

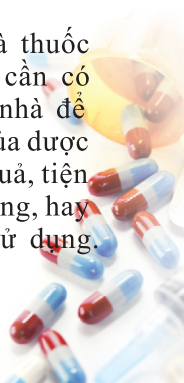


Chương 10 Hàng xóm tốt của bạn--Hiệu thuốc, dược sỹ trong cụm dân cư (第十章 你的好厝邊--社區藥師藥局)

Hiệu thuốc trong khu dân cư là nơi có dược sỹ 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; đồng thời giúp mọi người cách dùng thuốc để tự chăm sóc sức khỏe bản thân và gia đình; là cửa hàng cung cấp thuốc tiện ích “7-11” của khu dân cư, là trung tâm chăm sóc sức khỏe của cộng đồng, lời các chức năng như sau:

1. Bốc thuốc --Kiểm tra nội dung đơn thuốc của bác sỹ, 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, chỉnh đốn thuốc thang, giải thích nội dung đơn thuốc.
4. Tư vấn sử dụng thuốc --Thông tin về thuốc và y tế, giải thích về sản phẩm thuốc, dùng thuốc an toàn, hướng dẫn vệ sinh trong sử dụng thuốc.
5. Tư vấn sức khỏe -- Quan tâm chăm sóc sức khỏe, phòng trị bệnh truyền nhiễm, hướng dẫn khám bệnh, tư vấn cai thuốc, tư vấn giảm cân, tư vấn sức khỏe sinh sản, tư vấn lạm 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 theo chỉ dẫn hoặc thuốc thành phẩm, nghĩa là không cần có đơn thuốc của bác sỹ, mà có thể đến hiệu thuốc gần nhà để mua về sử dụng. Bạn có thể căn cứ vào chỉ dẫn của dược sỹ về các đặc tính của thuốc như: an toàn, hiệu quả, tiện lợi, thích hợp để phòng ngừa hoặc giảm nhẹ triệu chứng, hay căn cứ vào hướng dẫn sử dụng, để tự mua thuốc về sử dụng.



Chương 11 Ký hiệu trên túi thuốc và thuốc

(第十一章 藥袋和藥品的標示)

Khi các cơ sở Y tế giao thuốc cho bệnh nhân cần ghi rõ họ tên giới tính bệnh nhân, tên thuốc, lượng dùng, số lượng, cách dùng, tác dụng hoặc các bệnh chủ trị, lời cảnh báo hoặc tác dụng phụ, tên cơ sở Y tế và địa chỉ, họ tên người điều phối thuốc và ngày điều phối thuốc trên dụng cụ đựng thuốc hoặc bao bì.

Nhìn rõ ký hiệu túi thuốc và tên thuốc

(看清楚藥袋、藥品標示)

1. Ký hiệu 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 sỹ khác nhau để khám bệnh, có thể giúp cho bác sỹ kê đơn chính xác.
 2. Đối chiếu tên thuốc, hàm lượng đơn vị thuốc, số lượng thuốc cách sử dụng và lượng dùng trên túi đựng thuốc, đồng thời xem tên thuốc và số lượng trên ký hiệu 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 sỹ 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 sỹ 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 khi nào sử dụng thuốc này hay chưa? 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 bên ngoài thuốc rồi trực tiếp 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?





Chương 12 Thuốc dự trữ trong gia đình (第十二章 家庭常備藥)

Tự chăm sóc bản thân là hành vi tự uống thuốc vì sức khỏe của bản thân. Điều quan trọng nhất là mọi người có thể tự mình đánh giá loại bệnh đó, cần có những nhận thức cơ bản đối với loại thuốc tự mình dùng như thuốc chỉ định hoặc thuốc thành phẩm, và tuân thủ theo chỉ định của bác sỹ để uống thuốc.

Trong gia đình chuẩn bị sẵn một số loại thuốc có thể kịp thời chữa trị một số loại bệnh nhẹ. Mỗi gia đình cần chuẩn bị một ít thuốc thường dùng an toàn hữu hiệu, học cách sử dụng an toàn hợp lý, có thể giúp cho những thuốc thường dùng có thể phát huy hiệu quả cao nhất.

