



Chương 21 Chăm lo việc uống thuốc (第二十一章 藥事照護)

Mục tiêu chăm lo người bệnh của dược sỹ (藥師照護病人的目標)

Dược sỹ tiến hành đánh giá bệnh tình và thuốc dùng, lập và thực hiện kế hoạch chăm sóc, theo dõi hiệu quả dùng thuốc để đảm bảo thuốc mà người bệnh đang sử dụng phù hợp với căn bệnh, hiệu quả, an toàn và thuận lợi, tiến tới nâng cao chất lượng thuốc và cuộc sống.

Vấn đề điều trị thuốc (藥物治療問題)

1. Có bệnh không có thuốc, cần tăng cường thuốc để điều trị
2. Không có bệnh lại có thuốc, cắt giảm điều trị thuốc không cần thiết
3. Lựa chọn thuốc không đúng
4. Lượng dùng quá thấp hoặc quá cao
5. Thuốc có phản ứng xấu
6. Mức độ phối hợp dùng thuốc kém

Quy trình chăm sóc bệnh nhân (照護病人之流程)

1. Đánh giá hiệu quả thuốc: hiểu nhu cầu người bệnh, xác nhận hiệu quả, sự an toàn và tiện lợi trong điều trị bệnh thích ứng, dự phòng vấn đề mới
2. Kế hoạch chăm sóc: giải quyết vấn đề điều trị thuốc, xác lập mục tiêu điều trị bệnh, đánh giá xem có vấn đề mới hay không
3. Theo dõi hiệu quả điều trị: ghi chép kết quả điều trị, đánh giá tiến triển bệnh tật, phát hiện vấn đề mới trong điều trị

Nơi các dược sỹ thực hiện chăm sóc việc dùng thuốc (藥師執行藥事照護之處所)



1. Các bệnh viện: phòng bệnh đặc biệt, phòng bệnh nói chung, kiểm tra nồng độ thuốc trong máu, khám bệnh
2. Hiệu thuốc trong cộng đồng: quản lý bệnh mãn tính, tư vấn thuốc OTC
3. Cơ sở chăm sóc lâu dài: cơ sở hộ lý/trung tâm an dưỡng/viện điều dưỡng
4. Chăm sóc tại gia: đến tận nhà phục vụ

Nghệp vụ chăm sóc của dược sỹ tại hiệu thuốc cộng đồng (藥師在社區藥局的照護業務)

1. Điều chế, quản lý bệnh mãn tính, lập hồ sơ dùng thuốc của bệnh nhân
2. Tư vấn hoặc hướng dẫn dùng thuốc
3. Đưa thuốc tận nhà. Đưa thuốc đến phòng khám. Chuyển lấy số khám bệnh qua mạng
4. Giáo dục kiến thức tự chăm lo sức khỏe bản thân. Hướng dẫn sử dụng thuốc không có đơn

Nghệp vụ chăm sóc của dược sỹ tại các cơ sở chăm sóc lâu dài (藥師在長照機構的照護業務)

1. Xác nhận độ chính xác trong điều phối thuốc, bảo quản và đưa thuốc
2. Quản lý cấp cứu và quản chế thuốc
3. Cung cấp thông tin thuốc dùng cho người bệnh, người nhà bệnh nhân, các nhân viên điều trị khác và giáo dục Y tế
4. Đánh giá mức độ thích ứng trong điều trị thuốc của người bệnh và giải quyết vấn đề điều trị

Nghệp vụ chăm sóc tại gia của dược sỹ (藥師在居家的照護業務)

1. Đánh giá:

Tìm hiểu nhận thức, mục tiêu điều trị và việc sử dụng thuốc của người bệnh





2. Lập và thực hiện kế hoạch chăm sóc:

Định kế hoạch chăm sóc và đề xuất vấn đề điều trị bằng thuốc, dùng thuốc chính xác, điều chỉnh dùng thuốc, thuốc quá hạn.

3. Ghi chép và kiểm điểm:

Sau khi đánh giá chăm sóc điều trị, trao đổi với các nhân viên chăm sóc khác, để theo dõi giám sát, tìm nguyên nhân sai sót trong dùng thuốc.

