng thuốc an toàn. Cung cấp thông tin thuốc giúp mọi người biết cách dùng thuốc chăm sóc sức khỏe bản thân và gia đình, có thể cung cấp thuốc cho người dân 24 giờ, là trung tâm chăm sóc sức khỏe của cộng đồng. Chức năng hiệu thuốc như sau:

1. Bốc thuốc: Kiểm tra nội dung đơn thuốc của bác sĩ, lập hồ sơ dữ liệu dùng thuốc, bốc thuốc theo đơn, hướng dẫn cách dùng thuốc, tránh dùng thuốc trùng lặp.
2. Cung cấp thuốc: Cung cấp thuốc theo đơn, thuốc theo chỉ dẫn, thực phẩm chức năng, thực phẩm chăm sóc sức khỏe.



3. Phục vụ các vấn đề về dược: Bốc thuốc theo toa cho bệnh mãn tính, phân loại thuốc, giải thích nội dung đơn thuốc.
4. Tư vấn sử dụng thuốc: Thông tin về thuốc và y tế, quyền lợi được biết về thuốc, dùng thuốc an toàn, hướng dẫn sử dụng thuốc.
5. Tư vấn sức khỏe: Quan tâm chăm sóc sức khỏe, phòng bệnh truyền nhiễm, hướng dẫn khám bệnh, tư vấn cai thuốc lá, tư vấn giảm cân, tư vấn sức khỏe sinh sản, vệ sinh khu dân cư, tư vấn làm dụng thuốc.
6. Cung cấp các dịch vụ liên quan đến thuốc một cách chuyên nghiệp, an toàn, tiện lợi, nhanh chóng, tiết kiệm và hiệu quả.

Thuốc không theo đơn (OTC:Over the Counter) là thuốc chỉ định hoặc thuốc thành phẩm trong phân loại thuốc, nghĩa là không cần có đơn thuốc của bác sĩ, mà có thể đến hiệu thuốc gần nhà để mua về sử dụng.

Đặc tính của thuốc :

An toàn, hiệu quả, tiện lợi, thích hợp trong việc phòng ngừa hoặc giảm nhẹ triệu chứng. Có thể sử dụng theo hướng dẫn của dược sĩ, hoặc theo sách hướng dẫn hay thông tin hướng dẫn trên thuốc, người dân có thể tự mua về dùng theo sự hướng dẫn của dược sĩ.