Chủng loại thuốc thường dự phòng trong gia đình (家中常備藥物的種類)

1. Loại thuốc uống thường dự phòng:

- (1) Thuốc cảm cúm: thuốc cảm tổng hợp thường gặp, thuốc viêm mũi, thuốc ho, thuốc trị đờm hoặc thuốc ho dạng sirô.
- (2) Thuốc giảm đau hạ sốt: vừa có thể hạ sốt vừa có thể giảm đau.
- (3) Thuốc trị đường ruột dạ dày: có triệu chứng khó tiêu hóa, dạ dày khó chịu, tiêu chảy.
- (4) Khác: say xe, say máy bay, thuốc dị ứng.

2. Loại thuốc thường dùng bên ngoài:

- (1) Betadine (2) Cao bôi tiêu viêm (3) Cồn (4) Cao dán giảm đau (5) Thuốc giảm sốt (6) Thuốc nhỏ mắt (7) Cao trị ngứa (8) Khác: dầu gió, Mentholatum...

Điều cần chú ý (注意事項)

1. Nếu người lớn liên tục uống thuốc cảm cúm tổng hợp quá 7-10 ngày, hoặc có hiện tượng sốt 3 ngày trở lên mà bệnh vẫn chưa tiến triển thì lập tức đi khám bác sỹ.
2. Xuất hiện tác dụng phụ nghiêm trọng, cần nhanh chóng chấm dứt uống thuốc và đi khám bác sỹ.



3. Không được đồng thời uống một lúc 2 loại thuốc giảm đau hạ sốt trở lên, nếu không sẽ tăng thêm tác dụng phụ và độc tính.
4. Trong thuốc cảm cúm có chứa thuốc kháng histamine, dễ gây ra hiện tượng buồn ngủ.
5. Phương pháp bảo quản thuốc dạng đặc biệt:
 - (1) Thuốc nhỏ mắt: thường để trong nhiệt độ phòng. Nếu có ký hiệu đặc biệt thì bảo quản ngăn dưới của tủ lạnh và theo chỉ dẫn. Nếu trong vòng 1 tháng sau khi mở chưa sử dụng hết cần phải vứt đi.
 - (2) Thuốc nhét hậu môn: do dạng thuốc này dễ bị mềm đi dưới nhiệt độ 30 phút trở lên, đa số cần để trong ngăn đá tủ lạnh để tránh bị mềm.
 - (3) Thuốc dạng lỏng / thuốc dạng vắn: như thuốc dạ dày, thuốc cảm hoặc nước thuốc ho, chỉ cần bảo quản trong nhiệt độ phòng, trừ trường hợp có chỉ dẫn đặc biệt.

Kết luận (結語)

Thuốc dự trữ trong gia đình thường dùng để trị những bệnh nhẹ, nhưng nếu phát hiện sau khi uống thuốc mà bệnh không cải thiện thì cần nhanh chóng đến bác sỹ để khám, tránh xảy ra những chậm trễ đáng tiếc. Ngoài ra, những thuốc này thường là để dự phòng chứ không dùng, để mỗi thành viên trong gia đình đều biết trong nhà có thuốc gì, thuốc để ở đâu và sử dụng như thế nào?



Chương 13 An toàn trong dùng thuốc đối với trẻ nhỏ

(第十三章 小兒用藥安全)

Dùng thuốc uống thích hợp cho trẻ nhỏ (適合小兒口服的劑型)

Dao gồm: dạng viên, dạng viên nang, dạng bột dạng lỏng, dạng elixir, dạng siro, dạng hòa tan, dạng vắn.

Hướng dẫn cho trẻ dùng thuốc (兒童用藥衛教)

1. Trẻ em không phải là người lớn thu nhỏ

- (1) Hấp thụ ở bụng: Rung động ruột thường chậm đối với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ.
- (2) Chuyển hóa gan: Chức năng gan của trẻ sơ sinh chỉ bằng 20-40% người lớn.
- (3) Bài tiết thận: Chức năng thận của trẻ sơ sinh chỉ bằng 30% khoảng 1 tuổi mới có thể ngang bằng người lớn.
- (4) Hấp thụ da: Mức độ thâm thấu da của trẻ sơ sinh rất cao, hấp thụ tương đối tốt các loại thuốc bôi ngoài.