4. Khác:

Hướng dẫn việc bảo quản các thiết bị y tế, các thuốc trong điều trị tại nhà, giải quyết những thuốc không dùng đến, vệ sinh môi trường nơi ở

Chăm sóc dùng thuốc (藥事照護)

Phục vụ chuyên nghiệp, dùng tiếng địa phương làm cầu nối trao đổi, coi chăm sóc là một khâu của cuộc sống. Lắng nghe bằng con tim, chăm sóc hợp lý, phát hiện vấn đề của người được chăm sóc, mang tới những kiến thức chăm sóc đầy đủ. Kiến nghị người được chăm sóc hình thành lối sống tốt, từ ăn uống đến hoạt động có quy luật để giúp điều chỉnh cơ thể. Các dược sỹ dùng kiến thức chuyên môn giúp người được chăm sóc tìm kiếm những nghi ngại và những vấn đề có thể xảy ra khi dùng thuốc, cũng có thể giúp họ cách giải quyết những vấn đề trong cuộc sống, giúp đỡ bằng cách thức tự nhiên lành mạnh. Đây được coi là cách chăm sóc được dân chúng dễ chấp nhận.

**Thuốc có thể trị bệnh, cũng có thể gây bệnh,
dùng thuốc an toàn, bắt đầu từ chính mình!**

(藥能治病，也能致病 用藥安全，自己做起!)



Chương 22 Thực phẩm chức năng (第二十二章 保健食品)

Xu thế thực phẩm chức năng (保健食品趨勢)

1. Thực phẩm chức năng đã trở thành ngành phát triển nhanh nhất trong thế kỷ này do dân số người già và người mắc các bệnh mãn tính tăng dần hàng năm.
2. Nhìn từ sản phẩm, có các sản phẩm chức năng có thể dự phòng hoặc cải thiện bệnh ung thư, bệnh tim mạch, bệnh đái đường, viêm khớp, bệnh Alzheimer, trở thành sự lựa chọn yêu thích nhất của người tiêu dùng.

Đặc điểm của thực phẩm chức năng (保健食品特色)

1. Không phải là thuốc, buông lỏng quản lý
2. Có công dụng được hy vọng, nhưng thực tế không có công dụng
3. Tự mua mà không bị hạn chế
4. Thành phẩm phức tạp, không dễ định tính định lượng

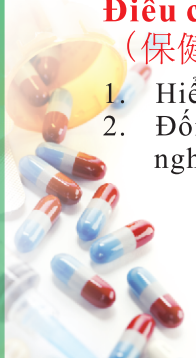
Thực phẩm chức năng là gì (何謂保健食品)

Là những thực phẩm cung cấp dinh dưỡng đặc biệt hoặc có thành phần bảo vệ sức khỏe đặc định, đặc biệt có thêm nhãn mác hoặc quảng cáo, nhưng không có mục đích điều trị, điều chỉnh bệnh tật, được các cơ quan chủ quản đánh giá xác nhận.

Rủi ro của thực phẩm chức năng (保健食品之風險)

1. Thực phẩm thổi phồng giá trị thực, dân chúng chưa cảnh giác với những rủi ro tiềm tàng
2. Rủi ro tiềm tàng do tác dụng lẫn nhau giữa thực phẩm chức năng với thuốc
3. Thiếu chỉ dẫn an toàn sử dụng chính xác

Điều cần biết khi chọn mua thực phẩm chức năng (保健食品的選購須知)

1. Hiểu thể chất mình, hỏi các nhân viên y tế chuyên nghiệp
 2. Đối với những thực phẩm thổi phồng giá trị thực không nghe, không tin, không mua, không ăn và không giới thiệu
- 



3. Làm rõ nhãn hiệu sản phẩm, mua thuốc có nhãn hiệu rõ ràng và có thời gian bảo hành
4. Thận trọng chọn lựa nhà sản xuất, chọn lựa sản phẩm có uy tín



Chương 23 Nhận biết về tác hại thuốc lá (第二十三章 認識菸害)

Thành phần trong thuốc lá (香菸的成份)

Mỗi điếu thuốc lá khi đốt có thể sản sinh hơn 4000 hợp chất, trong đó đại đa số phát tán trong không khí, một số lượng ít hấp thụ vào trong tổ chức phổi. Các hợp chất này gồm 4 loại lớn:

1. Ni cô tin
2. Hắc ín
3. O xít các bon
4. Khoảng 10 loại chất kích thích và hơn 40 loại chất gây ung thư trở lên

Nguy hại khi hút thuốc (吸菸的危害)

Nguy hại của thuốc lá: ung thư phổi, phù thũng phổi, bệnh tim mạch, hạn chế chức năng tình dục, miệng hôi, bệnh khoang miệng, hút thuốc gián tiếp sẽ gây nguy hại tới sức khỏe, dẫn tới dị dạng ở thai nhi và đẻ non.

