



Chương 5 Khi lĩnh thuốc, cần hỏi dược sĩ những gì (第五章 領藥時 如何向藥師問明白)

Khi lĩnh thuốc, nếu bạn 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 thuốc, và phải chú ý những điều sau :

1. Nhìn kỹ túi 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 kỹ sau khi dùng thuốc cần chú ý điều gì
7. Nếu cần, đề nghị dược sĩ tư vấn thêm về loại thuốc đó
8. Kiểm tra ngoại hình của thuốc, xem thuốc có bị biến chất khôn
9. Đề chăm sóc sức khỏe, cần biết cách uống thuốc

Dược sĩ mong bạn hãy tự làm chủ nhân của cơ thể mình (藥師要你做身體的主人)

1. Không nghe quảng cáo thuốc của ti vi, báo đài
2. Không tin quảng cáo thuốc của ti vi, báo đài
3. Không mua những loại thuốc không rõ nguồn gốc
4. Không dùng những loại thuốc không rõ nguồn gốc
5. Không giới thiệu cho người khác những loại thuốc, thực phẩm chức năng không rõ nguồn gốc.





Chương 6 Cách sử dụng thuốc (第六章 藥怎麼吃)

Khi lĩnh thuốc, cần đổi chiều 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. Không được lẫn lộn thuốc uống trước và sau bữa ăn.
4. Không được dùng trà, nước ép trái cây, sữa, cà phê hay các loại đồ uống có tính kích thích khác để uống thuốc.
5. Cần sử dụng thuốc đúng theo phương pháp và liều lượng mà bác sỹ chỉ định; nếu không được sự cho phép của bác sỹ 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 liờ 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 sản sinh tác dụng phụ, thì phải ngừng thuốc ngay và thông báo cho bác sỹ hoặc dược sỹ.
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 bác sỹ hoặc dược sỹ hoặc các nhân viên có chuyên môn về dược khác.
11. Nếu sử dụng hai loại thuốc mất nước trở lên, phải nhỏ cách nhau 5-10 phút.
12. Thuốc mỡ dùng ngoài da không được uống hoặc bôi vào mắt.

Chỉ dẫn dùng thuốc (用藥指示)

1. Trước khi sử dụng thuốc, cần nhìn kỹ xem 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 có thuốc có bị biến chất hoặc quá hạn sử dụng không.



- (2) Thuốc dùng ngoài : Xem kỹ sử dụng cho bộ phận cơ thể nào : da, mắt, tai, mũi, trực tràng, âm đạo hay hít vào.
- (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 đạn (thuốc nhét) cần cho vào ngăn lạnh để duy trì hình dạng thuốc, trước khi sử dụng phải lấy ra đợi thuốc bớt lạnh mới được dùng.
- (6) Những loại thuốc cần đậy kín, thì sau khi dùng xong phải đậy nắp chặt lại.
- (7) Không được dùng thuốc đã quá hạn hoặc biến chất, ví dụ như thuốc mắt nước 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) Thời gian dùng thuốc phải theo quy định số lần trong ngày
 Mỗi ngày 4 lần : Sáng, trưa, tối, trước khi đi ngủ.
 Mỗi ngày 3 lần : Sáng, trưa, tối.
 Mỗi ngày 2 lần : Sáng, tối.
 Mỗi ngày 1 lần : Cố định 1 thời gian trong ngày.
- (2) Thuốc dùng trước hoặc sau bữa ăn
 Trước bữa ăn: Trong vòng 1 tiếng đồng hồ trước bữa ăn
 Thuốc uống trước bữa ăn: Sự hấp thụ thuốc dễ chịu ảnh hưởng của đồ ăn, giảm kích thích của thuốc đối với dạ dày
 Sau bữa ăn: Trong vòng 1 tiếng đồng hồ sau bữa ăn, hoặc trong bữa ăn
 Thuốc uống sau bữa ăn: Có thể được hấp thụ cùng đồ ăn, giảm kích thích của thuốc đối với dạ dày





Uống khi đói : Trước khi ăn 1 tiếng hoặc sau khi ăn 2 tiếng.

Uống trước khi đi ngủ : Trước khi đi ngủ 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, ví dụ như thuốc Panadol.

6 tiếng 1 lần : Duy trì nồng độ trong máu, ví dụ thuốc kháng sinh.

3. Bắt buộc phải sử dụng nước trắng để uống thuốc

- (1) Có một số loại thuốc mà nếu uống với nước hoa quả (như nước nho) hoặc trà, cà phê, sữa, thì sẽ sản sinh tương tác thuốc, ảnh hưởng đến hiệu quả của thuốc.
- (2) Không được nằm uống thuốc, tránh việc thuốc lưu lại ở đường thực quản lâu, sẽ gây nên bông 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 (ví dụ như : thuốc giảm đau).
- (2) Thuốc điều trị hoặc phòng ngừa : như thuốc cao huyết áp, tiểu đường, nếu trong vòng không lâu sau nhớ ra, thì có thể uống bù ngay ; nếu đã 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 (服薬警語)

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. 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” , “Cần thận trọng nếu sau khi uống thuốc phải thao tác máy móc hoặc điều khiển tàu 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 tiếp xúc với ánh nắng , thường dùng cho thuốc loại Sulfa hoặc các sản phẩm dưỡng trắng.

