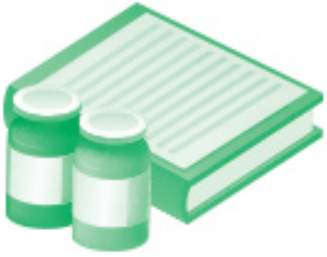


คู่มือการใช้ยาเพื่อความปลอดภัย ของผู้อยู่อาศัยใหม่

（ภาษาไทย）

（泰文）

มีความรู้ คู่สุขภาพที่ดี

หน่วยงานสุขภาพและสวัสดิการสังคมทำหน้าที่เสริมสร้างและดูแลสุขภาพของประชาชนเป็นสำคัญ
โดยมีหน้าที่หลักเพื่อวางแผนแนวทางที่สำคัญทางสาธารณสุข
สร้างเครือข่ายดูแลสุขภาพของคนในหมู่บ้าน
เผยแพร่มาตรการรักษาสุขภาพที่หลากหลาย
พร้อมทั้งให้ข้อมูลที่สำคัญสำหรับการดูแลป้องกันรักษาโรคไปยังประชาชนทุกที่ในไต้หวัน และดูแลกลุ่มคนด้อยโอกาส
โดยสุขภาพของประชาชนถือเป็นเป้าหมายหลักที่หน่วยงานสุขภาพพยายามอย่างสุดความสามารถเสมอมา

ความรู้ในการใช้ยาและการเข้าถึงโรคต่างๆส่วนใหญ่มาจากอินเตอร์เน็ต ข่าวสาร วิทยุ เป็นต้นแม้ว่าการส่งสารทางอิเล็กทรอนิกส์จะรวดเร็วและสะดวก แต่สำหรับผู้อยู่อาศัยใหม่จากต่างประเทศแล้ว
อาจทำให้ไม่สามารถเข้าถึงข้อมูลเหล่านี้ได้เนื่องจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคย อุปสรรคทางการสื่อสาร และความต่างทางวัฒนธรรม
ทำให้ไม่ได้รับข้อมูลหรือข้อมูลที่ได้รับไม่เท่าเทียมกัน
ซึ่งส่งผลต่อความเข้าใจ
และอาจเป็นเหตุให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับความปลอดภัยในการใช้ยาได้

ก่อนหน้านี้ได้มีจัดทำ“คู่มือการใช้ยาเพื่อความปลอดภัยสำหรับผู้อยู่อาศัยใหม่”ฉบับภาษาจีน อังกฤษ เวียดนาม อินโดนีเซีย
และในปีนี้ก็ยังได้เพิ่มฉบับภาษาไทยและกัมพูชาเป็นทั้งสิ้น 6 ภาษา

คู่มือเหล่านี้ไม่เพียงแต่จะช่วยในการเผยแพร่ข้อมูลที่ถูกต้องในการใช้ยา และยังช่วยลดอุปสรรคในการใช้ยาของผู้อยู่อาศัยใหม่
ช่วยเพิ่มความรู้ในการใช้ยาที่ถูกต้อง
ภายในคู่มือนี้ได้กล่าวถึงความปลอดภัยในการใช้ยา บริการทางยา ข้อมูลเกี่ยวกับโรคต่างๆเป็นต้น
โดยมีจุดหมายหลักเพื่อความปลอดภัยของผู้อยู่อาศัยใหม่แล้ว
ยังช่วยให้ผู้อยู่อาศัยใหม่ได้เข้าใจถึงนโยบายทางการแพทย์ในไต้หวัน
อีกทั้งยังเห็นด้วยกับการกระทำของไต้หวัน และกลายเป็นส่วนหนึ่งของแผ่นดินนี้ในที่สุด

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้อยู่อาศัยใหม่จะรู้จักและเข้าใจในโรคต่างๆผ่านคู่มือเล่มนี้ และยังสามารถตรวจสอบพฤติกรรมการใช้ยาของตนเองและครอบครัว ช่วยลดพฤติกรรมการใช้ยาที่ผิด
และสร้างความรู้ที่ถูกต้องในการใช้ยา
อีกทั้งยังมีความกระตือรือล้นในการเข้าไปยังหน่วยงานอนามัยหมู่บ้าน และเครือข่ายอินเทอร์เน็ตของเภสัชกร
เพื่อให้ผู้อยู่อาศัยใหม่มีสุขภาพที่ดี และมีหลักประกันมากขึ้น

หน่วยงานสุขภาพและสวัสดิการสังคม
ผู้อำนวยการกรมฯ ชิว เหวิน ต๋า
เดือนกรกฎาคม 2014

ชวนคุณร่วมกัน ร่วมสร้างอนาคตทีมีความสุข

อ้างอิงตามสถิติของกระทรวงความมั่นคงภายในสิ้นสุดเดือนธันวาคม 2013 ไต้หวันมีคู่สมรสชาวต่างชาติทั้งสิ้น 486,703 คน โดยมีจำนวนคู่สมรสชาวจีน ฮ่องกงเป็นจำนวนร้อยละมากทีสุดราว 67.61% และรองลงมาเป็นสัญชาติเวียดนาม คิดเป็นจำนวน 18.29% ลำดับทีสามคือชาวอินโดนีเซีย คิดเป็นจำนวน 5.74% สำหรับผู้มาอยู่ใหม่ทีต้องอยู่ห่างไกลจากบ้านเกิดเมืองนอนแล้ว เรืองภาษาถือเป็นเรืองสำคัญทีสุดในการทีจะเข้าถึงสังคม วัฒนธรรม และผู้คนแล้วผู้มาอยู่ใหม่ยังทำหน้าทีทีสำคัญในการเป็นภรรยา มารดา และลูกสะใภ้ ฉะนั้น การเผยแพร่ข่าวสารทีถูกต้องเกียวกับการโรคและการใช้ยาเพือให้เข้าใจถึงวิธีการป้องกันและดูแลรักษาโรค พร้อมทั้งให้เข้าใจถึงวิธีการใช้ยาทีถูกต้อง เพือเพิมทักษะการดูแลตนเองและครอบครัว

ดังนั้น เพือให้เข้าถึงสิทธิในการใช้ยาของผู้มาอยู่ใหม่ ลดปัญหาทีเกิดขึนเกียวกับความเจ็บป่วย เข้าถึงความรู้ในการใช้ยาเพือลดปัญหาทางการสือสารและทางการเงินเป็นต้น ทางกรมฯจึงได้ให้“สมาคมประกันสุขภาพเภสัชศาสตร์พิเศษเมืองอวีนหลิน” จัด “แผนการใช้ยาเพือความปลอดภัยสำหรับกลุ่มคนพิเศษ” โดยเริมจากเมืองอวีนหลิน หนันโถ และเจียอี เพือเผยแพร่ความรู้การใช้ยาสำหรับผู้มาอยู่ใหม่และคนพิการ และพิมพ์เอกสาร “คู่มือการใช้ยาเพือความปลอดภัยสำหรับผู้อยู่อาศัยใหม่”

เพื่อเพิ่มความรู้ในการใช้ยาและความสามารถในการดูแลผู้อื่น

คู่มือนี้มีทั้งสิ้น 40 บท ซึ่งเป็นความรู้พื้นฐานสำหรับการใช้ยา (คำแนะนำการอ่านฉลากยา และถุงยา เป็นต้น) คำชี้แจงสำหรับโรคเรื้อรังที่พบบ่อย (ความดันโลหิตสูง คลอเรสเตอรอลสูง โรคเบาหวาน) นอกจากนี้ ปีนี้ยังมีการเพิ่มโรคที่เกิดกับสตรีและเรื่องที่ผู้คนกำลังให้ความสนใจ คู่มือต่างๆเหล่านี้มีการแปลเป็นภาษาต่างๆที่ผู้มาอยู่ใหม่คุ้นเคย เช่น ภาษาอังกฤษ ภาษาเวียดนาม ภาษาอินโดนีเซีย ภาษาไทย และภาษากัมพูชา เป็นต้น คู่มือต่างๆเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้มาอยู่ใหม่สามารถเปิดอ่านได้ตลอดเวลาแล้วยังช่ว ยให้เพิ่มความรู้ในการใช้ยา รักษาสุขภาพของตนเองอยู่เสมอ และยังช่วยดูแลสมาชิกในครอบครัวได้อีกด้วย

ทางกรมฯหวังเป็นอย่างยิ่งว่าประชาชนและผู้มาอยู่ใหม่จะสามารถใช้คู่มือนี้ในการศึกษาความรู้ในการใช้ยา และหวังว่าผู้มาอยู่ใหม่จะนำความรู้ที่ได้รับนี้ไปใช้งนชีวิตประจำวัน และช่วนช่วยเผยแพร่ความรู้ไปสู่ครอบครัว เพื่อฝูง เพื่อรักษาสุขภาพของเราทุกคน และร่วมกันสร้างเสริมสุขภาพที่ดีขึ้น และเพื่อชีวิตที่มีความสุข

กรมควบคุมอาหารและยา หน่วยงานสุขภาพและสวัสดิการสังคม

ผู้อำนวยการกรมฯ เย่ หมิง กง

เดือนกรกฎาคม 2014

สารบัญ（目錄）

▲เภสัชกรคุยเรื่องยา（藥師談藥）

บทที่ 1 เภสัชกรคุยเรื่องยา p.97
（第一章 藥師談藥）

บทที่ 2 ยาคืออะไร p.100
（第二章 藥是什麼）

บทที่ 3 จะทานยาอย่างไร p.102
（第三章 藥怎麼吃）

บทที่ 4 ยาสามัญประจำบ้าน p.107
（第四章 家庭常備藥）

บทที่ 5 อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ p.110
（第五章 健康食品）

▲การดูแลรักษาทางเภสัชกรรมและร้านยาประจำหมู่บ้าน（藥事照護與社區藥局）

บทที่ 6 บริบาลทางเภสัชกรรม p.113
（第六章 藥事照護）

บทที่ 7 เพื่อนบ้านที่ดีของคุณ – ร้านยาประจำหมู่บ้าน p.117
（第七章 妳的好厝邊---社區藥局）

บทที่ 8 จะดูแลตนเองในยามป่วยอย่างไร p.119
（第八章 生病時如何自我健康照護）

บทที่ 9 การใช้ใบสั่งยาโรคเรื้องรังอย่างต่อเนื่อง p.123
（第九章 善用慢性病連續處方箋）

บทที่ 10 การเก็บรักษายาและการกำจัดยา p.125
（第十章 藥物保存與廢藥回收）

▲ ความรู้ในการเข้ารักษาพยาบาลที่ถูกต้อง（正確就醫觀念）

บทที่ 11 จะบอกอาการให้แพทย์ทราบได้อย่างไร p.127
（第十一章　看病時如何向醫師說清楚）

บทที่ 12 จะถามวิธีการทานยากับเภสัชกรอย่างไร p.129
（第十二章　領藥時如何向藥師問明白）

บทที่ 13 รู้จักถุงยา p.130
（第十三章　認識藥袋）

บทที่ 14 การอ่านฉลากยาและถุงยา p.132
（第十四章　看清藥袋標示與藥物標示）

บทที่ 15 ยาผิดกฎหมาย p.134
（第十五章　不法藥物）

▲ ยาสำหรับสตร（女性用藥）

บทที่ 16 ใช้ยาคุมกำเนิดอย่างไร p.138
（第十六章　如何使用避孕藥）

บทที่ 17 การใช้ยาในสตรีตั้งครรภ์ p.141
（第十七章　孕婦用藥安全）

บทที่ 18 การใช้ยาในมารดาให้นมบุตร p.145
（第十八章　婦女哺乳用藥安全）

บทที่ 19 ทำความรู้จักภาวะการมีบุตรยาก p.150
（第十九章　認識不孕症）

บทที่ 20 ทำความรู้จักโรคกระดูกพรุน p.153
（第二十章　認識骨質疏鬆症）

บทที่ 21 ทำความรู้จักโรคเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที p.155
（第二十一章　認識子宮內膜異位）

บทที 22 ทำความรู้จักเนื้องอกในมดลูก p.157
（第二十二章 認識子宮肌瘤）

บทที 23 สาวหุ่นดี – การลดน้ำหนักอย่างสุขภาพดี p.159
（第二十三章 窈窕淑女---健康減重）

▲การใช้ยาสำหรับบุคคลกลุ่มพิเศษ（特殊族群用藥）

บทที 24 การใช้ยาในเด็กเล็กอย่างปลอดภัย p.162
（第二十四章 小兒用藥安全）

บทที 25 การใช้ยาในผู้สูงอายุอย่างปลอดภัย p.165
（第二十五章 老人用藥安全）

บทที 26 การใช้ยาแผนจีนอย่างปลอดภัยอ p.168
（第二十六章 中藥用藥安全）

บทที 27 ความเข้าใจทีผิดเกียวกับการใช้ยา p.171
（第二十七章 用藥迷思）

▲สาธารณสุขและการแพทย์（公共衛生與藥師）

บทที 28 การสอนความรู้เกียวกับเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น p.176
（第二十八章 青少年性教育）

บทที 29 รู้ทันโทษของบุหรี p.178
（第二十九章 認識菸害）

บทที 30 รู้ทันโรคเอดส์ p.182
（第 三十 章 認識愛滋）

บทที 31 รู้ทันสิงเสพติด p.184
（第三十一章 認識毒品）

บทที 32 การป้องกันยุงดำเล็ก p.190
（第三十二章　小黑蚊防治）

▲การดูแลตนเองในโรคที่พบบ่อย（常見疾病自我照護）

บทที 33 รู้ทันโรคความดันสูง p.192
（第三十三章　認識高血壓）

บทที 34 รู้ทันโรคคอเลสเตอรอลสูง p.194
（第三十四章　認識高血脂）

บทที 35 รู้ทันกับโรคเบาหวาน p.197
（第三十五章　認識高血糖）

บทที 36 รู้ทันโรคหอบ p.202
（第三十六章　認識氣喘）

บทที 37 รู้ทันการกลั้นปัสสาวะไม่อย p.205
（第三十七章　認識尿失禁）

บทที 38 รู้ทันโรคต่อมลูกหมากโต p.208
（第三十八章　認識前列腺肥大）

บทที 39 รู้ทันโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ p.210
（第三十九章　認識尿路感染）

บทที 40 รู้ทันโรคสะเก็ดเงิน p.213
（第 四十 章　認識乾癬）

บทที่ 1 เภสัชกรคุยเรื่องยา
(第一章 藥師談藥)

ยาคืออะไร?(什麼叫做藥？)

ยาก็คือสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อ(1) ทางสรีรวิทยา (2) ทางจิตวิทยา (3) ฟังก์ชั้นการทำงาน (4) ทางโครงสร้าง ของร่างกายคุณ

เภสัชกรสามารถช่วยอะไรคุณได้บ้าง?
（藥師能為您做什麼？）

1. เภสัชกรทำงานในโรงพยาบาล คลินิก ร้านขายยา โรงงานยา การตลาด การตรวจสอบสาธารณสุข สุขศึกษา เป็นต้น
2. ร้านขายยาให้บริการจัดยาชุด ขายผลิตภัณฑ์อาหารเสริม อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ ผลิตภัณฑเสริมเพิ่มโภชนาการอาหาร เครื่องใช้สำหรับสตรีและเด็ก อุปกรณ์ทางการแพทย์ บริการสอบถามเกี่ยวกับยา และการดูแลตนเอง เป็นต้น

ในการไปพบแพทย์ จะต้องให้แพทย์ออกใบสั่งยา แล้วจึงไปรับยาที่ร้านขายยาเป็นเรื่องที่ไม่สะดวกเป็นอย่างยิ่ง ?（看病時，醫師診斷開立處方箋，再到藥局調劑領藥很不方便？）

1.เมื่อหมอวิเคราะห์อาการป่วยแล้ว เภสัชกรจะทำหน้าที่พิจารณาใบสั่งยา แล้วจัดชุดยาตามความเหมาะสม วิธีนี้ถือเป็นวิธีที่ปลอดภัยสำหรับคนไข้มากที่สุด
2. เปรียบเหมือนการสวมหมวกกันน็อค

แม้ว่าอาจจะทำให้ร้อนมากขึ้น
แต่ก็เป็นการเพิ่มความปลอดภัยมากขึ้น

หากเป็นใบสั่งยาต่อเนื่องสำหรับโรคเรื้อรัง และไปรับยาที่ร้านยาหมู่บ้านจะมีความสะดวกมากขึ้น? (慢性病連續處方箋到社區藥局拿藥更方便？)

1. สำนักงานประกันสุขภาพแห่งชาติ มีการประกาศโรคเรื้อรังทั้งสิ้น 98 ชนิด หากว่าอาการป่วยคงที่ สามารถให้แพทย์ออกใบสั่งยาต่อเนื่องสำหรับโรคเรื้อรังได้
2. ไปรับยาที่ร้านขายยาหมู่บ้านที่กำหนด จะไม่ต้องเข้าคิวเพื่อชำระค่าบริการ และไม่ต้องชำระค่ายาบางส่วนที่ผู้ป่วยต้องชำระเอง

จะกำจัดยาที่ทานไม่หมดได้อย่างไร? (沒有吃完的藥品要如何處理？)

หากทิ้งยาบนดินจะทำให้ดินได้รับการปนเปื้อน ทำลายสิ่งแวดล้อม หากว่าท่านมียาที่ทานไม่หมด เช่น เป็นยาทั่วไปที่ใช้ในครัวเรือน จะต้องนำยาออกจากบรรจุภัณฑ์ และใส่ไว้ในถุงซิปล็อก หากเป็นน้ำยาก็เทเข้าไปในถุงด้วย และปิดปากถุง แล้วนำไปให้พนักงานเทศบาลเพื่อนำไปกำจัดต่อไป แต่หากเป็นยาเป็นพิษและมีผล ต่อยีนส์ เช่น ยาทางเคมีสำหรับผู้ป่วยที่มีเนื้องอก เป็นต้น จะต้องนำกลับไปยังโรงพยาบาล โดยทางโรงพยาบาลจะเป็นผู้กำจัดยาเหล่านี้ ไม่ทิ้งด้วยตนเอง

ยาที่จ่ายจากร้านยาหมู่บ้าน และโรงพยาบาลเป็นยาที่เหมือนกันหรือไม่? (社區藥局調劑領的藥與醫院的藥品一樣嗎？)

1.ร้านยาจะต้องรับมือกับใบสั่งยาจากโรงพยาบาลทั่วประเทศ
จึงต้องเตรียมยาหลายประเภทมาก
2.แนะนำให้ประชาชนนำใบสั่งยาไปยังร้านยา
เพื่อให้เภสัชกรเตรียมยาไว้ก่อน
3.โรงงานยาที่ผลิตยาเป็นโรงงานที่ได้มาตรฐาน C-GMP ระดับสากล
คุณภาพยาที่ผลิตออกมาจึงมีคุณภาพเหมือนกัน จึงมีปร
ะสิทธิภาพเหมือนกัน
4. ร้านยาสามารถใช้ยาชนิดอื่นที่มีปริมาณ สูตร สรรพคุณ
และใช้กับโรคแทนกันได้

ร้านยาหมู่บ้านเป็นเพื่อบ้านที่ดีของคุณ? (社區藥局是你的好厝邊？)

1. มีร้านยาประจำหมู่บ้านอยู่ทั่วทุกที
สามารถสอบถามเรื่องยาจากเภสัชกรเมื่อมีปัญหา
2. ร้านยาประจำหมู่บ้านให้บริการหลายชั่วโมงต่อวัน
และมีสินค้าเป็นจำนวนมาก เป็น 7-11 มืออาชีพอีกรูปแบบหนึ่ง

ระบบรายงานยาที่ทำให้มีปฏิกิริยาไม่พึงประสงค์
เว็บไซต์: http://adr.fda.gov.tw
อีเมล์: adr@tdrf.org.tw
เบอร์โทรศัพท์ : 02-2396-0100
มูลนิธิช่วยเหลือเมื่อได้รับอันตรายจากยา
เว็บไซต์: http://www.tdrf.org.tw/ch/00_home/home.asp
อีเมล์: tdrf@tdrf.org.tw
สายด่วนสอบถามข้อมูล: 02-2358-4097

บทที่ 2 ยาคืออะไร
(第二章 藥是什麼)

สิ่งที่สามารถช่วยในการป้องกัน บรรเทา
ขจัดปัญหาที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่าง
กาย ช่วยเพิ่มสมรรถนะในการทำสิ่งต่างๆ
หรือช่วยในการตรวจวินิจฉัยโรค

ไม่ว่าจะเป็นยาแผนปัจจุบันหรือยาแผนจีน
การใช้ยาที่ไม่ถูกต้องย่อมจะเกิดโทษ เมื่อทานยาเข้าไปในร่างกายแล้ว
ร่างกายไม่สามารถแยกแยะได้ว่าเป็นยาแผนปัจจุบันหรือยาแผนจีน
ฉะนั้นยาก็เหมือนดาบสองคมที่ “สามารถรักษาโรคได้
และทำให้เกิดโรคได้ด้วนเช่นกัน”
จะต้องมีคำสั่งจากแพทย์เท่านั้นจึงสามารถรับประทานได้

การแบ่งประเภทของยา (藥品分類)

1.แบ่งตามลักษณะภายนอกของยา: โดยแบ่งเป็นยาแบบฉีด แบบรับป
ระทาน ยาใช้ภายนอก และอุปกรณ์ทางการแพทย์