Vì sao rất khó cai thuốc? (為什麼戒菸很難?)

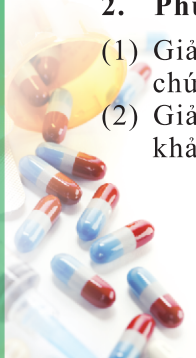
Phụ thuộc vào Nicotin, nhận thức tâm lý, thói quen và sự ảnh hưởng của môi trường.

Phương pháp cai nicotin (緩解尼古丁戒斷症狀的方法)

1. Khắc phục bằng sức mạnh ý chí (意志力克服) :

- (1) Không phụ thuộc vào bất cứ trợ giúp của thuốc nào, tận dụng sức mạnh ý chí cá nhân khắc phục nỗi thèm thuốc. Nhưng mức độ thành công tương đối thấp so với trợ giúp của thuốc, tư vấn chuyên môn hoặc giáo dục y tế.
- (2) Trợ giúp sinh lý, tâm lý và tránh tác động môi trường là vô cùng quan trọng.

2. Phương pháp thay thế Ni cô tin (尼古丁替代療法) :

- (1) Giảm dần nồng độ Nicotin trong cơ thể người cai thuốc, chứ không giảm đột ngột.
 - (2) Giảm Iối đa sự khó chịu do cai thuốc mang lại, nâng cao khả năng cai thuốc thành công.
- 



- (3) Dạng thuốc được sở Y tế duyệt là: miếng dán, viên thuốc nhai, tan trong miệng, thuốc hấp thụ trong khoang miệng, viên thuốc uống.
- (4) Phương thức chọn lựa đầu tiên là dán, do sử dụng tiện lợi, mức độ chấp nhận ở người cao thuốc cao.

Phương thức sử dụng miếng dán cai Ni co tin trong thuốc lá (尼古丁戒菸貼片使用方式)

1. Sau khi tắm xong mỗi ngày, cứ 24 tiếng thay một miếng.
2. Sử dụng từ phần dưới cổ đến phần thắt lưng, như cánh tay, phần ngực, phần bụng và chỗ không có lông.
3. Hàng ngày uống nhiều nước, tránh uống rượu, trà đặc, cà phê, cô ca, đồ uống kích thích.
4. Khi rửa tay hoặc tắm không cần xé đi.
5. Khi không cẩn thận bị rơi thì lập tức thay dán miếng mới, sau đó dứt đi theo đúng thời gian thay miếng dán hàng ngày.

Thuốc nhai hoặc tan trong miệng (咀嚼錠或口溶錠)

1. Ưu điểm: liều dùng có thể điều chỉnh linh hoạt, có cảm giác ở miệng, có thể giảm hành vi nghiện.
2. Nhược điểm: không tiện cho người bị nhiệt miệng hoặc yếu răng,

Thuốc hấp thụ trong khoang miệng (口腔吸入劑)

1. Ưu điểm: liều dùng sử dụng linh hoạt, cách dùng tương tự như hút thuốc, giảm hành vi nghiện.
2. Nhược điểm: ngứa họng, nhưng sau khi sử dụng tiếp tục sẽ hết.

Cách dùng thuốc cần bác sỹ kê đơn (常用需醫師處方的藥物療法)

1. Chống trầm cảm Bupropion (Zyban)
2. Thuốc mới Varenicline (Champix)



3. Zyban và Champix đều có thể kết hợp sử dụng với liệu pháp thay thế Nicotin

Cai thuốc không cần hỗ trợ thuốc (非藥物協助戒菸)

Khi muốn hút thuốc :

1. Đánh răng
2. Hít thở sâu 3 cái và uống cốc nước lọc
3. Ăn hoa quả hoặc rau xanh, sinh tố
4. Thực hiện thú vui mình yêu thích
5. Vận động