2. Những phương pháp sử dụng đặc biệt

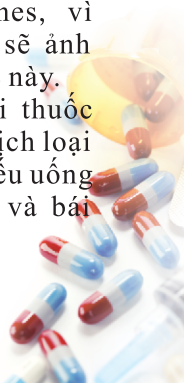
- (1) “Uống cả viên, không được nhai nát hoặc nghiền nhỏ” , có nghĩa là thuốc đó có thể có mùi vị khó chịu, hoặc là thuốc cần duy trì tác dụng lâu, hoặc thuốc bảo vệ đường ruột.
- (2) “Cần để ngăn lạnh” có nghĩa là thuốc đó sau khi lĩnh về phải để ở ngăn dưới tủ lạnh.
- (3) “Lắc đều trước khi sử dụng”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

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 xa ít nhất 2 tiếng” , thông thường là chỉ định đối với thuốc kháng sinh loại 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 nho” , như các loại thuốc chẹn kênh canxi, nhóm thuốc ức chế miễn dịch loại Macrolid, các chất dẫn xuất Ergot, v.v..., nếu uống cùng nước nho sẽ ảnh hưởng đến sự hấp thụ và bài tiết thuốc.



Chương 7 Bảo quản thuốc và thu hồi thuốc quá hạn

(第七章 藥品的保存與廢藥回收)

Thuốc đem về nhà phải để ở nơi cố định, tránh làm mất hoặc biến chất. Nguyên tắc bảo quản thuốc như sau:

1. Tránh ánh sáng, chống ẩm, tránh nắng --Không để ở nhà tắm và bếp, là những nơi nóng ẩm, dễ làm cho thuốc bị biến chất cũng không được để thuốc ở nơi ánh nắng chiếu trực tiếp hoặc nơi có tia sáng mạnh.
2. Nên để ở nơi khô mát --Nơi tối như ngăn trong kéo hoặc trong tủ.
3. Thuốc cần để lạnh --Cần để ở ngăn lạnh trong tủ lạnh với nhiệt độ từ 2-8°C.
4. Thuốc cần đặc biệt tránh ánh sáng, như một số loại thuốc mất nước, thì phải dùng băng dính không lọt sáng để dán kín lại.
5. Để thuốc ở xa tầm tay với của trẻ nhỏ.
6. Để riêng thuốc uống và thuốc dùng ngoài.
7. Không để lẫn các loại thuốc khác nhau.
8. Để thuốc cả bao bì vào lọ (hộp) kín.
9. Nếu trong lọ thuốc có thuốc chống ẩm hoặc bông hút ẩm, thì sau khi mở lọ phải vứt bỏ ngay các thứ đó.
10. Lưu giữ túi thuốc hoặc lọ hộp thuốc ban đầu, để dễ phân biệt.
11. Lưu giữ hướng dẫn sử dụng, ban bì ban đầu, để dễ phân biệt.
12. Chú ý các thông tin thời hạn sử dụng, cách sử dụng và liều lượng.
13. Bảo quản trong lọ thủy tinh tốt hơn là để trong túi nilon.
14. Mỗi năm ít nhất 1 lần kiểm tra thuốc dùng trong nhà, đem các thuốc bỏ đi đến cơ sở y tế hoặc hiệu thuốc để thu hồi lại.



Chương 8 Cách sử dụng toa thuốc dài ngày điều trị bệnh mãn tính (第八章 善用慢性病連續處方箋)

1. Thế nào là toa (đơn) thuốc dài ngày điều trị bệnh mãn tính?

Là toa thuốc mà bác sỹ kê cho bệnh nhân mắc bệnh mãn tính, sau khi bệnh nhân đã sử dụng các loại thuốc tương đồng được 6 tháng và cho kết quả ổn định.

2. Toa thuốc dài ngày điều trị bệnh mãn tính được sử dụng bao lâu?

Thời hạn sử dụng của toa thuốc loại này là trong vòng 3 tháng kể từ khi bác sỹ kê thuốc, người bệnh có thể lĩnh thuốc làm 2-3 lần.

3. Những ai có thể sử dụng toa thuốc dài ngày điều trị bệnh mãn tính?

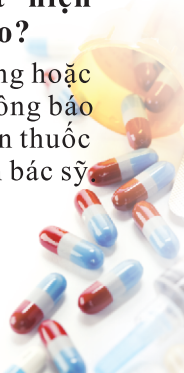
Người bệnh mắc các bệnh mãn tính theo thông báo của Cục bảo hiểm y tế như : cao huyết áp, tăng đường huyết máu nhiễm mỡ, v. v..., nếu bệnh tình ổn định, bác sỹ sẽ khám và cân nhắc để kê loại thuốc nên dùng và liều lượng dùng.