2.แบ่งตามเกณฑ์การจัดหมวดหมู่ประเภทยาที่รัฐกำหนด :
ยาแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ【ยาชุดสำเร็จ】、【ยาที่ใช้ตามคำแนะ
นำของแพทย์และเภสัชกร】 、 【ยาตามใบสั่งแพทย์】
ยาตามใบสั่งแพทย์:

เป็นยาที่จะซื้อได้ก็ต่อเมื่อมีใบสั่งยาจากแพทย์เท่านั้น จะ
ต้องให้เภสัชกรเป็นผู้จ่ายยาและเภสัชกรจะต้องจ่ายยาตามใ
บสั่งแพทย์ พร้อมทั้งแจ้งวิธีการใช้ยา

ยาที่ใช้ตามคำแนะนำของแพทย์และเภสัชกร :
เป็นยาที่หาซื้อได้ที่ร้านยาหมู่บ้านโดยไม่ต้องใช้ใบสั่งแพทย์และใช้ยาตามคำแนะนำของเภสัชกรหรือตามคำชี้แจงสำหรับการใช้ยาที่แนบมากับยา

ยาชุดสำเร็จ : เป็นยาประเภท ค ที่หาซื้อได้ตามซุปเปอร์มาร์เก็ตหรือร้านยา หรือเป็นยาชุดสำเร็จประเภท ก และ ข ที่หาซื้อได้ตามร้านยาหมู่บ้าน
ซึ่งประชาชนสามารถหาซื้อและใช้งานตามคำชี้แจงสำหรับการใช้ยาที่แนบมากับยา

บทที่ 3 จะทานยาอย่างไร
（第三章 藥怎麼吃）

เมื่อได้รับยาแล้วจะต้องตรวจสอบจำนวน และถามวิธีการใช้ยา และเวลาทานยาให้เข้าใจ:

1.จะต้องใช้น้ำอุ่นในการทานยา

2.จะต้องทานยาในเวลาที่แน่นอนทุกวัน

3.จับเวลารับประทานยาก่อนอาหารและหลังอาหาร

4.ไม่ใช้ชา น้ำผลไม้ นม และกาแฟ หรือเครื่องดื่มที่ก่อให้เกิดการระคายเคืองในการทานยา

5.ควรทานยาในปริมาณและวิธีการใช้งานที่ถูกต้องตามคำสั่งของแพทย์ และเภสัชกร และไม่เปลี่ยนปริมาณยาตามใจ

6.หากลืมทานยา ให้รับประทานทันทีที่นึกได้ หากเป็นเวลาใกล้กับเวลาทานยาครั้งต่อไป ก็ไม่ต้องรับประทานอีก

7.หากคิดว่ายานั้นไม่ส่งผล หรือมีผลข้างเคียง ให้รีบแจ้งแพทย์หรือเภสัชกร

8.คอยตรวจสอบชื่อยา คำเตือน และวันหมดอายุอยู่เสมอ

9.ไม่ทานยาที่ทานเหลือหลังจากอาการหายดีแล้ว และไม่นำไปให้ผู้อื่นทานต่อ

10.ควรรีบสอบถามแพทย์ หรือเภสัชกรผู้เชี่ยวชาญหากมีปัญหาการใช้ยา

11.หากมียาหยอดตาสองชนิดขึ้นไป ให้เว้นไว้ 5-10 นาทีหลังใช้งานยาหยอดตาชนิดแรก

12.ไม่นำยาใช้ภายนอกไปรับประทานหรือหยอดตา

ข้อแนะนำการใช้ยา (用藥指示)

1.ในการใช้ยา จะต้องตรวจสอบก่อนว่าเป็นยาใช้ภายนอก หรือสำหรับรับประทาน

(1) ยารับประทาน:ตรวจสอบวิธีการรับประทานให้แน่ใจ ว่าทานทั้งเม็ด หรือครึ่งเม็ด กัด อม หรือละลายน้ำก่อนทาน เป็นต้น และตรวจสอบก่อนว่ายาเสื่อมสภาพหรือหมดอายุหรือไม่

(2) ยาใช้ภายนอก:ตรวจสอบวิธีการใช้ว่าใช้งานกับผิวหนัง ตา หู ปาก จมูก ลำไส้ ช่องคลอด หรือสำหรับสูดดม

(3) ก่อนการหยิบยาจะต้องล้างมือให้สะอาดไม่ให้สิ่งสกปรกปนเปื้อนกับยาหรือบาดแผล

(4) เขย่าขวดน้ำยาที่ตกตะกอนก่อนการใช้งาน

(5) แช่ยาสอดไว้ในตู้เย็นเสมอเพื่อรักษาให้อยู่ในรูปทรงเดิม และรอให้อยู่ในอุณหภูมิห้องก่อนแล้วจึงนำมาใช้ได้

(6) ปิดฝายาให้สนิทหลังการใช้เสมอ

(7) ไม่ใช้น้ำยาที่แปรสภาพหรือหมดอายุ เช่น ยาหยอดตาที่เปิดแล้วจะมยุอยู่ได้หนึ่งเดือน จากนั้นจะต้องนำไปทิ้ง

(8) ไม่ใช้ยาของผู้อื่น เพื่อป้องกันการติดเชื้อซ้ำซ้อนหรือใช้ยาผิด

2. เวลารับประทานยา

(1) ทานยาในเวลาที่กำหนดทุกวัน

วันละ4ครั้ง:ทานก่อนอาหารเช้า อาหารกลางวัน อาหารเย็น และก่อนนอน

วันละ3ครั้ง : ทานก่อนอาหารเช้า อาหารกลางวัน
อาหารเย็น
วันละ2ครั้ง : ทานก่อนอาหารเช้า อาหารเย็น
วันละ1ครั้ง : ทานในช่วงเวลาเดียวของทุกวัน

(2) คำอธิบายสำหรับยาก่อนอาหารและหลังอาหาร
ก่อนอาหาร(หรือท้องว่าง) : ทานก่อนอาหารภายใน 1 ชั่วโมง หรือหลังอาหาร2 ชั่วโมงพร้อมอาหาร
ยาก่อนอาหาร : เป็นยาที่รบกวนการดูดซึมได้ง่ายจากอาหารระคายเคืองกระเพาะน้อย
หลังอาหาร : รับประทานหลังอาหาร 1 ชั่วโมง หรือทันทีหลังอาหาร
ยาหลังอาหาร : สามารถดูดซึมพร้อมอาหาร ลดการระคายเคืองกระเพาะและลำไส้
ก่อนนอน : ทานก่อนนอนครึ่งชั่วโมง

(3) วันละ 4 ครั้ง และทานทุกๆ 6 ชั่วโมง
วัตถุประสงค์ต่างกัน :
วันละ 4 ครั้ง—รักษาอาการ เช่น : ยาพารา
ทานทุกๆ 6 ชั่วโมง–รักษาความเข้มข้นในเลือดเช่น : ยาปฏิชีวนะ

3. ทานพร้อมน้ำเปล่า
(1) ยาบางประเภทจะเกิดปฏิกิริยากับน้ำผลไม้ (เช่น น้ำเกรปฟรุ๊ต) หรือชา กาแฟ นม ซึ่งส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพของยา
(2) ไม่นอนรับประทานยา

เพื่อป้องกันยาติดค้างอยู่ในหลอดอาหารจนทำให้หลอดอาหารได้รับบาดเจ็บ

4. หากลืมรับประทานยาจะต้องทำอย่างไร ?

(1) ยาลดอาการ : ลืมทานก็ไม่เป็นไร(เช่น : ยาแก้ปวด)

(2)ยาที่ใช้เพื่อการรักษาหรือป้องกัน :

หากนึกขึ้นได้เมื่อผ่านไปไม่นานให้รับประทานในทันที แต่หากล่วงเลยไปจนใกล้เวลารับประทานครั้งถัดไป ให้งดทานชดเชย เช่น ยาความดันโลหิตสูง ยารักษาโรคเบาหวาน

(3)ยาก่อนนอน หากนึกขึ้นได้ตอนกลางวัน ก็ไม่ต้องรับประทานชดเชย

คำเตือนการใช้ยา (服藥警語)

ขณะนี้บนถุงยาจากโรงพยาบาลจะระบุวิธีการใช้ ปริมาณที่ใช้ ผลข้างเคียง และอาการที่อาจเกิดร่วมโดยจะต้องอ่านข้อความหน้าถุงยา หรือฉลากยาให้ละเอียดก่อนรับประทาน

1. คำเตือนผลข้างเคียง

(1)「ยานี้อาจทำให้เกิดอาการง่วงซึมหรือวิงเวียนศีรษะได้」「โปรดระมัดระวังในการขับรถหรือบังคับเครื่องจักรหลังการรับประทา」นยาหมายความว่าเมื่อทานยานี้แล้วให้หลีกเลี่ยงการทำงานที่ต้องใช้สมาธิ

(2)「หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอร์ระหว่างรับประทานยา」หมากถึงอาจทำให้ฤทธิ์ยานานขึ้นหรือทำให้เกิดอาการง่วงซึม

(3)「ระหว่างทานยาควรหลีกเลี่ยงการตากแดดโดยตรง」

มักพบในยากลุ่มซัลโฟนาไมด์และผลิตภัณฑ์เพื่อความขาว

2.วิธีการใช้พิเศษ

(1)「โปรดทานยาทั้งเม็ดโดยไม่บดหรือเคี้ยว」
แสดงว่ายาอาจมีรสไม่ดีเป็นยาออกฤทธิ์นานต่อเนื่อง หรือยาแคปซูล จึงไม่เหมาะสำหรับการเคี้ยว

(2)「โปรดนำไปแช่เย็น」เมื่อรับยากลับไปแล้วจะต้องนำไปแช่ในตู้เย็น

(3)「โปรดเขย่าก่อนการใช้งาน」มักพบบนยาน้ำที่มีสารแขวนลอย
ยาเคลือบกระเพาะ ยาปฏิชีวนะประเภทน้ำ และยาหยอดตา

3.สตรีมีครรภ์ และมารดาให้นมบุตร

「สตรีมีครรภ์ สตรีที่อยู่ในระยะรอการตั้งครรภ์
และมารดาให้นมบุตรไม่ควรรับประทานยานี้」
หมายความว่ายานี้ไม่เหมาะสำหรับสตรีมีครรภ์ และมารดาให้นมบุตร

4.การใช้ยาสลับกัน

(1)「หากจะทานยาธาตุเหล็ก และยาลดกรด
จะต้องรับประทานห่างกันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง」
มักพบบนยาปฏิชีวนะประเภท Quinolones
เพราะยาธาตุเหล็ก นม
และยาลดกรดจะออกฤทธิ์ที่ส่งผลกระทบต่อการดูดซึมของยา

(2)「ไม่ทานพร้อมน้ำเกรปฟรุ๊ต」
ยาแคลเซียมแชนแนลบล็อกเกอร์
ยากดภูมิคุ้มกันประเภทแมคโครไลด์
และสารอนุพันธ์เออร์โกบาซีน
เมื่อทานพร้อมกับน้ำเกรปฟรุ๊ตแล้วจะมีผลต่อการดูดซึมของยา
และอัตราการเมตาบอลิซึมของร่างกาย

บทที่ 4 ยาสามัญประจำบ้าน
（第四章 家庭常備藥）

การดูแลตนเองเป็นการดูแลสุขภาพเบื้องต้นของประชาชน
สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการที่ประชาชนรู้จัก「พิจารณาสุขภาพของตนเอง」
เข้าใจวิธีการใช้ยาตามฉลากยาอย่างถูกต้อง
หรือมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการใช้ยา
และทำตามสิ่งที่เภสัชกรสั่งอย่างถูกต้อง
ยาสามัญประจำบ้าน
สามารถช่วยรักษาโรคเล็กๆน้อยๆได้อย่างทันท่วงที
ฉะนั้นทุกครัวเรือนควรเตรียมยาสามัญประจำบ้านที่จำเป็นเอาไว้เล็กน้อย
และเรียนรู้วิธีการรับประทานอย่างถูกต้องเพื่อให้ยาที่เตรียมมาเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

ประเภทของยาที่ควรเตรียมไว้ประจำบ้าน (家中常備藥物的種類)

1.ประเภทของยาสามัญประจำบ้าน：

(1)ยาแก้หวัด：ยาแก้หวัด ลดอาการน้ำมูกไหล แก้ไอ ลดเสมหะ หรือน้ำยาแก้ไอที่พบบ่อย เป็นต้น

(2)ยาลดไข้บรรเทาปวด ：
นอกจากจะใช้ลดไข้แล้วยังสามารถใช้แก้ปวดได้อีกด้วย

(3)ยาบรรเทาอาการปวดกระเพาะและลำไส้：
ใช้เมื่อเกิดอาการอาหารไม่ย่อย ท้องร่วง

(4)อื่นๆ : เมารถ เมาเรือ ยาแก้แพ้

2.ประเภทยาที่ใช้บ่อย:

(1)เบตาดีน (2)ครีมแก้อักเสบ (3)แอลกอฮอร์ (4)แผ่นแปะแก้ปวด (5)ยาสอดลดไข้ (6)ยาหยอดตา (7)ครีมแก้คัน (8) อื่นๆ

ข้อควรระวัง (注意事項)

1.ผู้ใหญ่ที่รับประทานยาแก้หวัดเกิน7-10วันขึ้นไป หรือมีอาการเป็นไข้เกิน 3 วันขึ้นไปแต่อาการยังไม่ดีขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

2.หากเกิดอาการของโรคแทรกซ้อน ให้หยุดทานยาในทันที และรีบไปพบแพทย์

3.ไม่ทานยาแก้ปวดลดไข้ 2 ชนิดขึ้นไปในเวลาเดียวกัน มิเช่นนั้นอาจเกิดอาการแทรกซ้อน และฤทธิ์ยาก็เพิ่มมากขึ้นด้วย

4.ในยาแก้หวัดมักมียากลุ่มแอนตี้ฮิสตามีน ที่จะทำให้เกิดอาการง่วงซึม

5.วิธีการเก็บรักษายาชนิดพิเศษ:

ยาหยอดตา: วางไว้ในอุณหภูมิห้องปกติ
เว้นแต่ว่ามีการระบุว่าจะต้องเก็บไว้ในตู้เย็นเท่านั้น
และให้ทิ้งในทันทีหากใช้ไม่หมดภายในหนึ่งเดือน

ยาสวนทวาร: เนื่องจากยาสวนทวารจะเริ่มอ่อนตัวเมื่อมีอุณหภูมิเกิน 30℃ จึงควรเก็บไว้ในตู้เย็นเพื่อป้องกันการอ่อนตัว

น้ำยา/สารละลาย: เช่น ยาเคลือบกระเพาะ ยาแก้หวัด หรือยาแก้ไอ
ควรเก็บไว้ในอุณหภูมิห้อง
เว้นแต่จะมีการระบุเป็นการพิเศษเท่านั้น

บทสรุป(結語)

ยาสามัญประจำบ้านเป็นยาที่เอาไว้รักษาอาการทั่วไป แต่หากอาการไม่ดีขึ้น ยังต้องไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล เป็นการป้องกันการรักษาที่ล่าช้าเกินไป นอกจากนั้น ยาสามัญประจำบ้านเป็นยาที่เตรียมไว้สำหรับการใช้ในกรณีฉุกเฉิน ควรให้สมาชิกทึกคนในบ้านทราบว่ามียาอะไรบ้าง วางไว้ตรงไหน และใช้งานอย่างไร

บทที่ 5 อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ
(第五章 健康食品)

ผลิตภัณฑ์เสริมคืออะไร? (什麼是健康食品？)

1.ตาม「ข้อกำหนดอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ」อาหารเสริมเพื่อสุขภาพหมายถึง「อาหารที่มีประสิทธิภาพในการรักษาสุขภาพและมีการระบุ หรือโฆษณาถึงประสิทธิผลของยา」คำว่า「ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม」เป็นศัพท์เฉพาะทางกฎหมาย ซึ่งจะต้องผ่านการรับรองจากหน่วยงานสาธารณสุข แผนกสวัสดิการจึงจะสามารถเรียกได้ว่าเป็น「อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ」 ส่วนคำว่า 「อาหารเพื่อสุขภาพ」แท้จริงแล้วก็คืออาหารทั่วไปที่นำมาใช้เฉพาะสำหรับการเพิ่มโภชนาการเท่านั้น โดยผลิตภัณฑ์ทั้งสองชนิดนี้เป็นสิ่งที่แตกต่างกัน !

2.แม้ว่าอาหารเสริมเพื่อสุขภาพจะผ่านการรับรองจากหน่วยงานสาธารณสุข แผนกสวัสดิการว่าสามารถนำมาใช้ในการเพิ่มโภชนาการ แต่ก็ไม่มีผลช่วยในการรักษา และไม่สามารถนำมาทดแทนยาได้ จึงไม่สามารถแทนที่ยาแบบทั่วไปได้

เลือก「อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ」อย่างชาญฉลาด ดูตราสัญลักษณ์ตามนี้ ! (「健康食品」聰明選 標章這樣看！)

「อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ」ที่ผ่านการรับรอง จะมีตรา「อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ หน่วยงานสาธารณสุข」หรือ

「อาหารเสริมหน่วนงานสุขภาพ」ขณะเดียวกันก็มี
「สัญลักษณ์วงรีสีเขียว」
จึงเป็นอาหารเสริมเพื่อสุขภาพที่ผ่านการรับรองจากหน่วยงานสาธารณสุข แผนกสวัสดิการ

มีข้อควรระวังอย่างไรบ้างสำหรับอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ?

(食用健康食品要注意什麼？)

ในการเลือกซื้ออาหารเสริมเพื่อสุขภาพจะต้อง「หยุด」
และคิดก่อนว่ามีความจำเป็นหรือไม่
และมีประโยชน์ต่อสุขภาพของท่านจริงหรือไม่ พร้อมทั้ง「ดู」
บรรจุภัณฑ์อย่างละเอียดว่ามี「สัญลักษณ์วงรีสีเขียว」และ
「หมายเลขที่ได้รับอนุญาต」「คำเตือน」「ข้อควรระวัง」
「จำนวนที่ควรรับประทาน」และ「ประสิทธิผลของยา」
ก่อนการรับประทานยาให้ตั้งใจ「ฟัง」ปรึกษาแพทย์ เภสัชกร

หรือนักโภชนาการจึงสามารถเลือกใช้ยาที่เหมาะสำหรับสุขภาพของตนเอง จึงอยากเตือนท่านว่าควร「รับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ นอนหลับอย่างเพียงพอ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ」จึงเป็นการรักษาสุขภาพที่ดีที่สุด อยากทราบข้อมูลเพิ่มเติมโปรดเข้าไปที「เว็บไซต์ข้อมูลผู้บริโภคอาหารและยา」ที่ http://consumer.f-da.gov.tw/

บทที่ 6 บริบาลทางเภสัชกรรม
(第六章 藥事照護)

เป้าหมายของการดูแลผู้ป่วยของเภสัชกร (藥師照護病人的目標)

เภสัชกรจะทำหน้าที่พิจารณาอาการป่วยและการใช้ยา วางแผนและทำปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ติดตามผลการรักษา เพื่อให้แน่ใจว่ายาที่ผู้ป่วยได้รับนั้นเป็นยาที่เหมาะสม ใช้งานได้จริง มีความปลอดภัย และคนไข้มีการปฏิบัติตามข้อบ่งใช้ยา อีกทั้งยังช่วยเพิ่มประสิทธิผลการใช้ยา และคุณภาพชีวิต

ปัญหาการรักษาด้วยยา (藥物治療問題)

1.ไม่ใช้ยาในการรักษาอาการป่วย
2.ไม่ป่วยแต่กลับใช้ยาที่ไม่จำเป็น
3.เลือกใช้ยาไม่เหมาะสม
4.ปริมาณมากหรือน้อยเกินไป
5.เกิดปฏิกิริยาที่ไม่ดีต่อยา
6.รับประทานยาไม่สม่ำเสมอ

กระบวนการดูแลผู้ป่วย (照護病人之流程)

1.การประเมินประสิทธิภาพยา : เข้าใจความต้องการของผู้ป่วย ตรวจให้แน่ใจว่ามีประสิทธิผลดี ปลอดภัย สะดวกป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาอื่นเพิ่มเติม
2.แผนการดูแล : แก้ไขปัญหาการรักษาด้วยโรค

ตังเป้าหมายของการรักษาโรค และประเมินว่ามีปัญหาใหม่หรือไม่

3.ติดตามผลกา : รใช้ยาบันทึกผลการรักษา ประเมินความคืบหน้ากา รรักษาโรค ค้นหาปัญหาในการรักษาด้วยยาใหม่ๆ

สถานทีทีเภสัชกรปฏิบัติหน้าที (藥師執行藥事照護之處所)

สถานพยาบาล:ห้องไอซียู ห้องผู้ปวยธรรมดากา รตรวจสอบระดับ ควา มเข้มข้นของยาในเลือด ปรึกษาเภสัชกร

ร้านยาหมู่บ้าน : การดูแลโรคเรื้อรัง บริการสอบถามยาประเภท OTC

องค์กรดูแลระยะยาว : บ้านพักดูแล/บ้านพักคนชรา/ สถาน ทีดูแลพิเศษ

การดูแลในครัวเรือน : บริการถึงบ้าน

หน้าทีของเภสัชกรในร้านยาหมู่บ้าน (藥師在社區藥局的照護業務)