2. Các loại thuốc bột dạng túi bọc tiện lợi cho trẻ?

- (1) Những thuốc dạng bột dùng cho người lớn dễ nhiễm bẩn, không ổn định, thời hạn bảo quản ngắn.
- (2) Hỗn hợp nhiều loại thuốc nghiền bột dễ bị biến chất hoặc ảnh hưởng lẫn nhau, nên việc chia thành túi không chính xác.
- (3) Những trẻ có độ tuổi lớn có thể rèn thói quen nuốt thuốc hoặc uống kèm với ít thứ khác.

3. Điều cần biết khi trẻ dùng thuốc

- (1) Không phải bất cứ thuốc nào cũng đều có thể nghiền bột : bột thuốc dễ bị nhiễm bẩn, không ổn định, thời gian bảo quản ngắn, có thể ảnh hưởng lẫn nhau.
- (2) Có thể Iời bác sỹ kê thuốc chuyên dùng cho trẻ như; dạng nước, dạng siro, dạng lỏng hoặc dạng vắn.
- (3) Những thuốc dạng bột đóng gói cần dùng hết trong lần uống, để đảm bảo chất lượng của thuốc.

4. Nhắc nhở về cách sử dụng thuốc dạng siro hoặc dạng vắn



- (1) Bảo quản thuốc dạng siro hoặc thuốc dạng vắn chưa mở trong nhiệt độ phòng.
- (2) Đối với dung dịch vắn bột khô : trước lần sử dụng đầu tiên cần thêm nước lạnh trộn đều theo hướng dẫn, tiếp đó cần phải lắc đều lại trước mỗi lần sử dụng và khi uống thuốc cần đảm bảo lượng dùng chính xác.
- (3) Những thuốc đã mở ra sử dụng cần phải được bảo quản ở trong phòng lạnh hoặc nhiệt độ phòng theo hướng dẫn, chú ý thời hạn sử dụng từng loại.

5. Cách cho trẻ sơ sinh uống thuốc

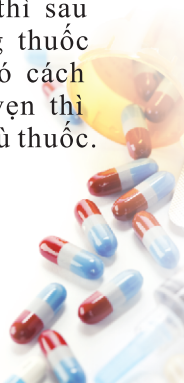
- (1) Sử dụng ống hút có khắc lượng hoặc bơm tiêm uống thuốc.
- (2) Ôm trên đầu gối, đỡ phần đầu.
- (3) Mỗi lần chỉ uống lượng thuốc nhỏ để tránh bị nghẹn.
- (4) Nhỏ thuốc vào phía sau hoặc bên mép khoang miệng.
- (5) Khi cho trẻ uống thuốc cần đồng thời an ủi trẻ.

6. Cách cho trẻ em uống thuốc

- (1) Do trẻ chọn tư thế uống thuốc, để trẻ hiểu rõ về dụng cụ đo.
- (2) Khi cần thiết, dùng một ít thức ăn hoặc đồ uống để che mùi, sau khi uống thì uống nước hoặc đồ uống khác để khử mùi.
- (3) Sử dụng ngôn ngữ của trẻ hướng dẫn đơn giản hoặc khích lệ trẻ, để trẻ hợp tác.
- (4) Khi cần uống nhiều loại thuốc, sẽ cho trẻ chọn lựa thứ tự thuốc uống.

7. Trẻ em nôn thuốc

Trẻ em nôn thuốc. Nếu sau khi uống thuốc lập tức bị nôn, thì cần phải uống bù thuốc. Thông thường thuốc càng dễ hấp thụ như dạng siro, dạng lỏng hoặc dạng bột thì sau 10 đến 15 phút không cần phải uống bù thuốc. Những thuốc dạng viên do thời gian phát tán thuốc khác nhau nên có cách giải quyết khác nhau. Nếu thuốc nôn ra vẫn nguyên vẹn thì cần phải uống bù thuốc, nếu không cũng không cần bù thuốc.



