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 11 Label kantong obat dan obat
（第十一章 藥袋和藥品的標示）

Ketika lembaga pelayanan medis menyerahkan obat kepada pasien yang didiagnosa, seharusnya menyertakan nama pasien, jenis kelamin, nama obat, dosis, jumlah, cara penggunaan, efek atau indikasi, peringatan atau efek samping, nama dan alamat lembaga medis, nama apoteker serta tanggal, bulan, tahun pembuatan obat.

Lihat kantong obat label obat dengan jelas
（看清楚藥袋、藥品標示）

1. Label kantong obat yang jelas dapat membantu pasien menggunakan obat secara benar, memahami kegunaan obat dan mengurangi bahaya efek samping. Ketika berobat ke dokter yang berbeda, dapat membantu dokter untuk membuka resep yang benar.
2. Memeriksa nama obat, kadar satuan obat, jumlah dan cara penggunaan dan dosis, label dan nama obat di atas kantong obat, apakah jumlahnya sama.
3. Setelah mengeluarkan obat dari kantong obat yang semula, seharusnya ditaruh kembali ke dalam kantong obat yang semula. Perlu diketahui bahwa mengeluarkan banyak jenis obat sekaligus untuk diperiksa, ketika menaruh kembali ke dalam kantong obat akan terjadi kemungkinan untuk salah taruh kantong obat, maka mungkin juga akan memakan obat yang salah.
4. Jika mendapati obat tidak sama dengan yang sebelumnya, kemungkinan adalah dokter mengubah resep atau ganti merek, tetapi ada kemungkinan juga salah, seharusnya bertanya terlebih dahulu ke apoteker, setelah jelas baru menggunakan obat.
5. Tahukah mengapa menggunakan obat ini? Nama obat yang digunakan, kegunaan, komposisi dan kadar. Kadar obat yang salah mungkin tidak efektif atau kelebihan dosis.
6. Tahukah bagaimana menggunakan obat ini? Dosis (satu kali

makan berapa butir), frekuensi (berapa lama harus makan sekali), jam berapa menggunakan obat, masa pengobatan harus makan berapa lama, dan jalur pemberian obat.

7. Jangan langsung menilai dari penampilan luar obat untuk menentukan cara penggunaan: tablet, kapsul belum tentu adalah obat oral , cairan dalam botol mungkin adalah obat tetes mata, suntikan atau obat tetes oral, harus dilihat secara jelas baru digunakan.
8. Tahukah perkiraan reaksi, khasiat, efek samping, hal yang harus diperhatikan setelah menggunakan obat?

Bab 12 Obat yang sering disiapkan dalam keluarga
（第十二章 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: Minyak hijau, Mentholatum. . .

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℃, 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 13 Cara penggunaan obat yang aman untuk anak kecil
（第十三章 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 :

Penyerapan bagian lambung: Untuk bayi yang baru lahir dan kanak-kanak,pergerakan usus lambungnya agak lambat.

Metabolisme hati: Untuk bayi yang baru lahir, fungsi hati hanya 20~40% dari orang dewasa.

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.

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, misalya: 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 14 Cara aman penggunaan obat untuk orang tua
（第十四章 老人用藥安全）

Kesulitan manula dan gejala 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 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 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 ketidakbenaran, 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.