จัดยา ดูแลจัดการ โรคเรื้อรังต่างๆ สร้างข้อมูลการใช้ยาของผู้ปวย

ให้คำปรึกษาทางการใช้ยา หรือให้คำแนะนำ

ส่งยาถึงบ้านผู้ปวย คลินิก หรือช่วยนัดหมอทางอินเทอร์เน็ต

เผยแพร่ความรู้ในการรักษาสุขภาพและการดูแลตนเอง

สอนวิธีการใช้ยาอย่างถูกวิธี

หน้าทีของเภสัชกรในองค์กรดูแลระยะยาว (藥師在長照機構的照護業務)

เช็คปริมาณยา การเก็บรักษา และการส่งยาอย่างถูกต้อง
ดูแลในยามฉุกเฉินและใช้ยาควบคุมได้ถูกต้อง
ให้ข้อมูลกับผู้ป่วย ครอบครัว และ เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์
ประเมินความเหมาะสมของยาสำหรับผู้ป่วยและแก้ไขวิธีการรักษาด้วยยา

หน้าที่ของเภสัชกรในครัวเรือน (藥師在居家的照護業務)

ประเมิน—รู้ความเข้าใจของผู้ป่วยที่มีต่อโรคของตนเอง เป้าหมายในการรักษา และการใช้ยา
วางแผนและปฏิบัติตามแผนการดูแลรักษา—วา งแผนการรักษา พร้อมทั้งเสนอปัญหากา รรักษาด้วยยา การจัดยาและการจัดการกับยาหมดอายุ
บันทึกและการปรึกษาหารือ–เจรจากับผู้ดูแลคนอื่นระหว่างการรักษา เพื่อประเมินผลการรักษา ติดตามดูแลและหาต้นเหตุของการเกิดปัญหาในการใช้ยา
อื่นๆ—การจัดการกับเครื่องมือทางการแพทย์ในบ้าน การเก็บรักษายา การจัดการกับยาที่ไม่ใช้แล้วและการให้คำแนะนำเกียวกับสิงแวดล้อมภายในบ้าน

บริบาลทางเภสัชกรรม (藥事照護)

ให้บริการที่เป็นมืออาชีพด้วยภาษาพื้นบ้าน
โดยเปลียนการดูแลให้เป็นส่วนหนึงของการใช้ชีวิตประจำวัน
ใส่ใจดูแลน้อมฟังด้วยใจ ช่วยค้นพบปัญหาที่ผู้ถูกดูแลประสบ

และให้การดูแลที่เหมาะสมโดยต้องให้ผู้ถูกดูแลจะมีรูปแบบการดำรงชวิตที่ดี ช่วยรักษาสุขภาพของผู้ป่วยด้วยอาหารที่เหมาะสม และให้ออกกำลังกา ยที่สม่ำ เสมอด้วยความรู้ที่เป็นมืออาชีพของเภสัชกรช่วยในการค้นพบปัญหาในการใช้ยา และปัญหาที่อาจเกิดขึ้นกับผู้ดูแลอื่นๆ พร้อมทั้งช่วยเหลือในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้วยวิธีการที่เป็นธรรมชาติและดีต่อสุขภาพ และวิธีนี้ก็เป็นวิธีที่ประชาชนทั่วไปยอมรับได้ง่าย

ยาใช้รักษาโรคได้ และทำให้เกิดโรคได้ ใช้ยาอย่างปลอดภัย เริ่มจากตัวเองก่อน !

(藥能治病，也能致病 用藥安全，自己做起)

บทที่ 7 เพื่อนบ้านที่ดีของคุณ–ร้านยาประจำหมู่บ้าน
（第七章 妳的好厝邊—社區藥局）

ร้านยาหมบ้านเป็นสถานทีที่เภสัชกรมืออาชีพเปิดดำเนินการเพื่อจำหน่ายยา และให้บริการจัดยา
โดยสามารถให้บริการข้อมูลการใช้ยาอย่างปลอดภัย
ช่วยเหลือประชาชนในเรื่องข้อมูลการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง
ช่วยเหลือประชาชนในการจัดยาที่ใช้ในครัวเรือน
เป็นศูนย์สุขภาพในหมู่บ้านที่ให้บริการด้านยาตลอด 24 ชั่วโมง
โดยทำหน้าที่ดังนี้:

1.จ่ายยาตามใบสั่งแพทย์—ตรวจสอบรายละเอียดในใบสั่งแพทย์
สร้างไฟล์ข้อมูลการใช้ยาของแพทย์ จัดยา
สอนวิธีใช้ยาอย่างถูกต้อง หลีกเลี่ยงการใช้ยาซ้ำ

2.จ่ายยา—จ่ายยา อาหารเสริม อาหารบำรุงสุขภาพตามใบสั่งแพทย์

3.ดูแลทางยา—จ่ายยาสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จัดยา
ตีความตามใบสั่งแพทย์

4.ให้คำปรึกษาสำหรับการใช้ยา—ข้อมูลทางยา
สิทธิ์ในการทราบรายการยา การใช้ยาอย่างปลอดภัย
และการให้ความรู้เกี่ยวกับยา

5.ให้ข้อมูลสุขภาพ—ให้ข้อมูลการรักษาสุขภาพการป้องกันและรักษา
โรคติดต่อ ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเข้าพบแพทย์
ให้คำปรึกษาสำหรับการเลิกบุหรี่
ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก

ให้ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ บริการให้คำปรึกษาเรื่องการใช้ยา

6.ให้บริการทางยาที่ให้ความรู้ ความปลอดภัย สะดวก ประหยัดเวลา และมีประสิทธิภาพ

สำหรับยาที่ไม่ใช้ยาตามใบสั่งแพทย์ (OTC : Over the Counter) คือยาที่เป็นยาที่ถูกจัดประเภทให้เป็นยาตามใบสั่งเท่านั้น และยาชุดเป็นยาที่สามารถหาได้จากร้านยาหมู่บ้านโดยไม่ต้องได้รับคำสั่งแพทย์ และมีลักษณะเด่น คือ ปลอดภัย มีประสิทธิภาพ สะดวก เหมาะสำหรับการป้องกัน รักษาอาการ ประชาชนสามารถหาซื้อได้ด้วยตนเองและทานยาผ่านฉลากยาคำชี้แจงการใช้ยาหรือตาม คำบอกของเภสัชกร

บทที่ 8 จะดูแลตนเองในยามป่วยอย่างไร
（第八章 生病時如何自我健康照護）

จะต้องทำอย่างไรเมื่อพบว่าตนเองเป็นหวัด ?
หลายคนมักจะไปพบแพทย์ แต่หากเป็นโรคที่พบได้ไม่บ่อย สามารถไปหาซื้อยาได้จากเภสัชกรในร้านยาประจำหมู่บ้านเพื่อดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง

ไข้หวัด (感冒)

เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อโรค
และส่งผลกระทบต่อระบอบทางเดินหายใจในร่างกาย จะเกิดอาการเช่นน้ำมูกไหล คัดจมูก แล ะเจ็บคอ หรือแม้แต่ตัวร้อน เป็นต้น เมื่อพบว่ามีอาการเหล่านี้ควรดื่มน้ำมากๆพักผ่อนเยอะๆ
หรือสามารถไปยังร้านยาหมู่บ้านเพื่อซื้อยาจา กเภสัชกร

การรักษาอาการหวัดไม่มียาที่ได้ผลดีเลิศ โดยยาส่วนให ญ่เป็นยาที่จ่ายได้จากแพทย์เท่านั้น เพียงได้รับคำสั่งจากเภสัชกรก็สามารถรับประทานได้

หากมีอาการทั่วร่างกาย ให้สันนิษฐานว่าอาจเป็นไวรัสระบาดหรือหวัดระรอกใหม่ ให้รีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจสอบอาการ ตรวจโรค และใช้ยาที่ถูกต้อง

ปวด (疼痛)

อาการปวดเป็นอาการที่คนเราต้องประสบ มีทั้งปวดศีรษะ ปวดฟัน ปวดท้อง ปวดกระเพาะ ปวดประจำเดือน ปวดหน้าท้อง เป็นต้น

อาการปวดเป็น「อาการเฉียบพลัน」

ทีเมื่อร่างกายได้รับบาดเจ็บแล้วจะต้องรักษาสาเหตุของการเกิดโรค ความปวดนั้นก็จะหายไป

เมื่อท่านเกิดอาการปวดศีรษะ ปวดประจำเดือน ปวดฟัน เป็นต้น สามารถไปยังร้านยาและทานยาตามวิธีการกำหนดเพื่อลดปวด แต่หากทานยาแล้วอาการยังไม่บรรเทา ให้ไปพบแพทย์และตรวจสอบการใช้ยา

ความไม่สบายที่เกิดจากความปวด หากเกิดถีมากขึ้น เช่น ปวดหน้าอกอย่างรุนแรง ปวดศีรษะ ปวดกระเพาะ เป็นต้นให้ไปพบแพทย์เพื่อรักษา ตรวจสอบ และจ่ายยา

เป็นไข้ (發燒)

เมื่ออุณหภูมิร่างกายสูงเกิน 38℃ ขึ้นไป ก็เรียกได้ว่ามีไข้ ตัวร้อนเกิดจากการที่ร่างกายของเรากำลังกำจัดเชื้อโรค และสารพิษในร่างกายเรา อีกทั้งยังช่วยซ่อมแซมความอาการที่เกิดขึ้นนี้

สาเหตุของอาการเป็นไข้อาจเกิดจากการติดเชื้อจากไวรัส เชื้อโรคต่างๆจนทำให้เป็นหวัด แต่ก็อาจเกิดเพราะการออกกำลังกาย และอากาศที่ร้อนเกินไปทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้นชั่วคราว หากเป็นเช่นน้ ให้ดื่มน้ำมากๆ และพักผ่อ นสักครู่ก็จะหาย

อาการตัวร้อนที่เกิดจากการเป็นโรค ก็จะต้องรับประทานยาลดไข้ และพักผ่อนดื่มน้ำมากๆสามารถใช้หมอนเย็นไว้ที่ท้ายทอยหรือหน้าผาก ลดผ้าที่ห่มลงเพื่อคลายอุณหภูมิร้อนในตัว

หากทานยาผ่านไปแล้ว 4-6ชั่วโมง แล้วยังตัวร้อนอยู่ แสดงว่าโรคยังไม่ถูกกำจัด ควรรีบไปพบแพทย์ และให้แพทย์รักษาอาการ

คลื่นไส้ อาเจียน (噁心、嘔吐)

คลื่นไส้ อาเจียนเป็นอาการที่พบได้บ่อย มักจะไม่รุนแรง สามารถพักรักษาตนเองที่บ้านโดยการพักผ่อนมากๆ และป้องกันการขาดน้ำ

หากเป็นอาการคลื่นไส้ อาเจียนเนื่องจากมีกรดไหลย้อน สามารถรับประทานยาลดกรด แต่จะต้องหลีกเลี่ยงการดื่มนมชา กาแฟ เครื่องดื่มที่มีฤทธิ์กัดกร่อนเป็นต้น

หากเป็นอาการคลื่นไส้ อาเจียนที่เกิดขึ้นเนื่องจากการนั่งรถ เรือ หรือเครื่องบิน สามารถทานยาป้องกันเมารถเรือครึ่งชั่วโมงก่อนการโดยสาร

หากเป็นอาการคลื่นไส้ อาเจียนที่เกิดขึ้นเนื่องจากการแก้ท้อง จนเป็นเหตุให้สตรีมีครรภ์ไม่สามารถใช้ชีวิตตามปกติมีแนวโน้มขาดโภชนาการ และส่งผลต่อการเจริญเติบโตของทารก จึงจะสามารถทานยาได้ตามคพสั่งของแพทย์ และไม่สามารถหายามารับประทานยาด้วยตนเอง

ท้องผูก (便秘)

อาการท้องผูกเป็นอาการที่เกิดกับคกลุ่มคนยุคประจุบัน เกิดขึ้นเนื่องจากการทำงาน สุขภาพจิต ความกดดัน ขาดการออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ หรืออาจเกิดเนื่องจากการเป็นโรค หรือการใช้ยา

หากเกิดเพราะการรับประทานอาหารการใช้ชีวิตประจำวันและความกดดัน ให้เปลี่ยนนิสัยในการบริโภคอาหาร เช่นรับประทานผักให้มากขึ้น ดื่มน้ำมากๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อกระตุ้นให้ลำไส้ทำงานมากขึ้น

การก่อให้เกิดลักษณะนิสัยทางการขับถ่ายที่ดี

หากเกิดเพราะการเป็นโรคหรือการใช้ยา
สามารถไปหาซื้อยาช่วยในการขับถ่ายได้ที่ร้านยาหมู่บ้าน
แต่ไม่ควรใช้ยาช่วยขับถ่ายบ่อยเกินไป
เพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อการทำงานของลำไส้
หรือไม่สนใจอาการท้องผูกนี้จนทำให้เข้ารับการรักษาช้าเกินไป

อุจจาระร่วง (腹瀉)

สาเหตุของโรคอุจจาระร่วงอาจเกิดเพราะลำไส้ดูดซึมเอาเชื้อโรค
สารพิษ ยา อาหารเป็นพิษ

อาการอุจจาระร่วงที่ไม่รุนแรงสามารถไปที่ร้านยาหมู่บ้านเพื่อซื้อยา
แก้อาการอุจจาระร่วง ดื่มน้ำมากๆ และรับประทานอาหารอ่อน

อาการอุจจาระร่วงที่ต่อเนื่อง และมาพร้อมอาการตัวร้อน
คลื่นไส้อย่างรุนแรง อุจจาระเป็นเลือด
ให้รีบไปพบแพทย์หาสาเหตุของการเกิดโรคตามคำแนะนำของแพทย์
ทานยาลดอาการท้องร่วง และยาอื่นๆตาม

หากอาการอุจจาระร่วงดีขึ้น ก็สามารถหยุดใช้ยาได้
แต่ยังคงต้องดื่มน้ำมากๆเพื่อเพิ่มอิเล็กโทรไลต์ในร่างกาย
รับประทานอาหารอ่อนเพื่อให้ลำไส้ได้พักผ่อน

โรคเล็กๆน้อยๆที่เกิดขึ้นกับร่างกายในชีวิตประจำวัน
หากเป็นอาการเพียงเล็กน้อยและเกิดขึ้นเป็นระยะสั้นๆ
สามารถไปยังร้านยาหมู่บ้านเพื่อซื้อยา และดูแลตนเองได้
แต่หากว่าหลังจากรับประทานยาแล้วอาการไม่ดีขึ้น
ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อให้แพทย์พิจารณาและจ่ายยาตามสมควร

บทที่ 9 การใช้ใบสั่งยาโรคเรื้องรังอย่างต่อเนื่อง
（第九章 善用慢性病連續處方箋）

อะไรคือใบสั่งยาสำหรับโรคเรื้อรัง? (什麼是慢性病連續處方箋？)

ใบสั่งยาสำหรับโรคเรื้อรังเป็นใบสั่งยาที่แพทย์ออกให้กับผู้ป่วยที่มีอาการของโรคคงที่ และใช้ยาประเภทเดิมมาเกินหกเดือนขึ้นไป แพทย์ก็จะออกใบสั่งยาสำหรับโรคเรื้อรังให้กับผู้ป่วย

ใบสั่งยาสำหรับโรคเรื้อรังสามารถใช้ได้นานเท่าใด? (慢性病連續處方箋可以使用多久？)

ใบสั่งยาสำหรับโรคเรื้อรังนี้จะมีผลใช้ได้ภายในสามเดือนตั้งแต่แพทยสั่งจ่าย และผู้ป่วยสามารถไปรับยาได้ 2-3ครั้ง

บุคคลประเภทใดที่สามารถใช้ใบสั่งยาสำหรับโรคเรื้อรังได้? (什麼人可以使用慢性病連續處方箋？)

เมื่อผู้ป่วยโรคเรื้อรังเป็นโรคตามที่สำนักงานประกันสุขภาพประกาศเช่นค วาม ดันสูง น้ำตาลในเลือดสูง,คอเลสเตอรอลสูง เป็นต้น เมื่อมีอาการป่วยคงที่แพทย์จะพิจารณาปริมาณการใช้ยา ประเภทของยา และวินัยที่ดีในการรับประทานยาของผู้ป่วยก็สามารถสั่งยาได้

สามารถไปรับยาตามใบสั่งยาสำหรับโรคเรื้อรังได้ที่ไหน? (慢性病連續處方箋可以去哪裡領藥？)

ผู้ป่วยโรคเรื้อรังจะสามารถนำยา และบัตรประกันสุขภาพIC ไปยังโรงพยาบาล คลินิก หรือร้านยาใกล้เคียงเพื่อรับยาได้ตั้งแต่ก่อนครบกำหนดการรับยา 10 วัน

หากมีอาการไม่สบายระหว่างการทานยาจะทำอย่างไร? (服用藥物期間有不舒服的狀況怎麼處理？)

เมื่อรู้สึกว่ายาที่รับประทานไม่มีประโยชน์ หรือเกิดการผิดปกติ ให้รีบแจ้งแพทย์ หรือเภสัชกร พร้อมทั้งนำใบสั่งแพทย์ไปยังสถานที่เข้ารับการรักษาเดิมเพื่อปรึกษาหารือกับแพทย์

การใช้ใบสั่งยาสำหรับโรคเรื้อรังมีผลดีอย่างไร? (開立慢性病連續處方箋有什麼好處？)

สามารถนำใบสั่งยาสำหรับโรคเรื้อรัง ไปยังยาได้ที่สถานที่เข้ารับการรักษา สถานพยาบาลหรือร้านยาเพื่อรับยาโดยไม่ต้องชำระค่าลงทะเบียนเข้ารับการตรวจ และค่ายาบางส่วน ผู้ที่ไปรับยาที่ร้านยาใกล้บ้านก็ไม่ต้องใช้เวลาเดินทางไปยังโรงพยาบาลอีกด้วย

บทที่ 10 การเก็บรักษายาและการกำจัดยา
（第十章 藥品的保存與廢藥回收）

เมื่อรับยากลับบ้านแล้วจะต้องวางไว้ในที่ประจำ ป้องกันการสูญหายหรือเสีย โดยมีวิธีการเก็บยาดังนี้:

1.เก็บไว้ในที่ที่ไม่มีแสงแดด ป้องกันไม่ให้ถูกความชื้นและความร้อน--ไม่ควรเก็บไว้ในห้องน้ำ ห้องครัวเพราะเป็นที่ที่มีแต่ความชื้นและความร้อน จะทำให้ยาเสื่อมสภาพได้ง่าย และไม่เก็บไว้ในที่ที่ถูกแสงแดดโดยตรงในบ้าน

2.เหมาะสำหรับวางไว้ในที่แห้งและเย็น--ลิ้นชักหรือตู้ในที่มืด

3.ยาที่ต้องแช่เย็น--วางไว้ในตู้เย็นที่มีอุณหภูมิราว 2-8℃

4.ยาที่ต้องเก็บไว้ให้พ้นจากแสง เช่น ยาหยอดตาบางประเภท ให้บรรจุไว้ในถุงทึบแสง

5.วางไว้ในที่ที่เด็กหยิบจับไม่ถึง

6.เก็บยาใช้ภายในและภายนอกแยกออกจากกัน

7.ไม่วางยาต่างประเภทไว้ด้วยกัน

8.เก็บยาพร้อมบรรจุภัณฑ์เดิมไว้ในภาชนะปิด

9.ให้ทิ้งสำลีและถุงเก็บความชื้นหลังเปิดขวดยาในทันที

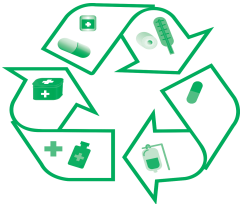
10.เก็บบรรจุภัณฑ์เดิมหรือถุงยาอย่างสมบูรณ์เพื่อให้ตรวจสอบประเภทได้

11.เก็บฉลาก บรรจุภัณฑ์เอาไว้

12.คอยดูข้อมูลวันหมดอายุ วิธีการใช้ และปริมาณการใช้

13.เก็บไว้ในภาชนะแก้วดีกว่างภาชนะพลาสติก

14.ตรวจสอบยาในบ้านเป็นประจำ และไม่เก็บยาที่หมดอายุเอาไว้
หากมียาที่รับประทานไม่หมด เช่น เป็นยาที่ต้องการทิ้งในครัวเรือน ให้รวบรวมยาไว้ในถุงซิบล็อก หากมีน้ำยาก็เทรวมเข้าไปด้วย นำไปทิ้งพร้อมกับขยะในบ้าน
แต่หากเป็นยาที่เป็นพิษต่อกรรมพันธุ์ เช่น ยาต้านการเกิดเนื้องอก เป็นต้น ให้นำกลับไปที่โรงพยาบาล
และกำจัดตามวิธีการที่ทางการแพทย์ ไม่ทิ้งสะเปะสะปะ



บทที่ 11 จะบอกอาการให้แพทย์ทราบได้อย่างไร
(第十一章 看病時如何向醫師說清楚

จะต้องแจ้งสิ่งต่อไปนี้ให้แพทย์ทราบในระหว่างการเข้าพบแพทย์:

1. แจ้งอาการป่วยที่เกิดขึ้น : บริเวณที่ไม่สบาย อาการ เวลาที่เกิด เป็นต้น
2. ประวัติการรักษาโรคของผู้ป่วย : เช่น การผ่าตัด นอนโรงพยาบาล และผลการตรวจสอบทางการแพทย์ เช่น มีโรคเบาหวาน ความดันสูง โรคตับ โรคไตหรือโรคทางกรรมพันธ์หรือไม่
3. ท่านเคยมีอาการแพ้ยาหรือมีอาการผิดปกติต่อยาหรือไม่ หรือมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแบบพิเศษหรือไม่
4. ยาที่กำลังรับประทานอยู่ในปัจจุบัน : รวมไปถึงยารักษาโรคเรื้อรัง ยาจีน วิตามิน ยาคุมกำเนิด ยาลดความอ้วน อาหารเสริม อาหารพิเศษ
5. ท่านได้รับประทานยาอื่นๆในระยะหลายสัปดาห์นี้หรือไม่: เนื่องจากยาบางประเภทอาจออกฤทธิ์นานและส่งผลกระทบต่อยาที่ท่านจะรับประทานในปัจจุบัน
6. ท่านมีโรคอื่นหรือไม่: เนื่องจากโรคบางประเภทจะส่งผลต่อการทำงานของยาในร่างกาย เช่น หากว่าตับและไตไม่ดี จะส่งผลต่อระยะเวลาของยาที่อยู่ในร่างกายหรือเพิ่มฤทธิ์ยาในร่างกาย

7.ท่านเป็นมารดาให้นมบุตรหรือไม่ : เนื่องจากยาบางประเภทจะเข้าสู่ นมมารดาด้วย

8.ท่านมีการวางแผนเข้ารับการผ่าตัดหรือแผนทางการแพทย์อื่น : เนื่องจากยาบางประเภทจะส่งผลต่อการแข็งตัวของเลือดและผลการตรวจ

9.ท่านจะต้องสอบ ขับรถ หรือบังคับเครื่องจักรหรือไม : เนื่องจากยาบางประเภทเมื่อรับประทานแล้วจะเกิดอาการง่วงนอน อาจลดปฏิกิริยาการตอบสนองได้

10.ท่านมีการตั้งครรภ์หรือไม่ : เนื่องจากยาบางประเภทจะเข้าสู่ตัวทารกในครรภ์ได้ผ่านรก

บทที่ 12 จะถามวิธีการทานยากับเภสัชกรอย่างไร
(第十二章 領藥時如何向藥師問明白)

ในการรับยา หากมีคำถามใดๆจะต้องถามให้แน่ใจ และอ่านถุงยาให้ชัดเจน พร้อมทั้งระวังสิ่งต่อไปนี้:

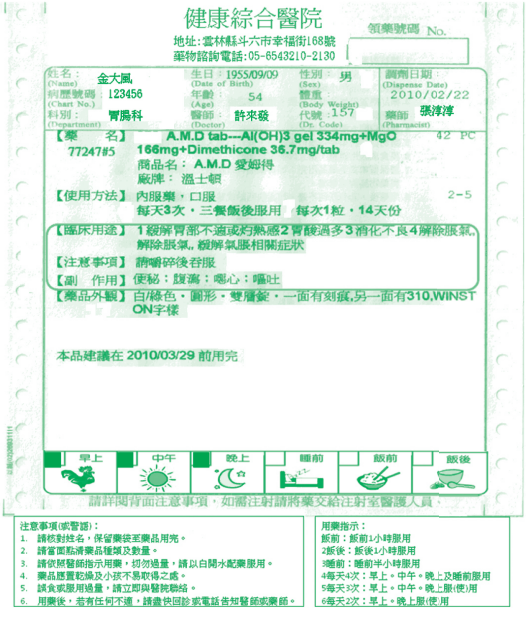
1.อ่านถุงยาให้ดี ตรวจสอบชื่อผู้ป่วย
2.ถามชื่อยา และจำนวนให้ชัดเจน
3.ถามวิธีการใช้ยา เวลา และปริมาณ
4.ถามว่ายานั้นใช้สำหรับอาการอะไร
5.ถามว่าจะต้องรับปประทานยานานเท่าใด
6.ถามสิ่งที่ต้องระวังหลังรับประทานยา ผลข้างเคียง หรือคำเตือน
7.สอบถามกับเภสัชกรเพิ่มเติมเมื่อจำเป็น
8.ตรวจสอบว่าลักษณะภายนอกยามีการแปรสภาพหรือไม่ ระยะเวลาการเก็บรักษา และวิธีการเก็บรักษา
9.ในการซื้อยาชุดด้วยตนเอง จะตองตรวจสอบว่าบนบรรจุภัณฑ์นั้นมีอยหรือไม่ และตรวจสอบวันที่หมดอายุ

เภสัชกรต้องการให้ท่านเป็นนายของร่างกาย (藥師要你做身體的主人)

1. ไม่ฟังคำแนะนำยาจากผู้อื่น
2. ไม่เชื่อว่าจะมียาที่มีอาการรักษาพิเศษ
3. ไม่ซื้อยาจากแผงหน้าร้าน ตลาด อินเทอร์เน็ต และรถบัส
4. ไม่รับประทานยาที่ได้รับฟรีจากผู้อื่น
5. ไม่แนะนำยาให้คนอื่น

บทที่ 13 รู้จักถุงยา
（第十三章 認識藥袋）

ขณะผู้ป่วยรับถุงยาจากเภสัชกร เภสัชกรจะบอกวิธีการใช้ยาและปริมาณการใช้
หากว่ามีเวลาจำกัดจนไม่สามารถแจ้งให้ทราบอย่างละเอียดได้หรือลืมแจ้ง บนถุงยาก็มีการเขียนระบุบอก เพื่อให้สามารถใช้ยาอย่างปลอดภัย ถุงยาของโรงพยาบาลบางแห่งก็มีการแจ้งเวลาการรับประทานเป็นรูปภาพ เพื่อให้สะดวกต่อการใช้ยามากขึ้น


健康綜合醫院
領藥號碼 No.
地址:雲林縣斗六市幸福街168號
藥物諮詢電話:05-6543210-2130
姓名：金大風 (Name)
生日：1955/09/09 (Date of Birth)
性別：男 (Sex)
調劑日期：2010/02/22 (Dispense Date)
病歷號碼：123456 (Chart No.)
年齡：54 (Age)
體重： (Body Weight)
科別：胃腸科 (Department)
醫師：許來發 (Doctor)
代號 157 (Dr. Code)
藥師 張淨淨 (Pharmacist)
【藥　名】A.M.D tab---Al(OH)3 gel 334mg+MgO 166mg+Dimethicone 36.7mg/tab 42 PC
7724?#5
商品名：A.M.D 愛姆得
廠牌：溫士頓
【使用方法】內服藥，口服 每天3次，三餐飯後服用 每次1粒，14天份 2-5
【臨床用途】1.緩解胃部不適或灼熱感 2.胃酸過多 3.消化不良 4.解除脹氣，解除脹氣，緩解氣脹相關症狀
【注意事項】請嚼碎後吞服
【副　作用】便秘；腹瀉；噁心；嘔吐
【藥品外觀】白/褐色，圓形，雙層錠，一面有刻痕,另一面有310,WINSTON字樣
本品建議在 2010/03/29 前用完
早上 中午 晚上 睡前 飯前 飯後
請詳閱背面注意事項，如需注射請將藥交給注射室醫護人員。
注意事項(或警語)：
1. 請核對姓名，保留藥袋至藥品用完。
2. 請當面點清藥品種類及數量。
3. 請依照醫師指示用藥，切勿過量，請以白開水配藥服用。
4. 藥品質量乾燥及小孩不易取得之處。
5. 請食或服用過量，請立即與醫院聯絡。
6. 用藥後，若有任何不適，請盡快回診或電話告知醫師或藥師。
用藥指示：
飯前：飯前1小時服用
2飯後：飯後1小時服用
3睡前：睡前半小時服用
4每天4次：早上。中午。晚上及睡前服用
5每天3次：早上。中午。晚上服(便)用
6每天2次：早上。晚上服(便)用

โรงพยาบาลบางแห่งมีถุงยาภาษาอังกฤษ เพื่อให้ชาวต่างชาติอ่านข้อมูลการใช้ยาได้

健康綜合醫院

領藥號碼 No. 10102

地址:雲林縣斗六市幸福街168號
藥物諮詢電話:05-6543210-2130

姓名: 王友志 (Name)
病歷號碼 123456 (Chart No.)
科別: 胃腸科 (Department)
生日: 1976/05/10 (Date of Birth)
年齡: 33 (Age)
醫師: 許來發 (Doctor)
性別 M (Sex)
體重: (Body Weight)
代號: 25502 (Dr. Code)
調劑日期: 2010/03/04 (Dispense Dat)
藥師: 張淳淳 (Pharmacist)

(Drug Name) B4: Cimetidine 200mg/tab 21 PC
81598#1
Trade Name: Gastrodin
Manufacturer: 優良化學

(Usage) medicine, oral use 2-1
three times a day, after meals, 1 piece each time, , 7 day(s)

(Indication) 1 Gastric ulcer 2 "Duodenal ulcer,Gastric hypersecretion"
(Notice) Continue medication for full time of treatment.
(Appearance) pale yellow-green, round, Tablet, graved with UL and 024

早上 | 中午 | 晚上 | 睡前 | 飯前 | 飯後

請詳閱背面注意事項，如需注射請將藥交給注射室醫護人員。

注意事項(或警語):
1. 請核對姓名，保留藥袋至藥品用完。
2. 請當面點清藥品種類及數量。
3. 請依照醫師指示用藥，切勿過量，請以白開水配藥服用。
4. 藥品應置乾燥及小孩不易取得之處。
5. 誤食家服用過量，請立即與醫院聯絡。
6. 用藥後，若有任何不適，請盡快回診或電話告知醫師或藥師。

用藥指示:
飯前：飯前1小時服用
2飯後：飯後1小時服用
3睡前：睡前半小時服用
4每天4次：早上。中午。晚上及睡前服用
5每天3次：早上。中午。晚上服(便)用
6每天2次：早上。晚上服(便)用

ตามข้อกำหนดของหน่วยงานสาธารณสุข ฉลากยาควรมีการแจ้งเตือน16รายการที่สำคัญดังต่อไปนี้:

1.ชื่อผู้ป่วย 2.เพศของผู้ป่วย 3.ชื่อยา 4.จำนวนยา 5.จำนวนประเภทของยา 6.วิธีการใช้ 7.ปริมาณการใช้ 8.ชื่อร้านยา 9.สถานที่จัดยา 10.เบอร์โทรสถานที่จัดยา 11.ชื่อผู้จัดยา 12.วันที่จัดยา 13.คำเตือน 14.เหมาะสำหรับโรค 15.อาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น 16.คำแจ้งเตือนในการใช้ยาอื่นๆ

บทที่ 14 การอ่านฉลากยาและถุงยา
(第十四章 看清藥袋標示與藥物標示)

หน่วยงานที่ทำหน้าที่ทางการแพทย์ควรเขียนระบุชื่อผู้ป่วย เพศ ของผู้ป่วย ชื่อยา จำนวนยา จำนวนประเภทของยา วิธีการใ ช้ปริมาณการใช้ ชื่อร้า นยาสถา นที่จัดยาเบอร์โทรสถา นที่จัดยา ชื่อผู้จัดยาวันที่จัดยาบนบรรจุภัณฑ์

อ่านฉลากยาบนถุงยา และบนยาอย่างละเอียด (看清楚藥袋、藥品標示)

1.ฉลากยาที่ชัดเจนจะช่วยให้ผู้ป่วยใช้ยาได้อย่างถูกต้อง เข้าใจประโยชน์ของยา และอันตรายที่จะเกิดขึ้น เมื่อไปพบแพทย์ต่างคน ก็ช่วยให้แพทย์จ่ายยาที่ถูกต้องได้

2.ตรวจสอบว่าชื่อยา รายการยา จำนวนยา วิธี และปริมาณการใช้เหมาะสมหรือไม่

3.เมื่อหยิบยาออกจากถุงแล้ว จะต้องวางเข้าไปในถุงเดิม ต้องคอยระวังว่าหลังจากหยิบยาหลายประเภทออกจากถุงแล้วก็อาจจะใส่กลับไปผิด อาจทำให้รับประทานยาผิดประเภทได้

4.เมื่อพบว่ายาที่ได้รับไม่เหมือนกับยาเดิม อาจจะเป็นเพราะว่าแพทย์เปลี่ยนขนานยา หรือเปลี่ยนยี่ห้อยา แต่ก็อาจเป็นเพราะความผิดพลาด จึงควรถามให้แน่ใจก่อนแล้วค่อยรับประทาน

5.เข้าใจว่าจะต้องรับประทานยาดังกล่างเพราะเหตุใด--ชื่อยา สาเหตุ ส่วนประกอบ และปริมาณที่ใช้ หากปริมาณที่ใช้ไม่ถูกต้องก็อาจไม่เกิดผลหรือรับประทานยาเกินขนาด

6.รู้ว่าจะต้องรับประทานยานี้อย่างไร--ปริมาณ(ทานครั้งละกี่เม็ด) ความถี่ (เว้นช่วงครั้งละนานเท่าใด)รับประทานยาเวลาใด จะต้องรับประทานยานานเท่าใด และช่องทางการรับยา

7.ไม่ตัดสินยาจากลักษณะภายนอก : ยาเม็ด แคปซูลอาจไม่ใช่การรับประทานเท่านั้น น้ำยาที่เป็นขวดก็อาจจะเป็นยาหยอดตา ฉีด หรือรับประทานเป็นหยด ฉะนั้นจะต้องอ่านฉลากให้ละเอียดก่อนการใช้งาน

8.รู้ปฏิกิริยา ผลการรักษา ผลข้างเคียง ข้อควรระวังที่เกิดขึ้นหลังรับประทานยา

บทที่ 15 ยาผิดกฎหมาย
（第十五章 不法藥物）

ยา (藥物)

ยารวมไปถึงยาและเครื่องมือทางการแพทย์：

1.ผู้ผลิตหรือผู้คีย์ยา จะต้องไปยืนเรื่องลงทะเบียนต่อหน่วยงานกลางสาธารณสุข เมื่อได้รับบัตรอนุญาตการจ่ายยาแล้วจึงจะสามารถผลิตหรือคัย์ยาได้ ฉะนั้นยาที่ถูกกฎหมายจึงมีการเขียนระบุหมายเลขที่ได้รับอนุญาต

2.หากเป็นยาที่ได้รับอนุญาต ให้ผลิต หมายเลขยาที่กรอกเข้าไปจะต้องเป็นไปต ามกำหนดโดยจะต้องระบุรายการดังต่อไปนี้บนฉลาก บรรจุภัณฑ์ เป็นต้น：ชื่อผู้ผลิตและที่อยู่ ชื่อรายการยาและหมายเลขรับรอง หมายเลขประเภทของยา วันที่ผลิตหรือเลขที่ล็อต ส่วนประกอบหลัก จำนวน วิธีการใช้ผลข้างเคียง ข้อห้าม และเรื่องควรระวังอื่นๆ วันที่หมดอายุปีนต้น

3.「หมายเลขสาธารณสุข○○○○○○」และ อนุญาตผลิตโดยสาธารณสุขภายในหมายเลข○○○○○○」หมายถึงยาที่หมายเลขยาได้รับอนุญาตให้ผลิตจากหน่วยงานสาธารณสุข

4.「หมายเลขยาชุดสำเร็จสาธารณสุข○○○○○○」และ「อนุญาตป้อนโดยสาธารณสุขภายในหมายเลข○○○○○○」

หมายถึงยาที่หมายเลขยาได้รับอนุญาตให้ผลิตจากหน่วยงานสาธารณสุข

5.「หมายเลขการผลิตยาจากสาธารณสุข○○○○○○」และ「อนุญาตผลิตโดยสาธารณสุขภายในหมายเลข○○○○○○」หมายถึงหมายเลขยาที่ได้รับอนุญาตจากหน่วยงานสาธารณสุขในประเทศ

6.「หมายเลขยาสาธารณสุข○○○○○○」และ「อนุญาตผลิตโดยสาธารณสุขภายในหมายเลข○○○○○○」หมายถึงหมายเลขยาที่ได้รับอนุญาตจากหน่วยงานสาธารณสุขต่างประเทศ

7.「หมายเลขยาจากจีนสาธารณสุข○○○○○○」หมายถึงหมายเลขยาที่ได้รับอนุญาตจากจีนจากหน่วยงานสาธารณสุข

8.「หมายเลขเชื้อยาสาธารณสุข○○○○○○」「อนุญาตผลิตโดยเชื้อยาสาธารณสุข○○○○○○」「หมายเลขเชื้อยาสาธารณสุข○○○○○○」「หมายเลขเชื้อยาสาธารณสุขภายใน○○○○○○」หมายถึงหมายเลขยาที่ได้รับอนุญาตจากหน่วยงานสาธารณสุขในประเทศ

9.หมายเลขเครื่องมือทางการแพทย์คือ「หมายเลขเครื่องมือแพทย์สาธารณสุข○○○○○○」「หมายเลขเครื่องมือทางการแพทย์○○○○○○」หรือ「หมายเลขเครื่องมือทางการแพทย์จากจีน ○○○○○○」

10.ตั้งแต่วันที่31พฤษภาคม 2013
ได้กลายเป็นหน่วยงานสาธารณสุขแล้ว
ก็มีการเพิ่มหมายเลขขึ้นมากมาย เช่น「หมายเลขสาธารณสุข
○○○○○○」「หมายเลขยาชุดสำเร็จสาธารณสุข
○○○○○○」「หมายเลขการผลิตยาจากสาธารณสุข
○○○○○○」「หมายเลขยาสาธารณสุข
○○○○○○」「 หมายเลขยาจากจี นสาธารณสุข
○○○○○○」「หมายเลขเชื้อยาสาธารณสุข
○○○○○○」และ「หมายเลขเครื่องมือแพ
ทย์สาธารณสุข○○○○○○」

ยาผิดกฎหมาย(不法藥品)

ยาผิดกฎหมายแบ่งออกเป็น：

1.ยาปลอม：
(1) ผู้ผลิตที่ไม่ได้รับอนุญาต
(2)ส่วนประกอบที่ใช้ไม่ตรงกัยที่แจ้ง
(3) ผู้ที่เปลียน หรือนำสินค้าของผู้อื่นมาเจือปน
(4)ผู้ที่เปลียนแปลงเวลาหมดอายุ

2.ยาที่ไม่ดี：
(1)เพิ่มสี สารกันบูด แต่งกลิน และปั้นลักษณะที่นอกเหนือจา
กที่กำหนดไว้ตามกฎหมาย
(2) ปริมาณ คุณภาพ หรือความแรงของยาไม่ตรงตามที่กำหนด
(3) มีส่วนหนึ่งหรือทั้งหมดที่มีสิ่งสกปรกหรือสิ่งเจือปน

(4) ยามีการเปลี่ยนสี ขุ่น ตกตะกอน ชื้น หรือบูดอย่างเห็นได้ชัดุ

(5) ประสิทธิภาพไม่ตรงตามที่แจ้งรับรอง

(6) หมดอายุหรือสิ้นสุดวันที่เก็บรักษาได้

(7) เนื่องจากเก็บไว้นานเกินไป หรือวิธีการเก็บรักษาไม่ถูกต้อง

(8) ใส่ภาชนะที่มีพิษหรือใช้ภาชนะที่นำมาใช้ซ้ำ

3.ยาต้องห้าม:

(1) ยาต้องห้ามที่หน่วยงานสาธารณสุขมีหนังสือห้ามการผลิต ผสม ส่งออก นำเข้า จำหน่าย หรือวางขาย

(2) ยาที่นำเข้าโดยไม่ได้รับอนุญาต ยกเว้นนักท่องเที่ยวหรือผู้ให้บริการระหว่างการเดินทางที่พกยาน้ำเข้าไว้ใช้เอง

สายด่วนรายงานนำเข้าสารพิษโดยไม่ได้รับอนุญาต :
0800-285000

บทที่ 16 ใช้ยาคุมกำเนิดอย่างไร
（第十六章 如何使用避孕藥）

ภทฮอร์โมนหลายระดับหมายถึงยาทุกเม็ดมีสารสองประเภท นี้ประกอบกัน

1.แบบหลายฮอร์โมนจะมีเอสโตรเจน(estrogen) และโปรเจสติน(progestin) ทั้งสิ้นสองชนิด

2.แบบฮอร์โมนเดียวจะมีเฉพาะโปรเจสตินเท่านั้น

ยาประเภทฮอร์โมนหลายระดับหมายถึงยาทุกเม็ดมีสารสองประเภทนี้ประกอบกัน

1.หากว่ายาทุกเม็ดมีปริมาณยาเท่าๆกันจะเรียกว่าเป็นประเภทระดับเดียว

2.อีกชนิดคือมียาประเภทเดียวแต่มีการเปลี่ยนแปลงสองสามระดับ เรียกว่าหลายระดับ

หลักการคุมกำเนิด (避孕原理)