Chương 14 An toàn dùng thuốc cho người già (第十四章 老人用藥安全)

Những lo ngại và hiện tượng lão hóa ở người cao tuổi (年長者的困擾與老化現象)

- (1) Thị lực, thính lực, khả năng nhận thức, trí nhớ đều thoái hóa.
- (2) Hấp thụ, phân bố, chuyển hóa và bài tiết thuốc đều thay đổi.
- (3) Cân bằng sinh lý, chức năng phục hồi bị thoái hóa, khó điều tiết đường huyết, huyết áp, nhịp tim và nhiệt độ cơ thể.
- (4) Chức năng điều tiết bị thoái hóa, phản ứng chậm, hoạt động khó khăn, dễ ngã, gãy xương, đi tiểu nhiều lần, đi tiểu mất kiểm soát.

Vấn đề thường gặp khi dùng thuốc ở người cao tuổi (老年人用藥常見的問題)

- (1) Uống thuốc lặp lại, quên ăn, uống nhầm thuốc, nhầm thời gian uống thuốc.
- (2) Tự điều phối thuốc hoặc dùng thuốc, mức độ xảy ra tác dụng phụ tăng lên.
- (3) Thích mua thuốc, cất thuốc, thuốc cỏ đông y, thuốc bị thổi phồng giá trị thực, tặng thuốc lẫn nhau.
- (4) Cách bảo quản thuốc sai, thuốc quá hạn không nỡ vứt đi.

Nguyên nhân nảy sinh vấn đề về dùng thuốc ở người già (造成老年人用藥問題的原因)

- (1) Có nhiều loại bệnh mãn tính, đồng thời uống nhiều đơn thuốc của nhiều cơ sở y tế, các loại thuốc dùng phức tạp.
- (2) Không phối hợp giữa thời gian nghỉ ngơi và thời gian uống thuốc.
- (3) Thoái hóa chức năng cơ thể, trí nhớ và khả năng nhận thức giảm.

Điều cần chú ý khi dùng thuốc ở người già (老年人用藥注意事項)



- (1) Khi người già đi khám bệnh, cần thông báo cho bác sỹ hoặc dược sỹ tất cả các loại thuốc hiện đang sử dụng.
- (2) Để bác sỹ hoặc dược sỹ hiểu tất cả các thuốc của bạn, tránh dùng thuốc trùng lặp và những tác dụng lẫn nhau giữa các loại thuốc.
- (3) Khi uống thuốc cần xác nhận rõ cách dùng, lượng dùng, thời gian và liều lượng, khi có thắc mắc gì cần nhanh chóng hỏi dược sỹ.
- (4) Lưu ý tác dụng phụ khi uống thuốc và nảy sinh những bệnh mới.
- (5) Không được mua những thực phẩm chức năng không rõ nguồn gốc, không được nhẹ dạ nghe những quảng cáo thổi phồng giá trị thực để tránh tiền mất tật mang.
- (6) Kiên trì 5 nguyên tắc không: không nghe, không tin, không mua, không ăn và không giới thiệu.
- (7) Trí nhớ, khả năng nhận thức giảm, sử dụng cách tránh quên thời gian uống thuốc như: dùng lịch hoặc hộp đựng thuốc.

Điều cần biết khi dùng thuốc ở người già (老人用藥須知)

- (1) Cần định kỳ kiểm tra sức khỏe, hiệu chức năng nội tạng, để điều chỉnh lượng dùng thuốc, tránh xảy ra tác dụng phụ.
- (2) Thuốc lợi tiểu, vitamin tổng hợp, tránh uống trước khi đi ngủ để không ảnh hưởng tới giấc ngủ.
- (3) Uống thuốc theo chỉ thị của bác sỹ hoặc dược sỹ, không được tự mình thay đổi.
- (4) Sau khi uống thuốc an thần, thuốc ngủ cần nghỉ ngơi tránh không đi lại, đề phòng bị ngã.
- (5) Uống thuốc cao huyết áp cần phòng bị chóng mặt do huyết áp thấp mang tính tư thế gây ra.
- (6) Uống thuốc có tác dụng lâu dài hoặc sử dụng hộp thuốc đựng một liều thuốc có thể phòng việc quên uống thuốc.