4. Toa thuốc dài ngày điều trị bệnh mãn tính phải đi lĩnh thuốc ở đâu

Người mắc bệnh mãn tính phải đợi 7 ngày sau khi uống hết đợt thuốc trước, rồi mới được đem đơn thuốc và thẻ bảo hiểm y tế đến bệnh viện, hiệu thuốc chỉ định, hoặc hiệu thuốc có hợp tác với bảo hiểm y tế ở gần nhà để lĩnh thuốc.

5. Trong thời gian uống thuốc nếu có xuất hiện tình trạng khó chịu thì phải làm thế nào?

Nếu dùng thuốc mà cảm thấy không có tác dụng hoặc xuất hiện bất kỳ tác dụng phụ nào, thì phải thông báo ngay với bác sỹ hoặc dược sỹ, đồng thời đem đơn thuốc ban đầu đến cơ sở y tế nơi kê đơn để lấy ý kiến bác sỹ.



6. Sử dụng toa thuốc dài ngày điều trị bệnh mãn tính có lợi ích gì?

Cầm đơn thuốc dài ngày điều trị bệnh mãn tính có thể đến cơ sở y tế khám ban đầu hoặc các hiệu thuốc có hợp tác với bảo hiểm y tế để lĩnh thuốc, vừa giảm được chi phí đăng ký khám bệnh, lại vừa tiện lợi, đỡ phải đến bệnh viện lĩnh thuốc.

YOUR TEXT
your text





Chương 9 Phụ nữ dùng thuốc --Cách sử dụng thuốc tránh thai (第九章 女性用藥--避孕藥的使用)

Thuốc uống tránh thai có thể chia làm 2 loại : loại hỗn hợp 1 pha và loại hỗn hợp đa pha.

1. Loại tổng hợp : Có chứa thành phần estrogen và progestin.
2. Loại đơn : Chỉ có chứa progestin.

Loại tổng hợp là loại mỗi viên bao gồm 2 thành phần nói trên:

1. Trong đó nếu liều lượng của mỗi viên là cố định, thì gọi là loại 1 pha.
2. Còn loại mà liều lượng thay đổi làm 2 hoặc 3 giai đoạn, thì gọi là loại đa pha.

Nguyên lý tránh thai(避孕原理)

Thuốc uống tránh thai là loại hợp chất estrogen nhân tạo liều thấp.

1. Tác dụng chủ yếu là kiềm chế sự rụng trứng, trứng không rụng thì sẽ không có sự thụ thai.
2. Làm thay đổi màng trong của tử cung, khiến cho trứng đã thụ tinh không thể làm tổ.
3. Làm thay đổi dịch nhầy cổ tử cung, khiến tinh trùng khó có thể vượt qua.

Hiệu quả tránh thai(避孕效果)

Tỷ lệ thất bại của thuốc uống tránh thai là 0. 1%.

Ưu điểm(優點)

1. Nếu sử dụng đúng cách, hiệu quả tránh thai hầu như là 100%.
2. Trước khi giao hợp, không cần sử dụng bất cứ biện pháp tránh thai nào khác.
3. Giúp kinh nguyệt đều đặn, giảm lượng ra máu, và giảm đau bụng kinh.
4. Thích hợp cho phụ nữ mới kết hôn và chưa sinh sản.



Nhược điểm(缺點)

Một số ít người trong thời gian đầu sử dụng có thể gặp những triệu chứng sau đây: Chóng mặt, buồn nôn, khó chịu hoặc ra máu giọt, hay tăng cân; thông thường những triệu chứng này sẽ hết sau 2~3 tháng sử dụng.

Những điều cần chú ý (注意事項)

1. Người bị bệnh tim mạch, tiểu đường, cao huyết áp, tắc mạch máu, rối loạn chức năng gan, và từng mắc ung thư vú hoặc ung thư bộ phận sinh dục, thì không được sử dụng.
2. Không dùng cho phụ nữ cho con bú.
3. Phụ nữ trên 35 tuổi mà nghiện thuốc lá nặng, tốt nhất không nên sử dụng.
4. Người sử dụng lần đầu cần được bác sỹ khám và cho ý kiến trước khi uống.
5. Phải uống đều đặn hàng ngày, nếu không sẽ không có hiệu quả tránh thai.
6. Nếu quên uống thuốc, thì phải uống bổ sung theo hướng dẫn sử dụng, hoặc sử dụng kèm các biện pháp tránh thai khác.
7. Cần đi khám lại sau khi bắt đầu sử dụng được 3 tháng, sau đó thì định kỳ cứ 6 tháng đi khám phụ khoa 1 lần.
8. Trong thời gian dùng thuốc tránh thai, nếu uống Ampicillin thì sẽ khiến hiệu quả tránh thai mất tác dụng.