ยาคุมกำเนิดเป็นสารเอสโตรเจรปริมาณน้อย

1.เป้าหมายหลักคือการห้ามการตกไข่ หากไม่มีไข่ก็ไม่ตั้งครรภ์

2.เปลี่ยนแปลงเมือกบริเวณปากมดลูก ทำให้ไม่เหมาะสำหรับการฝังตัของอสุจิและ ไข่

3.เปลี่ยนแปลงเมือกบริเวณปากมดลูกทำให้อสุจิผ่านไปได้ยาก

ผลของการคุมกำเนิด (避孕效果)

อัตราความล้มเหลวของการใช้ยาคุมกำเนิดประเภทรับประทานเป็น 0.1%

ข้อดี (優點)

1.รับประทานอย่างถูกวิธีจะมีผลการคุมกำเนิดเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์
2. ไม่ต้องใช้วิธีการป้องกันอื่นก่อนการมีเพศสัมพันธ์
3. ทำให้มีประจำเดือนลดลงและยังช่วยลดอาการปวดประจำเดือ
4. เหมาะสำหรับสตรีที่แต่งงานใหม่หรือยังไม่มีบุตร

ข้อเสีย (缺點)

บางคนจะเกิดอาหารวินเวียน คลื่นไส้ ไม่สบาย หรือมีเลือดออกเป็นจุด นำหนักเพิ่ม แต่อาการเหล่านี้มักจำทุเลาลงเมื่อผ่านไป2-3 เดือน

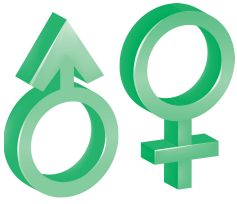
ข้อควรระวัง (注意事項)

1.ไม่อนุญาตให้ผู้ที่มีโรคหัวใจ โรคเบาหวาน ความดันสูง เส้นเลือดอุดตัน โรคตับ หรือผู้ที่เคยเป็นโรคมะเร็งเต้านม และมะเร็งอวัยวะเพศรับประทาน
2. ห้ามมารดาในระยะให้นมบุตรทานยาคุมกำเนิด
3. ผู้ที่มีอายุ 35ปีขึ้นไปและสูบบุหรี่เป็นประจำไม่ควรรับประทาน
4.ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการรับประทานครั้งแรก
5.จะต้องรับประทานเป็นประจำทุกวัน มิเช่นนั้นจะคุม กำเนิดล้มเหลว

6.หากลืมรับประทานในเวลาอันควร ควรปฏิบัติตามวิธีการในคู่มือ และใช้มาตรการคุมกำเนิดอื่นๆ

7.จะต้องไปพบแพทย์หลังจากเริ่มรับประทานแล้วสามเดือน และจะต้องเข้าไปรับการตรวจทีแผนกสูติน ารีทุกหกเดือน

8. การรับประทานยาAmpicillinระหว่างการทานยาค มกำเนิด อาจทำให้การคุมกำเนิดล้มเหลว



บทที่ 17 การใช้ยาในสตรีตั้งครรภ์
（第十七章 孕婦用藥安全）

ระดับความปลอดภัยของยาสำหรับสตรีมีครรภ์ (懷孕用藥安全級數)

สตรีมีครรภ์ควรหลีกเลี่ยงการทานยาที่ไม่จำเป็น
พยายามรักษาด้วยการรับประทานอาหาร
หรือเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิต

ระดับ A : มีการทดสอบแล้วว่าปลอดภัยต่อสตรีมีครรภ์

ระดับ B : ไม่ผ่านการทดสอบกับคน
มีการทดสอบกับสัตว์แล้วว่ามีความปลอกภัยหรือไม่มีปฏิกิริยาไม่ดี ไม่มีปัญหาหลังการทดสอบ

ระดับ C : ทดสอบกับสัตว์แล้วว่าทำให้พิการ
แต่ยังไม่ได้ทดสอบกับคน หรือขาดข้อมูลวิจัยเพิ่มเติม

ระดับ D : อาจทำให้ทารกพิการ แต่สามารถใช้ทางการแพทย์เพื่อให้【เกิดประโยชน์มากกว่าโทษ】ทางการแพทย์

ระดับ X : ห้ามสตรีมีครรภ์รับประทานโดยเด็ดขาด

ปัจจัยในการตัดสินใจว่าทำให้เกิดผลกระทบต่อทารกในครรภ์ (孕婦用藥對胎兒造成影響的決定因素)

1. เป็นยาที่ทำให้ทารกพิการ ยาประสานกับโปรตีนหรือไม่
วิธีการย่อยสลายของยา
2. ระยะเวลาที่ใช้ยาอยู่ในช่วงใดของการตั้งครรภ์
3. ระยะเวลาการใช้ยา และปริมาณที่ใช้
4. วิธีการให้ยา

5. สภาพการไหลของเลือดในสตรีมีครรภ์
6. อัตราเมตาบอลิซึมของมารดา ความมากน้อยของไขมันในร่างกาย

ผลกระทบต่อทารกของยา (藥物對胚胎的影響)

แบ่งตามการเจริญเติบโตของทารก โดยแบ่งเป็น:

ระยะก่อนฝังตัว	0~2สัปดาห์	มักไม่ทำให้ทารกพิการ
ระยะเอมบริโอ	3~8สัปดาห์	ระยะเวลาสำคัญ ระยะอวัยวะก่อตัว มีผลให้ทารกพิการหรือเสียชีวิต
ระยะในครรภ์	9~16สัปดาห์	อาจทำให้ปากแหว่งเพดานโหว่ หรืออวัยเพศเด็กทารกมีลักษณะเป็นชาย
ระยะในครรภ์	16สัปดาห์~ก่อนให้กำเนิด	ทารกเจริญเติบโตสำเร็จ อาจทำให้สรีระวิทยาของทารกแปลกไป

วิธีการรับมืออาการที่มักเจอกับสตรีมีครรภ์ (孕婦常見症狀的處理)

1. คลื่นไส้

   สาเหตุการเกิด: เป็นอาการที่มักเกิดขึ้นในวัยแรกเริ่มตั้งครรภ์ มักจะหายดีเมื่ อผ่านไป 12 สัปดาห์

   วิธีการจัดการ: รักษาสารอาหารในร่างกาย รับประทานวิตามิน B6 เพิ่มเติม

2. รู้สึกร้อนในกระเพาะ

   สาเหตุการเกิด: ท้องและพังผืดเลื่อนขึ้นจนทำให้กดทับกระเาะ

   วิธีการจัดการ: ทานน้อยๆแต่หลายๆมื อ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มให้ความหวาน ใช้น้ำยาและยาเคลือบกระเพาะ

3.ท้องผูก

สาเหตุการเกิด:มดลูกขยายตัว กดทับลำไส้ทำให้ลำไส้ทำงานช้าลง

วิธีการจัดการ:ดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสม ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ใช้ยาแก้ท้องผูกประเภทขยายตัวหรือยาระบาย

4.ริดสีดวง

สาเหตุการเกิด : เส้นเลือดบริเวณลำไส้ตรงถูกกดทับ มดลูกที่ขยายตัวกดทับเส้นเลือดทำให้ขัดขวางการหลเวียนของเลือด

วิธีการจัดการ : พยายามให้การขับถ่ายเป็นปกติ ทายารักษาริดสีดวง หรือยาสวนแก้ปวด

5.เป็นหวัด

วิธีการจัดการ:ดื่มน้ำมากๆพักผ่อนเยอะๆ ไม่ซื้อยามารับประทานเอง เนื่องจากยาแก้หวัดหรือยาทางระบบทางเดินหายใจมักเป็นประเภท C

หลักการใช้ยาของสตรีมีครรภ์ (孕婦用藥的原則)

1.สตรีมีครรภ์ไม่เพิ่มปริมาณยา หรือหยุดทานยาโดยไม่ผ่านการปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร

2.ทานยาให้น้อยลง โดยเฉพาะสามเดือนแรกของการตั้งครรภ์ พร้อมทั้งปรึกษาและพิจารณาพร้อมกับแพทย์

3.ในระหว่างการเข้าพบแพทย์ ให้แจ้งแพทย์หรือเภสัชกรหากมีการตั้งครรภ์ หรืออาจกำลังตั้งครรภ์

4.ผู้ที่อยู่ในระหว่างการรับประทานยา ให้ปรึกษากับแพทย์หรือเภสัชกรว่าควรหยุดยาหรือไม่

ผลกระทบของยาใช้ประจำทีเกิดกับทารก (常用藥品對胎兒的影響)

ประเภทยา	ผลกระทบต่อทารก
เตตระไซคลินส	ขัดขวางการทำงานของกระดูก ฟันเปลียนสี เป็นต้น
ยาซัลฟาดาไมด์	ภาวะตัวเหลืองมากผิดปกติใน ทารกแรกเกิด
คลอราฟีนิคอล	ภาวะตัวเทาของทารกแรกเกิด
ยาแอนคี้ไทรอย	พัฒนาการทางสติของทารกล่าช้า
วิตามิน A มากเกินไป	การเจริญเติบโตของทารกล่าช้า ความดันในศีรษะทารกเพิมมากขึ้น
วิตามิน D มากเกินไป	พัฒนาการทางสติของทารกล่าช้า ภาวะโพแทสเซียมสูง

มารดาทีใช้ยาทีทำให้ทารกเกิดความผิดจะให้กำเนิดทารกพิการอย่างแน่นอน?(使用致畸胎性藥品的媽媽一定會生出有問題的孩子？)

1.ไม่แน่นอน แต่มีแนวโน้มการเกิดทารกทีผิดปกติถึง 3-6%ซึงถือเป็นความเสียงทีมากถึง 5 เท่าขึนไป

2.หากใช้ยาทีทำให้ทารกมีโอกาสพิการ ให้หยุดใช้ยาแล้วคอยให้ผ่านไปซักระยะจึงวางแผนตั้งครรภ์อีกครั้ง

3.ยาทีช่วยต้านอาการชัก และยาแอนตี้ไทรอยถือเป็นยาประเภท D แต่โรคทีเกิดมีความเสียงต่อทารกมากกว่าตัวยามาก จึงควรใช้ยาต่อไป

บทที่ 18 การใช้ยาในมารดาให้นมบุตร
（第十八章 婦女哺乳用藥安全）

อาหารทุกอย่างทีมารดารับประทานอาจจะมีโอกาสเจือปนในน้ำนม ฉะนั้นเวลาทีมารดารับประทานยา จะต้องพิจารณาว่าลูกจะได้รับยานั้นเข้าไปด้วย แล้วยังต้องคำนึงถึงผลกระทบแนวกว้างทีเกิดกับมารดา ครอบครัว และสังคมอีกด้วย

ความเข้าใจผิดเรื่องหยุดให้นมบุตรเมื่อมารดาเป็นไข้ (媽媽生病時停止哺乳的迷思)

1.ปริมาณยาทีทารกได้รับขึนกับจำนวนนมทีดืมในแต่ละวัน ระบบลำไส้ของทารก และระยะเวลา ให้นมบุตร

2.การให้นมก่อนการทานยา การเตรียมนมล่วงหน้า หรือการหยุดทานยาชั่วคราวล้วนเป็นทางเลือกสำหรับมารดา

(1) ยาจะมีความเข้มข้นสูงสุดเมื่อรับประทานเข้าไปแล้ว 1-3 ชั่วโมง

(2) ให้นมบุตรหลังรับประทานยาแล้ว 6 ชั่วโมงจะมีความปลอดภัยมากขึน

(3) ถามเภสัชกรถึงความเป็นไปได้ในการหยุดยา

3.การเก็บรักษายมมารดา

(1) เก็บไว้ในอุณหภูมิห้องได้ 6-8 ชั่วโมง

(2) เก็บไว้ในตู้เย็นได้นาน 3-5 วัน

(3) เก็บไว้ในช่องฟรีซได้นาน 3-4 เดือน

การพิจารณาการรับประทานยาระหว่างให้นมบุตร (哺乳用藥考量)

1.พิจารณาถึงความจำเป็นในการรับประทานยา

2. เลือกยาที่มีความปลอดภัย

3. เมื่อยาที่รับประทานอาจส่งผลกระทบต่อทารก ให้วัดความเข้มข้นของยาเลือดทารก

4. ให้นมก่อนรับประทานยา เพื่อลดผลกระทบของยาที่มีต่อบุตร

ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อทารก (藥物影響寶寶的決定因素)

1.ลักษณะของยา

ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชก่อนการรับประทานยาที่ไม่ถูกกระเพาะและลำไส้ดูดซึมได้ง่าย ยา ที่ละลายได้ด้วยน้ำ มีอัตราการรวมตับโ ปรตีนสูง มีครึ่งชีวิตสั้น และพยายามเลือกใช้ยาแบบเดียว

2.ปริมาณและความถี่ในการรับยา

แนะนำให้รับประทานปริมาณน้อย มีครึ่งชีวิตสั้น และไม่สะสมในร่างกาย แม้ว่าจะมีความถี่ในการรับยาสูง แต่ก็ไม่ผสมเข้าไปในน้ำนม

3.หลีกเลี่ยงยาที่เป็นอันตราย

ยาบางประเภทก่อให้เกิดอันตรายกับทารก เช่น เพนนิซิลิน และยากลุ่มซัลฟานาไมด์ เป็นต้น

4. ยาคุมกำเนิด

การใช้นมมารดาในการให้นมบุตร ไม่ควรรับประทานยาคุมกำเนิด เพราะอาจทำให้ทารกเกิดผลกระทบที่ไม่ดี และอาจทำให้มารดามีน้ำนมน้อยลงด้วย

ยาที่สมาคมการแพทย์กุมารเวชศาสตร์ในอเมริกาแนะนำให้ทานระหว่างให้นมบุตร(美國小兒科醫學會建議哺乳期之用藥)

1.ยาที่สามารถทานได้ระหว่างให้นมบุตร ยาที่มีความเสี่ยงต่ำ

(1) ยาแก้ปวดลดอุณหภูมิ ยาแก้ปวดที่ไม่ใช้สารสเตียร์รอยยาปฏิชีวนะ ฉีดวัคซีน สารทึบรังสี ยาชา ยาจิตเวช ยาแก้โรคซึมเศร้า ยาลดความดันโลหิต ยาต้านไวรัส ยาผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ยาต้านโรคลมชัก ยากระตุ้นการเต้นของหัวใจ ยาแก้ปวด ยาแก้ไอ ยาสเตียรอยด์ ยาโพแทสเซียมแชนแนลบล็อกเกอร์ ยาต้านหัวใจเต้นผิดปกติ ยาต้านวัณโรคที่ต่อมไทรอยด์ ยาต้านไทรอยด์ ยาแก้คัดจมูก ยาขับปัสสาวะยาต้านการแข็งตัวของเลือด

(2) ยาต้านความกังวล ซึมเศร้าจะมีความเข้นข้นในน้ำนมน้อย และมีกรณีน้อยมากที่เกิดความผิดปกติกับทารกเมื่อใช้เป็นเวลานาน จะต้องระวังผลกระทบที่เกิดกับประสาทแกนกลางของทารก

(3) ยาชาบางส่วนจะไม่ถูกลำไส้ของทารกดูดซึมเข้าไป จึงมีความปลอดภัยสูง

(4) ยาชาทั้งตัวก็เหมือนกับยาชนิดอื่นๆที่ไม่ทำให้ส่งผลกระทบต่อทารก และยาชามีระยะครึ่งชีวิตสั้นมาก เพียงแค่ฟื้นขึ้นมาก็ให้นมบุต รต่อได้

(5) ยาใช้ภายนอกสำหรับผิวหนัง ยาประเภทสูดดมเข้าไป (เช่น : ยาแก้โรคหอบ) หรือยาพ่นจมูก และตา ล้วนเป็นยาที่ปลอดภัย

2. ยาที่ควรหลีกเลี่ยงขณะให้นมบุตร

(1)เพนนิซิลิน : ต้องใช้อย่างระมัดระวังเพราะอาจทำให้เกิด

(2)ยาจำพวกซัลฟา: ภาวะตัวเหลืองมากผิดปกติในทารกแรกเกิด ละลายในเลือด และเป็นมากในผู้ที่แพ้ถั่ว

(3)เตตระไซคลิน: ฟันติดสีตลอดไป ขัดขวางกา รเจริญเของกระดูก

(4)ยาคลอเร็มฟินิคอล: อาจทำให้เกิดการกดไขกระดูก และทำให้เกิดโรคโลหิตจาง

(5)Metronidazole : อาจทำให้ทารกพิการ

(6)แอลกอฮอร์: ทารกหายใจขัด ชีพจรอ่อน

(7)นิโคติน: ทารกช็อค อาเจียน ท้อง เสีย เกิดโรคทางเดินหายใจ เสียชีวิต

(8)คาเฟอิน: ทารกเกิดอาการกระสับกระส่าย น้ำหนักลด

(9)ยาลดอาการศึมเศร้าระยะยาว luoxetine : ยาออกฤทธิ์นานมาก

3.ยาที่ไม่ควรทานโดยเด็ดขาด

ยาต้านโรคมะเร็ง ยารัง สีรักษา ยาภูมิคุ้มกัน (Cyclosporin) ยาแก้ลมชัก (Mysoline) ยาพากินสัน (Parlodel) ยาแก้ปวดศีรษะ (Ergotamine) เกลือลิเทียม(โรคประสาท) โคเคน เฮโรอิน กัญชาแอมเฟตามีน

เวชศาสตร์นิวเคลียร์ไอโซโทปสแกน?(核子醫學放射性同位素掃描呢？)

1.การฉายรังสี และการสแกนแบบอื่น แม้แต่การใช้สารทบรังสีกไม่ตี้องหยุดการให้นม

2.การฉายรังสีคอมพิวเตอร์ CTสแกน และการถ่ายภาพด้วยคลื่นแม่เหล็ก MRIก็เช่นกัน ไม่จำเป็นต้องหยุดการให้นมบุตร

3.มารดาที่เข้ารับการสแกนร่างกายบริเวณปอดและกระดูก

มักจะไม่ต้องใช้ technetium ครึ่งชีวิตของยานี้คือ 6ชั่วโมง และจะถูกขับออกจากร่างกายภายใน 5 ครึ่งชีวิต จึงไม่ต้องเป็นกังวล

มารดาที่ศัลยกรรมเต้านมสามารถให้นมบุตรได้หรือไม่?(隆乳女性可以哺乳嗎？)

1. การศัลยกรรมเต้านมมักใช้ซิลิโคน หรือการใส่ถุงน้ำเกลือเข้าไป
2.ปัจจุบันยังไม่มีผลการวิจัยว่าซิลิโคนศัลยกรรมมีพิษต่อร่างกายมนุษย์
3.นมวัวและนมปรุงแต่งมีสารซิลิกอนเป็นส่วนผสมมากกว่าในนมมารดาที่ศัลยกรรมเต้านม ฉะนั้นมารดาที่ศัลยกรรมเต้านมยังคงให้นมบุตรต่อไปได้

บทที่ 19 ทำความรู้จักภาวะการมีบุตรยาก
（第十九章 認識不孕症）

อะไรคือภาวะการมีบุตรยาก?(何謂不孕？)

ภายในหนึ่งปีหลังแต่งงาน และไม่มีการตั้งครรภ์เกิดขึ้นโดยไม่ป องกันแล้วภรรยายังไม่ตั้งครรภ์แสดงว่าอาจอยู่ในภาวะการมีบุตรยาก และมีโอกาสทีคู่สมรสอยู่ในภาวะการมีบุตรยากราว 15%

ระยะการตกไข่ (排卵期)

รอบเดือนของผู้หญิงมักเกิดทุกๆ 28วัน และวันทีตกไข่มักอยู่ราว ๆวันที14หลังประจำเดือนมาวันแรก

สามวันก่อนและหลังวันตกไข่ถือเป็นระยะตกไข่เป็นระยะทีตั้งค รรภ์ง่ายทีสุด

นอกจากระยะวางไข่แล้ว ช่วงเวลาอืนถือเป็นช่วงเวลาปลอดภัย

หากต้องการป้องกันการตั้งครรภ์โดยดูจากระยะตกไข่ แนะนำให้ใช้วิธีการอืนด้วย (เช่น สวมถุงยางอนามัยยาคุมกำเนิด เป็นต้น)เนืองจากมีการเปลียนแปลงของช่วงเวลา จึงมีอัตราความสำ เร็จทีไม่มาก

หากต้องการเพิมโอกาสในการตั้งครรภ์ ก็จะต้องตรวจสอบช่วงเว ลาตกไข่ของผู้หญิง

อสุจิทีอยู่ในอวัยวะเพศหญิงมีชีวิตได้นาน 72 ชั่วโมง แต่ไข่สามารถอยู่ได้เพียง 24 ชั่วโมงเท่านั้น

การมีเพศสัมพันธ์ก่อนการตกไข่ 3 วัน และหลังการตกไข่ 1 วันจึงจะตั้งครรภ์ได้สำเร็จ

สาเหตุการมีบุตรยากในผู้หญิง (女性不孕的原因)

1.ในสามีและภรรยาที่มีบุตรยาก มีความเป็นไปได้ราว 60%ที่เกิดจากสาเหตุของผู้หญิง

2.ปัญหารังไข่ ท่อนำไข่ มดลูก ปากมดลูกล้วนมีโอกาสทำให้มีบุตรยาก

3.รอบเดือนของผู้หญิง และปริมาณประจำเดือน ข้อมูลการคลอดบุตร และมีประวัติการอักเสบของกระดูกเชิงกรานหรือไม่

4.อายุของผู้หญิง เคยติดโรค สูบบุหรี่ ติดเหล้า ติดยา หรือโรคเรื้อรังเป็นต้น

5.ลักษณะงานของผู้หญิง สารเคมี รังสีต่างๆ ล้วนเป็นปัจจัยที่สำคัญ

6.อ้วนหรือผอมเกินไป ออกกำลังกายมากเกินไป ลดน้ำหนักมากเกินไป มีความเครียดสูง เกิดโรคในรังไข่ การทำงานของต่อมใต้สมองผิดปกติ ภาวะระดับโปรแลคตินสูง เกิดความผิดปกติของต่อมไทรอยด์ เป็นต้น ทำให้ส่งผลต่อการทำงานของรังไข

7.ท่อนำไข่ตันหรือติดกันก็เป็นสาเหตุหนึ่งของการมีบุตรยาก

8.รังไข่ติดกัน มีเยื่อบุโพรงมดลูก เนื้องอกในมดลูก มดลูกผิดรูปตั้งแต่เกิด เป็นต้น

9.ติดเชื้อที่ปากมดลูก เกิดการต่อต้านอสุจิประสทธิภาพของเมือกบริเวณปากมดลูกไม่ดีล้วนเป็นสาเหตุทำให้มีบุตรยาก

สาเหตุการมีบุตรยากในผู้ชาย (男性不孕的原因)

1.โครโมโซมผิดปกติตั้งแต่เกิด เกิดความผิดปกติในต่อมไร้ท่อ

2.ประสิทธิภาพของอัณฑะผิดปกติ หลอดเลือดดำอัณฑะขอด เกิดความผิดปกติของท่อเลี้ยงอสุจิ เป็นต้น

3.การใช้ชีวิตประจำวัน และสภาพแวดล้อมใน การทำงาน ความผิดปกติในร่างกาย และสาเหตุอื่นๆ เช่น ยา รังสโรคทีติดต่อศสัมพันธุ์

บทสรุป (結論)

การตรวจการมีบุตรยาก และการรักษาเป็นเรืองทีซับซ้อน ทั้งสามีและภรรยาจึงควรเข้าร่วมการรักษาไปพร้อมๆกัน สามีและภรรยาจะต้องให้กำลังใจซึงกันและกันเพื่อเพิมความสัมพันธ์ จึงจะมีโอกาสให้กำเนิดบุตรทีเกิดจากความรักได้

บทที่ 20 ทำความรู้จักโรคกระดูกพรุน
（第二十章 認識骨質疏鬆症）

เพราะเหตุใดสตรีทีอยู่ในระยะหมดประจำเดือนจึงเกิดโรคกระดูกพรุน? (為何停經婦女會產生骨質疏鬆？)

ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนจะมีจะมีสารเอสโตรเจนน้อยลง ทำให้เซลล์กัดกระดูกลดลง และเมื่อเซลล์กัดกระดูกลดลง ทำให้กระดูกมีมวลลดลงอย่างรวดเร็ว ช่องว่างระหว่างกระดูกเพิ่มมากขึ้น จึงทำให้ เกิดโรคกระดูกพรุนได้ง่าย

ยาที่ใช้ในการรักษาโรคกระดูกพรุน (骨質疏鬆的治療藥物)

ช่วยรักษา และเปลียนแปลงชีวิต รวมไปถึงการเลิกบุหรี เลิกเหล้า ออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การเสริมธาตุเหล็ก และวิตามิน D หากมีอาการรุนแรงจะต้องใช้ยาในการรักษา:

1.ยากลุ่มไบฟอสฟอเนต:เพื่อป้องกันการกัดกร่อนเซลล์กระดูก ลดการถูกดูดซึมของกระดูก นอกขากนี้วิตมิน D3 รถเพิ่มการดูดซึ มของธาตุเหล็กอีกด้วย

2.เอสโตรเจตัววรับในยาต้านฮอร์โมน:
อาจมีผลการรักษาที่ไม่ดีเท่าทีควร เหมาะสำหรับใช้ในผู้หญิงทีมีความเสียงต่อการเกิดโรค มะเร็งเต้านม

3.วิธีการเพิมฮอร์โมน:
ใช้สำหรับป้องกันและรักษาโรคกระดูกพรุนทีเกิดขึ้นหลังวัยหมดประจำเดือน เหมาะสำหรับใช้กับผู้หญิงทีทนวิธีการรักษาชนิดอืนไม่ไส นไม่ได้

4.ยาที่ใช้รักษาอื่นๆ : สารแคลซิโทนิน พาราไทรอยด์ฮอร์โมน แอนติบอดี RANKLเป็นต้น

5.ยารักษาหลายชนิดรวมกัน : ใช้สำหรับป้องกันมวลกระดูก และป้องกันกระดูกพรุน แต่มีผลไม่ดีนัก

บทสรุป (結論)

1.วัยทองเป็นวัยที่ผู้หญิงเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก

2.วิธีการรักษาด้วยยาเพิ่มฮอร์โมนในปริมาณน้อย จะช่วยบรรเทาอาการวัยทอง ช่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

3.นอกจากสตรีที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านมที่ไม่เหมาะสำหรับวิธีการเพิ่มฮอร์โมนแล้ว สตรีทั่วไปสามารถใช้ได้อย่างไม่มีอุปสรรค

4.หลังจากที่แพทย์พิจารณาความเสี่ยงและประโยชน์ที่จะได้รับแล้ว จะสามารถเลือกใช้ยาที่เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด และมีผลกรน้อยที่สุด

5.การป้องกันดีกว่าการรักษา การออกกำลังอย่างสม่ำเสมอ การรับประทานอาหาร การเสริมธาตุเหล็ก และวิตามินD จึงเป็นวิธีการป้องกั นกระดูกพรุนที่ดีที่สุด

บทที่ 21 ทำความรู้จักโรคเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่(第二十一章 認識子宮內膜異位)

อะไรคืออาการเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่?(甚麼是子宮內膜異位症？)

อาการเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดทีเป็นการทีเยื่อบุโพรงมดลูกไปเจริญผิดที ทำให้เกิดเป็นปัญหาขึ้น หากเกิดในรังไข่ จะทำให้โค่รงส ร้างในรัง ไข่ทำงานผิดปกติ ทีเรียกกันว่า「ช็อกโกแลตซีด」หาก เกิดในมดลูก จะเรียกว่า「อาการเนื้องอกในมดลูก」เยื่อบุโพรงมดลูกเป็นโครงสร้างปกติของมดลูก โดยมีหน้าทีหลักเพื่อให้ตัวอ่อนฝังตัวเพื่อเจริญเติบโตเป็นทารกต่อไป ฉะนั้นทุกรอบเดือนมดลูกก็จะเตรียมตัวเพื่อให้ตัวอ่อนฝังตัว หากว่ามีการตั้งครรภ์เยื่อบุโพรงมดลูกก็จะเจริญเติบโตต่อไป แต่หากไม่มีการตั้งครรภ์เยื่อบุโพรงมดลูกก็จะลอกออก กลายเป็นประจำเดือนของสตรี

อาการทีเกิด และโรคทีเกิดร่วม (臨床症狀及併發症)

อาการเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดทีเป็นอาการอักเสบอย่างช้าๆ และอาจทำให้อวัยวะในช่องท้องเกิดการติดกัน ช่วงเวลาทีเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญมากคือช่วงเวลาตกไข่และช่วงมีประจำเดือน ฉะนั้นอาการเหล่านี้จึงมักเกิดขึ้นในสองช่วงเวลานี้ โดยเฉพาะอย่างยิงในช่วงทีมีประจำเดือน อาการปวดประจำเดือนจะปวดมากทีสุดก่อนประจำเดือนมา 2 วัน อาการเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดทีจะมีอาการปวดและการติดกันของอวัยวะ ทำให้เกิดอาการปวดบริเวณอุ้งเชิงกรานและปัญหาเกียวกับลำไส้แ ละกระเพาะ

หากมีอาการปวดประจำเดือนก็ต้องสันนิษฐานก่อนว่าอาจเกิดอาการเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที อาการที่พบ เช่น : ปวดประจำเดือน ภาวะการมีบุตรยาก เลือดออกเป็นจุดก่อนมีประจำเดือน หรือประจำเดือนมามากผิดปกติ

การรักษา (治療)

1.การรักษาด้วยยา : สามารถใช้ฮอร์โมนในการรักษา เพื อทำให้จุดที่เกิดโรคทำงานน้อยลง รวมไปถึงการฉีดยา รับประทานยา และการหย่อนยาเข้ามดลูก

2.การรักษาด้วนการผ่าตัด : กำจัดโรคทั้งหมด รวมไปถึงการส่องช่องท้อง และการผ่าท้อง

การรักษาอาการด้วยตนเองเมื่อปวดประจำเดือน(經痛的自我調適)

1.ก่อนการมีประจำเดือนหนึ่งสัปดาห์สามารถไปแช่น้ำพุร้อน แช่น้ำร้อน ทานอาหารร้อน และลดรับประทานของเย็น

2.สามารถอังท้องด้วยความร้อนในระหว่างมีประจำเดือน

3.นั่งสมาธิ ปล่อยจิตให้ว่างและปรับตัวด้วยตนเอง

4.ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เช่น : โยคะ มวยไทชิ วิง และการฝึกยกน้ำหนัก

5.การนวด ฝังเข็ม แปะแผ่นหิน และนวดด้วยการกดนิ้ว

6.การใช้ยาแก้ปวด : รับประทานยาขนาดทีพ อเหมาะในวันที่คาดว่าจะปวดหรือเริ่มจะปวด

บทสรุป (結語)

อาการเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดทีแม้ว่าจะเป็นโรคที่รักษาได้ยาก และมีโอกาสการเกิดซ้ำถึงหนึ่งในสอง แต่หากสามารถเข้ารับการรักษาอย่างทันท่วงที และใช้ชีวิตป ระจำวันอย่างเหมาะสม เข้ารับการตรวจ อย่างสม่ำเสมอก็ไม่ถือว่ารักษายากเท่าใดนัก

บทที่ 22 ทำความรู้จักเนื้องอกในมดลูก
（第二十二章 認識子宮肌瘤）

เนื้องอกในมดลูกเป็นการทีเนื้อในบริเวณผนังมดลูกและเนื้อเยือเกิดเป็นเนื้องอก มักพบในสตรีวัย 30-50 ปี เนื้องอกทีงอกในบริเวณผนังมดลูกจะเรียกว่าเนื้องอกภายในผนังมดลูก เนื้องอกทีเจริญบริเวณโพรงมดลูกเรียกว่าเนื้องอกใต้เนื้อเยือ เนื้องอกทีเจริญบริเวณผิวมดลูกเรียกว่าเนื้องอกซิโรซา สตรีทีมีเนื้องอกในมดลูกจะไม่มีอาการใดๆ แต่จะพบเมื่อทำการอัลตราซาวเท่านั้น

อาการทีเกิด (臨床症狀)

1.เกิดการกดทับ：ทางด้านหน้า กดทับกระเพาะปัสสาวะ ทำให้เกิดการปัสสาวะบ่อย ส่วนกดทับทางด้านหลัง ทำให้ทับกับลำไส้ตรงทำให้เกิดอาการอยากถายอุจจาระแต่ถ่ายไม่อ อก ปวดหลังปวดท้อง และปวดองเชิงกราน เป็นต้น

2.ประจำเดือนออกมากเกินไป เลือดออกอย่างไม่สม่ำเสมอ โดยเฉพาะเนื้องอกใต้เนื้อเยือ

3.มีบุตรยากและแท้ง：เนื้องอกใต้เนื้อเยือมักทำให้เกิดภาวะการมีบุตรยาก หรือการแท้งต่อเนือง

ช่วงเวลาการผ่าตัด (開刀時機)

สำหรับสตรีทียังต้องการมีบุตร หากว่าเนื้องอกยังไม่ใหญ่มากก็ยังไม่ต้องผ่าตัดเพือนำ เว้นแต่ว่าเนื้องอกทีขึนอยู่ในบริเวณทีตัวอ่อนฝังตัว แต่หากว่ามีอาการเห็นชัด ก็ต้องผ่าตัดเพือเก็บรักษามดลูกเอาไว้ และหากว่ามีอาการมากก็จะต้องทำให้ตั้งครรภ์ทันทีด้วยวิธีทางการแพทย์หลังการผ่าตัดทันที เพือป้องกันการเกิดเนืองอกขึนซ้ำ สตรีสามารถ

พิจารณาการผ่าตั ดเมื อพบอาการดังต่อไปนี้

1.ประจำเดือนมามากผิดปกติจนทำให้เกิดการขาดเลือด

2.มีอาการกดทับรุนแรง 〔 อยากถ่ายอุจจาระแต่ถ่ายไม่ออก ปวดบริเวณอุ้งเชิงกราน 〕

3.เนื้องอกเติบโตไวมาก และมีโอกาสจะเกิดเป็นเนื้อร้าย

4.ภาวะการมีบุตรยากที่เกิดจากเนื้องอกในมดลูก

5.ปวดกระดูกอุ้งเชิงกรานอย่างมาก

6.ขนาดของเนื้องอกใหญ่เกินกว่าขนาดของมดลูกในระยะตั้งครรภ์ได้สา มเดือน

การรักษา (治療)

วิธีการรักษาพิจารณาตามอายุ ความสามารถในการมีบุตร สภาพจิตใจของผู้ป่วย สามารถแบ่งได้เป็น : การผ่าเอามดลูกออกทั้งหมด การผ่าตัดเอาเนื้องอกใน มดลูกออก การรักษ าภายใน การรักษาด้วยการอุดเส้นเลือดแดง หากว่ายังต้องการมีบุตร หรืออยากรักษามดลูกไว้ก็เหมาะสำหรับวิธีการตัดเนื้องอกออก แต่มีสิทธิ์เป็นซ้ำ

หลายคนติดว่าหลังจากตัดมดลูกออกแล้ว ก็จะเข้าสู่วัยทอง แต่ว่าอวัยวะที่ควบคุมฮอร์โมนของเราเป็นรังไข่ไม่ใช่มดลูก ฉะนั้นการตัดมดลูกออกไม่ไ ด้หมายความว่าจะเข้าสู่วัยทอง เพียงแค่จะไม่มีประจำเดือนแล้วเท่านั้น

เนื้องอกอาจจะฝ่อลงหลังวัยหมดประจำเดือน?(停經後 ,肌瘤可能萎縮？)

โดยท้ว ไปแล้วหลังวัยหมดประจำเดือนก็จะไม่มีฮอร์โมนไปกระตุ้น เนื้องอกก็จะฝ่อตัวไป แต่หากไม่มีการฝ่อตัว แต่กลับใหญ่ขึ้น ก็ต้องระวังความเป็นไปได้ของการกลายเป็นเนื้องอกร้าย

บทที่ 23 สาวหุ่นดี – การลดน้ำหนักอย่างสุขภาพดี
（第二十三章 窈窕淑女－健康減重）

ความหมายของโรคอ้วน (肥胖的定義)

ความหมาย：ค่า BMIอยู่ในระหว่าง 18.5 ถึง 24ถือว่าปกติ เกิน 24 ถือว่าน้ำหนักมากเกินไป เกิน 27 ถือว่าเป็นโรคอ้วน

BMI＝ น้ำหนักร่างกาย（กิโลกรัม）/ ส่วนสูง^2（ตารางเมตร）

เพศชายรอบเอวเกิน 90 เซนติเมตร เพศหญิงรอบเอวเกิน 80 เซนติเมตร ถือว่าเป็นโรคอ้วน

น้ำหนักจริงเกินน้ำหนักที่ควรมีมากกว่า 20%

น้ำหนักที่ควรมี (理想體重)

น้ำหนักที่เพศชายควรม(กิโลกรัม)=〔ส่วนสูง(เซนติเมตร)－80〕×0.7

น้ำหนักที่เพศหญิงควรมี(กิโลกรัม)=〔ส่วนสูง(เซนติเมตร)－70〕×0.6

เพราะเหตุใดจึงเกิดโรคอ้วน?(為什麼會肥胖？)

แพราะการควบคุมการใช้ชีวิตเกิดปัญหา เช่น รับประทานอาหารมากเกินไป (ร่างกายได้รับอาหารมาก) ปัญหาทางกายภาพ(ความหิว) กรรมพันธุ์(อัตราเมตาบอลิซึม) นิสัยการกิน สภาพแวดล้อม ระบบการทำงานของต่อมไร้ท่อ การถ่ายทอดทางพันธุกรรม

การลดน้ำหนักที่ได้ผลที่สุดคือการดูแลตนเอง

การลดน้ำหนักจะสำเร็จหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับการใช้ชีวิตและนิสัยความเป็นอยู่

เหตุใดจึงต้องลดน้ำหนัก?(為什麼要減肥？)

โรคอ้วนเป็นโรคอย่างหนึ่ง น้ำหนักที่เหมาะสมช่วยให้เราแข็งแรงและสวยงามขึ้น

ลดน้ำหนักอย่างไร?(如何減肥？)

การควบคุมอาหาร ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ใช้ยาในการช่วย การลดน้ำหนักด้วยวิธีการทางการแพทย์ (ดูดไขมันการผ่าตัด การตัดลำไส้ให้สั้นลง การทำกระเพาะให้เล็กลง การผ่าตัดเพื่อลดการดูดซึมอาหารในลำไส้)วิธีการอื่นที่ยังไม่แน่ใจถึงผลการรักษาทางการแพทย์ เช่น ไม้ซูโรพลัส ชาลดน้ำหนัก การฝังเข็มบริเวณหู เป็นต้น

ผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นเนื่องจากการลดน้ำหนัก? (常見減肥的副作用？)

การดูดไขมันเกิดการแข็งตัวเป็นบางส่วน ผิวหนังขรุขระ ไม้ซูโรพลัสทำให้เกิดอาการระบบหายใจล้มเหลว ต้องทำการย้า ยปอด สรรพคุณของชาลดน้ำหนักเป็นใบที่ทำให้ท้องร่วง ทำให้ระดับไอโอ นในร่างกายลดลง จึงต้องระมัดระวังไว้ให้ดี

หลักการรับประทานอาหารระหว่างการลดน้ำหนัก (減肥的飲食原則)

1.รับประทานอาหารครบสามมือ ไม่ทานของว่าง ขณะทานอาหารรับให้ รบประทานตรงเวลาและควบคุมปริมาณให้เหมาะสม รับประทานข องนึง ต้ม และอาหารรสไม่จัดเป็นหลัก

2.ดื่มน้ำซุปก่อน แล้วค่อยทานผัก ต่อจากนั้นจึงค่อยทานเนื้อสัตว์แล ะข้ าว ลดการรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง

3.เคี้ยวอาหารช้าๆ หยุดการรับประทานอาหารหากรู้สึกว่าไม่หิวแล้ว

4.รับประทานอาหารอย่างตั้งใจ ไม่ทานไปดูทีวีหรืออ่านหนังสือ ไปด้วย

5.รับประทานอาหารหวานหรือของว่างให้น้อยลงดื่มเครื่องดื่มและ แอลกอฮอร์น้อยลง ทานอาหารที่ให้พลังงานสูงให้น้อยลง เช่นถั่วลิสง และถั่วชนิดต่างๆ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (規律的運動)

เพิ่มการใช้พลังงาน ควบคุมน้ำหนัก เพิ่มอัตรา เมตาบอลิซึมของร่ างการ เพิ่มภูมิคุ้มกัน เพิ่มอัตราการทำงานของหัวใจและปอด เพิ่มคว ามยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและร่างกาย ลดการเกิดอุบัติเหตุ ลดความกดดัน คลายความเหนื่อยล้า พัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น

หลักการออกกำลังกายแบบ 333 (運動333原則)

ออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3วัน

ออกกำลังกายอย่างน้อยค รั้งละ30 นาที

ออกกำลังกายจนถึงระดับที่หอบแต่ยังพูดคุยได้ หรืออัตราการเต้นของหัวใจนาทีละ 130 ครั้ง

บทที่ 24 การใช้ยาในเด็กเล็กอย่างปลอดภัย
（第二十四章 小兒用藥安全）

ลักษณะของยาที่เหมาะสำหรับให้เด็กรับประทาน (適合小兒服的劑型)

รวมไปถึง：ยาเม็ด แคปซูล ยาผง ยาน้ำ ยาในรูปแบบน้ำหวาน สารละลาย น้ำยาผสม

การศึกษาสุขภาพของเด็ก (兒童用藥衛教)

1.เด็กไม่ใช้ผู้ใหญ่ที่ตัวเล็ก

(1)การดูดซึมของกระเพาะ：เด็กและทารกมีการทำงานของกระเพาะและลำไส้ที่ช้ากว่า

(2)การเมตาบอลิซึมของตับ：การทำงานของทารกแรกเกิดมีเพียง 20-40% ของผู้ใหญ่

(3)การกำจัดของไต：ไตของเด็กแรกเกิดมีการทำงานเพียง 30% ของผู้ใหญ่ และมีการทำงานเทียบเท่าผู้ใหญ่เมื่ออายุราว 1 ขวบ

(4)การดูดซึมของผิวหนัง：ผิวหนังของเด็กมีการดูดซึมได้ดีกว่าจึงดูดซึมยาที่ทาทางผิวหนังได้ดีกว่า

2.ยาที่บดเป็นผงแล้วเหมาะสำหรับเด็กมากกว่า?

(1)ยาของผู้ใหญ่ที่บดเป็นผงแล้วจะเสียได้ง่าย มีความคงตัวของยาต่ำ และเก็บรักษาได้ไม่นาน

(2)การบดยาหลายประเภทเข้าด้วยกันมักทำให้เสียและเกิดปฏิกิริยาต่อกัน และปริมาณยาที่แบ่งไม่เท่ากัน

(3)เด็กที่มีอายุมากขึ้นสามารถฝึกการกลืนและกลืนพร้อมอาหารในปริมาณน้อย

3. ข้อควรทราบในการให้ยาเด็ก

(1)ไม่ใช่ยาทั้งหมดที่เหมาะสำหรับบดเป็นผง : ยาที่บดเป็นผงมักเสื่อมสภาพไว มีความคงที่น้อย ช่วงเวลาการเก็บรักษาน้อย และอาจเกิดปฏิกิริยาที่ไม่ดีระหว่างยาแต่ละประเภท

(2)สามารถให้แพทย์สั่งยาสำหรับเด็กโดยเฉพาะ เช่น ยาน้ำ ยาน้ำประเภทน้ำหวาน สารละลาย สารแขวนลอย

(3)ยาที่บดเป็นผงแล้วควรรับประทานให้หมดในคราวเดียว เพื่อรักษาคุณภาพยา

4. คำเตือนวิธีการบริโภคยาน้ำที่เป็นน้ำหวาน และสารแขวนลอย

(1)เก็บไว้ในอุณหภูมิห้องหากยังไม่ได้เปิดใช้

(2)ยาน้ำที่เป็นผงอยู่ด้านในให้ใส่น้ำเข้าไปตามคำชี้แจง และเขย่าก่อนใช้ยาทุกครั้งเพื่อใช้ยาในปริมาณที่เหมาะสม

(3)เมื่อเปิดใช้งานแล้วจะต้องเก็บยาตามที่กำหนดไว้ในตู้เย็นหรือในอุณหภูมิห้อง และให้คอยตรวจสอบวันหมดอายุ

5. วิธีการให้ยาเด็กทารก

(1)ใช้สลิงที่ชี้บอกปริมาณในการให้ยาแต่ละครั้ง

(2)วางไว้บนตัก จับศีรษะเอาไว้

(3)ให้ยาในปริมาณน้อยในแต่ละครั้งเพื่อป้องกันการสำลักยา

(4)หยอดยาไว้ในปากหรือริมฝีปาก

(5)กล่อมเด็กไปด้วยขณะให้ยา

6. วิธีการให้ยาเด็กเล็ก

(1)เลือกท่าทีเด็กเล็กต้องการในการทานยา และให้เด็กคุ้นเคยกับอุปกรณ์ให้ยา

(2)ใช้อาหารหรือเครื่องดื่มเพื่อกลบกลุ่นหากจำเป็น เมื่อทานยาแล้วให้ดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มเพื่อลดกลิ่น

(3)ใช้ภาษาเด็กในการให้คำสั่งหรือให้กำลังใจให้เด็กทำตาม

(4)หากต้องทานยาหลายอย่าง ให้เด็กเป็นผู้เลือกลำดับการทานยา

7. เด็กคายยาออก

หากทานยาแล้วคายออกในทันที ก็จะต้องทานยาทดแทน แต่หากเป็นยาที่ดูดซึมได้ง่าย เช่น น้ำยา สารละลาย หรือที่บดเป็นผงแล้วหากทานเกิน 10-15 นาทีก็ไม่ต้องรับประทานซ้ำ และ เนื่องจากระยะเวลาทำละลายของยาเม็ดไม่แน่นอน หากว่า อาเจียน ออกมาแล้ว ยังเป็นเม็ดอยู่ ก็ต้องทานยาซ้ำ หากไม่เป็นเม็ดก็ไม่ต้องทานอีก

บทที่ 25 การใช้ยาในผู้สูงอายุอย่างปลอดภัย
(第二十五章 老人用藥安全)

ปัญหาของผู้สูงอายุและปัญหาการแก่ตัว (年長者的困擾與老化現象)

1.การมองเห็น การได้ยิน การรับรู้ และความจำถดถอย

2.การดูดซึมของยา การแพร่กระจาย การเมตะบอลิซึม และการขับถ่ายเปลี่ยนแปลงไป

3.ความสามารถในการทรงตัว การซ่อมแซมแย่ลง ควบคุมน้ำตาลในเลือด ความดันเลือด อัตราการเต้นของหัวใจ และอุณหภูมิร่างกายได้ยาก

4.ปฏิกิริยาของร่างการช้าลง เคลื่อนตัวไม่สะดวก ล้มง่าย กระดูกเปราะปัสสาวะบ่อย กลั้นปัสสาวะไม่อยู่

ปัญหาที่มักพบในการรับประทานยาของผู้สูงอายุ (老年人用藥常見的問題)

1.ทานยาซ้ำ ลืมทานยา ทานยาผิด ทานยาผิดเวลา

2.ปรับการทานยาด้วนตนเอง หรือหยุดทานยา ทำให้เกิดปัญหาตามมา

3.ชอบซื้อยา ยาจีน ยาที่อวดอ้างสรรพคุณเกินจริง และยาที่ได้รับมาฟรี

4.เก็บรักษายาผิดวิธี และไม่ทิ้งยาที่หมดอายุ

สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาในการใช้ยาของผู้สูงอายุ (造成老年人用藥問題的原因)

1.มีโรคเรื้อรังหลายชนิด ทานยาหลายขนานจากโรงพยาบาลหลายแห่ง ทำให้มียาหลายประเภท
2.เวลาการใช้ชีวิตและการรับประทานยาไม่สอดคล้องกัน
3.การทำงานของร่างกาย ความจำ และความเข้าใจเสื่อมลง

ข้อควรระวังในการใช้ยาสำหรับผู้สูงอายุ (老年人用藥注意事項)

1.บอกยาที่ผู้สูงอายุรับประทานอยู่ทั้งหมดให้แพทย์ทราบ
2.ให้แพทย์หรือเภสัชกรทราบยาที่ท่านรับประทานเพื่อไม่ให้ได้รับยาซ้ำ
3.ตรวจสอบวิธีการรับประทาน ปริมาณ เวลา และจำนวนที่ต้องรับประทาน และสอบถามทันทีหากมีข้อสงสัย
4.คอยระวังอาการข้างเคียง และอาการใหม่ที่เกิดขึ้นจากการใช้ยา
5.ไม่ซื้อยาที่ไม่ทรา บที่มาไม่เชื่อโฆษณาที่อวดอ้าง เกินจริง เพื่อไม่ให้เสียเงินและเสียสุขภาพ
6.รักษามาตรการไม่ทั้งห้า: ไม่ฟัง ไม่เชื่อ ไม่ซื้อ ไม่ทาน ไม่แนะนำ
7.ความจำและความเข้าใจถดถอย ใช้วิธีการที่ไม่ทำให้ลืมทานยา เช่น ปฏิทิน กล่องยา

ข้อควรทราบในการใช้ยาของผู้สูงอายุ (老人用藥須知)

1.ตรวจร่างกายเป็นประจำ เข้าใจการทำงานของอวัยวะภายในและปรับปริมาณการใช้ยาเพื่อป้องกันการเกิดปัญหาอื่นแทรก
2.ไม่ทานยาขับปัสสาวะ ยาวิตามินรวมก่อนนอนเพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อการนอน

3.รับประทานยาตามคำสั่งแพทย์ ไม่ปรับเปลี่ยนด้วยตนเอง

4.ไม่เดินไปมาหลังรับประทานยาระงับ ยานอนหลับ เพื่อป้องกัน การหกล้ม

5.ป้องกันอาการวิงเวียนที่เกิดจากความดันเลือดต่ำหลังรับประทานยา ความดันสูง

6.ใช้กล่องยาในการบรรจุยา เพื่อป้องกันการลืมรับประทานยา

บทที่ 26 การใช้ยาแผนจีนอย่างปลอดภัย
（第二十六章 中藥用藥安全）

การเก็บรักษายาจีน (中藥材之保存)

1.เก็บไว้ในตู้เย็น : เป็นวิธีการที่ดี เนื่องจากในอุณหภูมิต่ำ (ต่ำกว่า 5 ℃) จะสามารถยับยั้งการเกิดของเชื้อรา เชื้อแบคทีเรีย และการเปลี่ยนสี น้ำมันออก หรือเสียสภาพ

2.วิธีการเก็บรักษาด้วยวิธีการทางเคมี : สารเคมีที่พบบ่อย เช่น เบนซิลเปอร์ออกไซด์ การบูร คาร์บอนเตตระคลอไรด์ เป็นต้น

การเก็บรักษาด้วยสารเคมี (科學化製劑之保存)

สารเคมีที่ขายตามท้องตลาดมีทั้งสารกันบูดที่เป็นเม็ด ผง แผ่น ครีม เป็นต้น และจะต้องวางไว้ในที่แห้ง ป้องกันไม่ให้มีความชื้นเข้าไปสู่ยา ทางที่ดีค วรใช้ขวดแก้วเพื่อป้องกันความชื้น

การใช้ยาในระหว่างการตั้งครรภ์ (妊娠慎用藥)

1.ยาสมุนไพรที่เพิ่มการบีบตัวของมดลูกจนอาจทำให้เกิดการแท้งได้ เช่น ยาระบาย โกฐน้ำเต้า กลาวเบอร์ มะขามแขก เป็นต้น ซาเล้ง ว่านเหลือง ใบขมิ้นชัน เป็นต้น

2.ผลจือสือที่ทำให้สลายลม ผลท้อ และดอกแดงที่ช่วยทำให้คลายเลือดยาที่มีฤทธิ์ร้อนอย่างปั้นเซียฝูจือ และยาที่ทำให้เกิดความลื่น เช่น มู่ทง รากตะไคร้ขาว เป็นต้น ซึ่งสตรีมีครรภ์จะต้องระวังเป็นพิเศษ

3.ลูกเดือยช่วยในการขับน้ำออกจากร่างกาย ทำให้มดลูกตื่นตัว กระตุ้นให้มดลูกเกิดการบีบตัว

4.น้ำตาลมอลต์ช่วยให้ขับถ่ายดีขึ้น ย่อยสลายแป้ง แต่ทำให้น้ำนมของสตรีมีครรภ์ลดลง

ประสิทธิภาพของยา (藥物交互作用)

1.ยาจีนที่มีแคลเซียมผสม เช่น หินปูน กระดูกหมู หอยนางรม เป็นต้น และเนื่องจากไอออนของธาตุเหล็กมีผลต่อการทำงานของหัวใจ และยาบำรุงหัวใจก็มีฤทธิ์เช่นเดียวกันทีจะเพิ่มการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจ

2.ยาทีมีส่วนผสมของชะเอมไม่เหมาะจะใช้ร่วมกับดอกดิจิตาลิสและยาเพิมการทำงานของระบบกล้ามเนื้อหัวใจ ชะเอมมีฤทธิ์ในการ “รักษาโซเดียม ขับโพแทสเซียม” อาจทำให้เป็นพิษต่อหัวใจจากฤทธิ์ยา

อาหารฤทธิ์เย็น (寒涼性食物)

ช่วยให้ลดอุณหภูมิในร่างกายลง ฉะนั้นผู้ทีมีธาตุเย็น
หรือผู้ทีมีร่างกายอ่อนแอ หรือมีโรคทางเดินหายใจ
ปัญหาทางเดินอาหาร ไม่ควรรับประทาน
ผู้ทีมีธาตุร้อนสามารถรับประทานเพื่อลดอาการธาตุร้อนทีเกิดกับร่างกาย

อาการฤทธิ์อุ่นและร้อน (溫熱類食物)

ทำให้เกิดความร้อนในร่างกาย เพิมประสิทธิภาพของร่างกายซึง

ผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอสามารถเลือกใช้ได้ แต่มักทำให้เกิดอาการคอแห้ง ท้องผูก เป็นต้น ฉะนั้นผู้ที่มีร่างกายธาตุร้อนอยู่แล้วไม่ควรรับประทาน

อาหารที่มีฤทธิ์เป็นกลาง (平淡性質食物)

อาหารที่มีฤทธิ์เป็นกลาง เป็นอาหารที่บุคคลทั่วไปสามารถรับประทานได้ เว้นแต่ว่าจะมีอาการแพ้เป็นพิเศษเท่านั้น เช่น ผลไม้ ผัก เนื้อสัตว์

บทที่ 27 ความเข้าใจที่ผิดเกี่ยวกับการใช้ยา
（第二十七章 用藥迷思）

มีโรครักษาโรค ไม่มีโรคช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง?(有病治病，無病強身？)

1.วัตถุประสงค์ของการใช้ยาคือกา รวินิจฉัยรักษา หรือการป้องกันโรค

2.ไม่มียาที่สามารถรักษา และเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงได้ในเวลาเดียวกัน

ในการทานยาจะต้องทานคู่กับยาโรคกระเพาะจะได้ช่วยปกป้องกระเพาะได้?(吃藥時一定要和胃藥一起吃，才能保護胃？)

1.ไม่ใช่ยาทุกชนิดที่จะกัดกระเพาะ มีเพียงยาบางประเภทเท่านั้นที่จะมีผลกระทบต่อกระเพาะ

2.ส่วนผสมของยาโรคกระเพาะบางประเภทจะไปผสมกับยาที่รับประทานเข้าไป ทำให้ส่งผลกระทบต่อการดูดซึมของยา

ทางที่ดีควรทานยาหลังอาหารทั้งหมด ?(藥品最好都在飯後吃？)

1.หลายคนเชื่อว่ายาจะส่งผลทำลายกระเพาะ จึงคิดว่าควรทานยาหลังอาหารจะดีกว่า

2.แต่อาหารบางประเภทจะรบกวนการดูดซึมของยาฉะนั้นจึงต้องรับประทานตอนท้องว่าง

เมื่อหายจากโรคแล้วก็หยุดทานยาได้ ?(病症消失了就可以不吃藥？)

1.ประโยชน์ของยาคือการขจัดทีมาของโรค ยับยั้งหรือหยุดการแพร่กระจายของโรค และบรรเทาอาการ

2.ยาปฏิชีวนะบางประเภทเป็นการถอนรากถอนโคนทีมาของโรค หากหยุดยากลางคัน อาจทำให้ดื้อยาได้

3.การทานยาระยะยาวเพื่อควบคุมความดันโลหิต และน้ำตาลในเลือกจะสามารถลดการเกิดโรคแทรกซ้อนได้ดี

แนะนำ"ยาดี"ให้เพื่อน?(介紹 "好藥" 給好朋友？)

การทำงานของอวัยวะ อาการป่วย ปฏิกิริยาต่อยา และสภาพร่างกายของทุกคนไม่เหมือนกันจึงมีผลต่อยาแต่ละชนิดไม่เท่ากัน แพทย์ห รือเภสัชกรจึงจะเลือกใช้ยาต่างชนิดสำหรับผู้ป่วย แต่ละคน

ฉีดยาดีกว่าทานยา?(打針比吃藥好？)

1.ความเจ็บปวด：ปวดบริเวณทีฉีดยา

2.การติดเชื้อ：สลิงค์หรือเข็มฉีดยาทีฆ่าเชื้อไม่ดีอาจทำให้เกิดการติดเชื้อได้

3.ความเสียง：หากฉีดยาแล้วเกิดปฏิกิริยาต่อยา หรือเป็นแพ้ยาก็จะช่วยเหลือหรือขับพิษได้ยาก

4.หลักการพื้นฐานในการใช้ยา：

มารถใช้ในบางบริเวณได้ก็ไม่ต้องรับประทานรับประทานได้ก็ไม่จพเป็นต้องฉีดยา

บดยาให้เป็นผง ดูดซึมไวกว่าและดีกว่าด้วย?(把藥品磨粉吃，效果快又好？)

1.ยาบางประเภทไม่สามารถบดหรือทำให้ละเอียดได้ เช่น ยาอมยาทีออกฤทธิ์นาน ยาออกฤทธิ์ต่อเนื่อง ยาน้ำเม็ดเคลือบเป็นต้น

2.เมื่อบดยาเป็นผงแล้วจะมีความคงทีของฤทธิ์ยาต่ำ และยังไม่สามารถบรรจุให้เท่าๆกันได้ ทำให้ไม่สามารถควบคุมทั้งการออกฤทธิ์และผลการรักษา

ไม่ควรรับประทานยานอนหลับและยาระงับประสาทเพราะเป็นยาที่ไม่ดี?(鎮靜、安眠藥不好，不應吃？)

1.ยาระงับประสามทีใช้มากในปัจจุบันมีความปลอดภัยสูง

2.สามารถช่วยให้คลายความกังวลผ่อนคล ายกล้ามเนื้อ และช่วยให้นอนหลับง่ายเป็นต้น

3.สามารถทานยานอนหลับในเวลาจำเป็น เป็นระยะเวลาสั้น และในปริมาณทีเหมาะสมจะช่วยให้ผู้ป่วยลดความกังวลและนอนหลับง่าย

การทานมอร์ฟีนจะทำให้ติด จึงให้ทนเจ็บดีกว่า?(嗎啡會成癮，寧可忍痛，不應讓自己服用？)

1.มอร์ฟีนเป็นยาแก้ปวดทีแรงทีสุด พบบ่อยในการแก้ปวดหลังการผ่าตัดและการรักษาโรคมะเร็งเป็นต้น

2.การใช้ทางการแพทย์จะไม่มีปัญหาเรื่องการเสพติด แต่การช่วยให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะสุดท้ายให้ไม่รู้สึกทุกข์ทรมานเป็นสิทธิของคน

ยาทางเคมีมีผลข้างเคียงมากกว่ายาทางธรรมชาติ?(藥品合成的比天然的副作用大？)

1.เว้นแต่ว่าจะมีสารอื่น เจือปนมิเช่นนั้นฤทธิ์ของยาจะเกี่ยวข้องกับส่วนประกอบของยาเท่านั้น ไม่ขึ้นอยู่กับว่าจะเป็นยาทางเคมีหรือยาทางธรรมชาติ

2.ร่างกายของเราจะไม่มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อยาทีมีส่วนประกิบทางเคมีเหมือนกัน แต่มีทีมาต่างกัน

ทานยาจีนและยาแผนปัจจุบันพร้อมกันจะช่วยซ่วยเสริมซึงกันและกัน?(中西藥併服可以有互補作用?)

1.ยังไม่มีผลการวิจัยพิสูจน์ว่าการใช้ยาคู่กันจะเกิดผลไม่ดี เช่นเพิมหรือลดฤทธิ์ยา ติดเชื้อหรือไม่เกิดผล

2.การทานยาแยกกันจะเป็นการป้องกันในขั้นการดูดซึมยาเท่านั้น แต่ไม่สามารถป้องกันการเกิดผลกระทบในระหว่างการรักษา การเมตาบอลิซึม และการขับถ่าย

สเตียร์รอยเป็นยาอายุวัฒนะจากอเมริกาไม่ใช่หรือ?
ฉันไม่กล้าทานหรอก!(類固醇不就是美國仙丹？ 我不敢吃！)

1.สเตียร์รอยสามารถใช้ในการรักษาโรคหลายอย่าง เช่น ความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ โรคผิวหนัง แพ้ หอบหืด และโรคทางระบบเลือด เป็นต้น ในการรักษาโรคบางประเภท สเตียร์รอยเดลือกทีดีทีสุด การใช้ในการใช้ในม่ควรใช้จึงจะเหมือนการใช้ยาพิษมากกว่า

2.หากใช้สเตียร์รอยในระยะยาว อาจเกิดปฏิกิริยาที่ไม่ดี เช่น โรคทางกล้ามเนื้อโรคกระดูกพรุน น้ำและอิเล็กโทรไลในร่างกายไม่สมดุล เพิ่มหรือกลบอาการติดเชื้อ เป็นต้น การรักษาโรคเหล่านี้จะต้องอาศัยการวินิจฉัยจากแพทย์

ยาแก้อักเสบที่ดีที่สุดคือยาปฏิชีวนะที่ดีที่สุด?(抗生素就是最好的消炎藥？)

1.ยาปฏิชีวนะไม่ใช่ยาแก้อักเสบ แต่เป็นยาที่ไว้ใช้ต่อสู้กับเชื้อโรคซึ่งเป็นบ่อเกิดของการติดเชื้อ

2.การใช้ยาแบบผิดๆ เช่น ไม่ได้ติดเชื้อเลือ กใช้ยาผิด ไม่ได้ทานยาจนครบโดส ทาน ในปริมาณน้อยเกินไป เป็นต้นก็อาจทำให้เชื้อโรคเกิดการดื้อยา และอาจไม่มียาที่รักษาได้ในยามป่วย

บทที่ 28 การสอนความรู้เกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น
（第二十八章 青少年性教育）

พฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ที่เป็นอันตราย (危險性行為)

การมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลที่ไม่ปลอดภัยอาจทำให้ทั้งสองฝ่ายมีการแลกเปลี่ยนของเหลวในร่างกาย เช่น อสุจิ ของเหลวในช่องคลอด เป็นต้น

หากว่าฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดมีโรคที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ก็อาจติดเชื้อได้

การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่สวมถุงยางอนามัย อาจทำให้น้ำอสุจิเข้าสู่ร่างกายผู้หญิง และอาจเกิดการตั้งครรภ์ได้

วิธีการคุมกำเนิด (避孕方法)

1.สวมถุงยางอนามัย 2.ทานยาคุมกำเนิด 3.ใส่ห่วงอนามัย
4.ทำหมันในเพศหญิงหรือเพศชาย

ถุงยางอนามัย (男用保險套)

1. ได้ผลในการคุมกำเนิด--คุมกำเนิดได้ร้องเปอร์เซ็น
2. ป้องกันโรคที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์—เอดส์ หนองใน ซิฟิลิส หูด...
3. ไม่มีผลข้างเคียง—ง่าย สะดวก ปลอดภัย
4. บางมาก--จนแทบลืมไปว่าสวมอยู่

ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน (女性口服事後避孕丸)

1. ทานภายใน 72 ชั่วโมงหลังมีเพศสัมพันธ์ ยิ่งทานเร็วยิ่งให้ผลดี
2. ในรอบเดือนหนึ่งครั้งทานได้มากที่สุด 3ครั้ง

การทำให้แท้งหลังตั้งครรภ์ (懷孕之後的人工流產)

1. ยาทำแท้ง- RU486 (ภายในหนึ่งเดือนครึ่งหลังตั้งครรภ์)
2. การขูดมดลูก (ภายในห้าเดือนครึ่งหลังตั้งครรภ์)

ยาคุมกำเนิดของผู้หญิง (女用口服避孕藥)

วิธีการใช้ : หนึ่งเม็ดทุกวันในเวลาเดิม(ก่อนนอน)
เหมาะสำหรับ : เหมาะสำหรับหลังแต่งงาน
ลักษณะเฉพาะ : คุมกำเนิดได้ดี มีผลข้างเคียงน้อย
แต่ป้องกันโรคทางเพศสัมพันธ์ไม่ได้

การทำหมัน (結紮)

การทำหมันในเพศหญิง : ป้องกันการตกไข่ไม่ให้ได้รับการปฏิสนธิ
การทำหมันในเพศชาย : ยังคงเกิดน้ำอสุจิแต่ไม่ส่งผลการทบต่อกา
รหลั้ง อสุจิไม่ถูกหลั้งออก แต่จะถูกร่างกายดูดซึมเข้าไป

โรคที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (經由性行為傳染的疾病)

1. โรคเอดส์ 2.หนองใน 3.ซิฟิลิส 4. หูด 5.หนองในเทียม
6.โรคเริม 7. โรคไวรัสตับอักเสบ B

บทที่ 29 รู้ทันโทษของบุหรี่
(第二十九章 認識菸害)

ส่วนประกอบของบุหรี่ (香菸的成份)

บุหรี่หนึ่งมวลจะเกิดสารเคมีกว่า 4,000 ชนิด และส่วนใหญ่จะเข้าไปในอากาศ มีเพียงส่วนน้อยที่ถูกดูดเข้าสู่ปอด สารเคมีเหล่านี้จำแนกได้เป็นสี่ประเภทหลัก:

1.นิโคติน

2.น้ำมัน

3.คาร์บอนมอนนอกไซด์

4.มีสารกระตุ้นหลายสิบชนิดและสารก่อมะเร็งมากกว่า 40 ชนิด

อันตรายจากการสูบบุหรี่ (吸菸的危害)

อันตรายจากบุหรี่:มะเร็งปอด ปอดโป่งพอง โรคหัวใจและหลอดเลือดปัญหาทางการมีเพศสัมพันธ์ ปากเหม็น โรคทางช่องปาก ควันบุหรี่จะทำให้สุขภาพของคน ในครอบครัวกระทบกระเทือน ทำให้ทารกในครรภ์คลอดก่อนกำหนด และเกิดความผิดปกติในทารก

เพราะเหตุใดจึงเลิกบุหรี่ยาก?(為什麼戒菸很難？)

การพึ่งพานิโคติน ความรู้สึกทางใจ ความเคยชิน และแรงดึงดูดจากสิ่งแวดล้อม

วิธีการเลิกนิโคติน (緩解尼古丁戒斷症狀的方法)

1.ใช้ความพยายาม :

(1)ไม่พึงพา ฤทธิ์ยา ใช้ความพยายามส่วนบุคคลเอาชนะความต้องการสูบบุหรี่ แต่อัตราความสำเร็จน้อยกว่าการใช้ยาช่วยและการให้ข้อมูลช่วยเหลือจากบุคลากรมืออาชีพมาก

(2)การช่วยเหลือทางกายภาพและทางใจเป็นสิ่งที่สำคัญเป็นอย่างมาก

2.ใช้วิธีการรักษาด้วยสารแทนนิโคติน:

(1)ทำให้สารนิโคตินในผู้ติดบุหรี่ค่อยๆลดลง แต่ไม่ลดลงทันทีทันใด

(2)ลดความไม่สบายที่เกิดขึ้นจากการเลิกบุหรี่ และเพิ่มความสำเร็จในการเลิกบุหรี่

(3)ใช้สิ่งที่หน่วยงานสาธารณสุขอนุญาต:แผ่นแปะ ยาอม ยาเคี้ยว ยาทานเข้าทางปาก ยาเม็ด

(4)แผ่นแปะถือเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด เนื่องจากใช้งานสะดวกและเลิกบุหรี่ได้ง่าย

วิธีการใช้งานแผ่นแปะนิโคตินเลิกบุหรี่ (尼古丁戒菸貼片使用方式)

1.ใช้ทุกวันหลังอาบน้ำ เปลี่ยนทุกๆ 24ชั่วโมง และให้แปะไว้ใกล้กันทุกวัน

2.ใช้ใต้คอลงไปจนถึงเอว เช่น แขน หน้าอก หน้าท้อง บริเวณที่ไม่มีขน

3.ดื่มน้ำมากๆ หลีกเลี่ยงกันดื่มเหล้า ชาข้น กาแฟ โค้ก และเครื่องดื่มที่มีสารกระตุ้น

4.ไม่ต้องแกะออกหากต้องการล้างมือหรืออาบน้ำ

5.หากหลุดลอกออก ให้เปลี่ยนชิ้นใหม่ในทันที และฉีกออกในเวลาทีเปลี่ยนแผ่นใหม่ตามปกติ

ยาอม หรือยาเคี้ยว (咀嚼錠或口溶錠)

ข้อดี: สามารถควบคุมปริมาณการใช้ด้วยตนเอง มีรสชาติ สามารถลดพฤติกรรมการติดบุหรี่ได้

ข้อเสีย: ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่มีแผลในช่องปากหรือฟันไม่สมบูรณ์

ยาทานเข้าทางปาก (口腔吸入劑)

ข้อดี:สามารถควบคุมปริมาณการใช้ด้วยตนเอง วิธีการใช้ก็เหมือนกับการสูบบุหรี่สามารถลดพฤติกรรมการติดบุหรี่ได้

ข้อเสีย: คันคอ แต่เมื่อใช้ไปนานๆจะหายไป

วิธีการรักษาด้วยยาที่พบบ่อย (常用需醫師處方的藥物療法)

1.ยาต้านโรคซึมเศร้า Bupropion

2.ยาใหม่ Varenicline

3.ยาทั้งสองชนิดที่กล่าวมาข้างต้น ใช้ร่วมกับวิธีการรักษานิโคติน

วิธีการเลิกบุหรี่ที่ไม่ต้องพึ่งยา (非藥物協助戒菸)

เวลาอยากสูบบุหรี่ให้:

- แปรงฟัน
- หายใจเข้าลึกๆสามครั้งและดื่มน้ำเปล่าหนึ่งแก้ว

- ทานผลไม้สดหรือผักสด น้ำผลไม้
- ทำในสิ่งที่ชอบ
- ออกกำลังกาย

บริการสายด่วนเลิกบุหรี่โทรฟรี 0800-636363

บทที่ 30 รู้ทันโรคเอดส์
(第三十章 認識愛滋)

「โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง」(Acquired Immune Deficiency Syndrome)หรือที่เรียกกันว่า AIDS หรือโรคเอดส์AIDS เป็นโรคที่เกิดจากภูมิคุ้มกันบกพร่องจากการติดเชื้อ (HIV) ทำให้เกิดอาการของโรคขึ้น โรคนี้จะทำลายระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้เสียความสามารถในการป้องกันโรค และติดเชื้อต่างๆ และเสียชีวิตได้ง่ายปัจจุบันนี้ยังไม่มีวัคซีนที่รักษาโรคนี้ให้หายขาดได้

ช่องทางการติดต่อโรคเอดส์ (愛滋的傳染途徑)

1.การติดต่อทางเพศสัมพันธ์

การมีเพศสัมพันธ์ทางทวาร ช่องคลอด หรือแลกเปลี่ยนของเหลวในร่างกายอาจทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายผ่านบาดแผลได้

2.การติดต่อทางเลือด

(1) ใช้เครื่องมือที่มีเลือดของผู้ติดเชื้อเอดส์ปะปนอยู่

(2) ใช้เข็มฉีดยา สลิงค์ร่วมกับผู้ติดเชื้อเอดส์

(3) ได้รับการรับบริจากอวัยวะจากผู้ติดเชื้อเอดส์

3.การติดต่อจากแม่สู่ลูก

มารดาที่ติดเชื้อเอดส์ จะมีโอกาสแพร่กระจายโรคไปสู่ลูกได้เพียง 15-50% เท่านั้น และจะติดต่อไปสู่ลูกได้ในเวลาตั้งครรภ์

ให้กำเนิดหรือให้นม ฉะนั้นผู้หญิงจึงควรเข้ารับการตรวจโรคเอดส์ก่อนการตั้งครรภ์

ความกลัวที่เกิดจากการเข้าใจผิด (錯誤的恐懼)

เว้นแต่การมี“เพศสัมพันธ์”หรือการติดต่อทาง“เลือด” จึงไม่ต้องตื่นกลัวมากนัก !

การใช้โทรศัพท์ร่วมกัน ใช้เครื่องใช้ด้วยกัน เรียนด้วยกัน ทำงานด้วยกัน กอดกัน ไอ ไม่ทำให้ติดเชื้อ

การป้องกันโรคเอดส์ (預防愛滋)

การมีคู่นอนคนเดียว ไม่มีเพศสัมพันธ์กับคนที่ไม่รู้จัก และใช้ถุงยางอนามัยตลอดเวลาระหว่างการมีเพศสัมพันธ์

หลีกเลี่ยงการใช้แปรงสีฟัน มีดโกนสลิงค์และเครื่องมือที่มีเลือดติดอยู่

เข้ารับการตรวจโรคเอดส์ก่อนการแต่งงานและก่อนการให้กำเนิดบุตร

บทที่ 31 รู้ทันสิ่งเสพติด
(第三十一章 認識毒品)

มีผู้ติดสิ่งเสพติดมากมายที่ติดเพราะอยากลอง อยากได้ความท้าทาย หลีกเลี่ยงแรงกดดัน ความล้มเหลว และได้รับแรงกดดันจากผู้อื่น ทำให้เริ่มลองเสพสิ่งเสพติด เมื่อกลายเป็นผู้เสพติดแล้ว พลาดพลั้งชีวิตมีค่าอนันต์ อย่าตัดสินใจผิดๆทำให้อาจเสียชีวิตได้ เมื่อเริ่มเสพติดจะเกิดความคึกคะนอง เกิดภาพหลอนและความสบายใจ เมื่อใช้ไปนานๆจะเกิดการเสพติดจนต้องพึ่งพา หากหยุดใช้ก็จะเกิดความต้องการทางใจ ซึ่งเป็นปัญหาที่ผู้ติดสิ่งเสพติดเอาชนะยากมากที่สุด

บทสุดท้ายของผู้ติดสิ่งเสพติด (吸毒者的下場)

1. เสียสุขภาพและเกิดเป็ยปัญหาสังคม เช่น การลักขโมย การปล้น
2. ความดื้อยา: จะต้องเพิ่มปริมาณยาจึงจะได้ผลแบบเดิม
3. เกิดการพึ่งพายา: พึ่งพาทั้งทางร่างกายและจิตใจ
4. การเลิกเสพ: เลิกในทันที จะรู้สึกไม่สบายทางร่างกาย
5. ยิ่งเสพติดสิ่งเสพติดเร็วเท่าไร ยิ่งเป็นผลร้ายต่อร่างกาย
6. มารดาติดเสพสิ่งเสพติด: เกิดทารกพิการ พิการทางสมอง เนื่องจากการติดสิ่งเสพติดของมารดา
7. สิ่งเสพติดแบบฉีดเข้าเส้นเลือด มักพบโรคไวรัสตับอักเสบ B ไวรัสตับอักเสบ C เป็นต้น เนื่องจากมักใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน

สิ่งเสพติดที่พบบ่อย (常見的毒品)

1.ฝิ่น มอร์ฟีน เฮโรอิน:

จะเกิดความรู้สึกตื่นเต้นและดีใจ แต่สิ่งที่ตามมาคือความรู้สึกอ่อนเพลียและเบื่อหน่าย หากใช้เป็นระยะเวลานานจะทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดความต้อ งการพึ่งพาสารเสพติด การเลิกสารเสพติดจะทำให้เกิดการหาว น้ำตาไหล น้ำมูกไหล เกิดอาการ「ลงแดง」เป็นต้น

2.แอมเฟตามีน:

ในการใช้งานครั้งแรกจะมีอาการกระปรีกระเปร่า ดีใจ ครึกครื้น พึงพอใจ เป็นต้น เมื่อใช้ยาไปนานๆจะมีความรู้สึกอยา กยาหาก หยุดเสพ จะเกิดอาการลง แดงมีพฤติกรรมอยากฆ่าตัวตาย หรือทำร้ายผู้อื่น

3.โคเคน กัญชา:

แรกเริ่มจะมีความรู้สึกสบาย รู้สึกว่าตนมีพลังงานมาก มีความรู้สึกไว มีความคิดดีเป็นต้น เมื่อเสพยาเพิ่มแล้วจะมีความต้องการพึ่งพายาสูง เกิดภาพหลอน ความรู้สึกบิดเบือนจากความจริง มีความหวาดระแวง

4.ยาอี(MDMA):

เป็นยาที่ส่งผลกระทบต่อระบบประสาทส่วนกลาง ปลายประสาทถดถอย ซึมเศร้า ปราสามหลอน ใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว แม้แต่มีความต้อง การฆ่าตัวตาย ทำให้เกิดกา รติดยา และมีความอยากยาสูง

5.ยาเค(Ketamine):

ยาเคจะส่งผลต่อระบบความรู้สึก ความสัมพันธ์ของร่างกาย

และการตัดสินใจ ทำให้อยากอาเจียน สายตาพร่า ภาพบิดเบือน สูญเสียความทรงจำชั่วคราว และทำให้อยากยา อีกทั้งยังเลิกยาก จากผลการวิจัยล่าสุดพบว่าการใช้ยาเคมาก จะทำให้เกิดโรคทางเดินปัสสาวะระยะยาว ทำให้ผนังไตหนาขึ้น จุปัสสาวะได้น้อยลง ทำให้เกิดอาการปัสสาวะบ่อย ปวดท้องเมื่อต้องการปัสสาวะ ปัสสาวะเป็นเลือด ปวดท้องน้อย เป็นต้น ผู้ที่เป็นมากอาจเกิดการปัสสาวะน้อย ไตบวม เป็นต้น อาจเป็นเหตุให้ต้องทำการผ่าตัดเพื่อรักษาไต

ปฏิบัติการปฏิเสธสิ่งเสพติด (反轉毒害四核心行動)

1.การกระทำที่หนึ่ง รักชีวิต รักตนเอง

ทุกชีวิตเป็นสิ่งมีค่า แต่มักจะประสบกับสิ่งล่อแหลม หากมีการตัดสิ นใจที่ถูกต้อง ผลที่ออกมาก็จะแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง

(1)เป็นเจ้านายของ:ตัวเองสร้างวิถีการดำรงชีวิตที่ดี ไม่พึ่งพายาชูกำลังและการลดน้ำหนัก เลือกใช้วิธีการคลายเครียดที่ดี คิดในแง่บวกเพื่อเพิ่มความมั่นใจให้กับตนเอง และสร้างความสัมพันธ์ใ นครอบครัวให้ดียิ่งขึ้น

(2)เรียนรู้เทนนิคการคบเพื่อน:คบเพื่อนที่มีพฤติกรรมที่ดี และคบคนที่ซื่อตรง ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ สร้างเป้าหมายในการดำรงชีวิตและค่านิยมที่ถูกต้อง

(3)เพิ่มความยืดหยุ่นของตนเอง:

ฝึกฝนการเข้าสังคมผ่านกิจกรรมต่างๆในโรงเรียนและกิจกรรมทางศาสนา เพื่อฝึกฝนการรับมือกับปัญหา

2. การกระทำทีสอง ป้องกันและหลีกเลียงสิงเสพติด—ปฏิเสธบุหรี เหล้า และสา รเสพติด ปฏิเสธปัญหาและการถูกทำร้าย เสพยาครั้งเดียวเลิกยาทั้งชีวิต

(1)อยู่ห่างจากสถานทีอโคจร เช่น อินเทอร์เน็ตคาเฟ Pub ร้านเหล้า เป็นต้น เพิมการระวังตนเอง ไม่รับเครืองดืมหรือบุหรีจากคนแปลกหน้า ระวังโดยเฉพาะเพือนของเพือน แม้แต่เป็นเพือนหญิงทีสนิทก็ต้องระวังเอาไว้ หากถูกข่มขืนหรือทำร้ายร่างกาย ให้รีบโทรแจ้ง 1996 หรือขอความช่วยเหลือจากญาติพีน้อง

(2)ปฏิเสธสิงทีทำให้เสพติด : คบเพือนด้วยวิธีการทีดี ควรหลีกเลียงสุรา บุหรี หมาก หรือสารเสพติดทีส่งผลร้ายต่อสุขภาพ

(3)เรียนรู้การปฏิเสธอย่างมีเทคนิค : ในการเผชิญหน้ากับความกดดันทีถูกเพือนบังคับให้สุบบุหรี สุรา หมาก หรือสารเสพติดอืนๆ สามารถปฏิเสธโดยตรง หรือหาข้ออ้าง ออกจากแหล่งนั้น เปลียนเรืองคุย พูดคุยหยอกล้อ ตักเตือน หรือใช้ข้ออ้างทางบ้าน ปฏิเสธอย่างอ่อนโยนแต่หนักแน่น

(4)อยากHighไม่อยากถูกทำร้าย : ไม่ต้องใช้แอลกอฮอ ไม่พึงพายาใช้วิธีการทีดีต่อสุขภาพ ดีต่อตนเอง หาความสุขใส่ตัว และผ่อนคลาย อาจเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา เข้าชมงานศิลปะ เป็นต้น

3. การกระทำทีสาม รู้จักสิงเสพติดและต่อต้านสิงเสพติด—ต่อต้านอันตรายจากสารเสพติด หยุดการใช้สิงเสพติด ยาเสพติดไม่มีการแบ่ง แยกความรุนแรง ล้วนแต่ทำให้ผู้เสพเสียสุขภาพ โปรดอย่าก้าวพลาดแม้เพียงก้าวเดียว

(1)รู้จักฤทธิ์ของยา:
ฤทธิ์ของยาจะส่งผลกระทบต่อการทำงานของร่างกาย สามารถแบ่งได้เป็นหลายประเภท คือยากดประสาท(เช่นฝิน ยาK)
ยากระตุ้น ประสาท(เช่น แอมเฟตามีน ยาอี)
และยาหลอนประสาท(เช่น กัญชา กาว ยาอิลิซ่า)

(2)เข้าใจยาเสพติดชนิดใหม่:ยายอดฮิตในผับ เช่น กัญชา ยาอี ยาK FM2 เป็นต้น ยาเหล่านี้มักตั้งชื่อใหม เพื่อดึงดูด ผู้คน
เมื่อใช้แล้วจะเสพติดง่าย และสารเสพติดเหล่านี้มักทำพติดต้องการยาทีมีฤทธิ์แรงขึ้น

(3)ต่อกรกับผู้กระทำความผิด:ผู้ทีผลิต จำหน่าย ใช้
และผู้ทีล่อลวงให้ผู้อืนติดสารเสพติดล้วนผิด กฎหมาย
และผู้ติดยาเสพติดทีเข้ามอบตัวขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานทางการแพทย์ทีเป็นมืออาชีพสามารถได้รับการลดโทษหลังการมอบตัวได้

(4)ป้องกันอันตรายจากสารเสพติด:
สารเสพติดส่งผลกระทบต่อชีวิต และทำให้ประสาทเสือมไตหดตัว เกิด อุปสรรคนการมีเพศสัมพันธ์ เกิดปัญหาทางระบบหายใจ เกิดอันตรายต่อหลอดเลือด อาจทำให้ติดเชื้อเอดส์ และโรคติดต่ออีๆเป็นต้นทั้งยังมีปัญหาทีเกิดอันสืบเนืองจากสิงเสพติด เช่น ปล้น ทำร้ายร่างกาย ทำร้ายตนเอง เป็นต้น

4.การกระทำทีสี ห่วงใยช่วยเหลือ—ช่วยการเผยแพร่
นอกจากการป้องกันตนเองจากยาเสพติดแล้วก็ยังสามารถยืนมือเพือช่วยเหลือเพือน ๆและญาติพีน้อง
เพือป้องกันไม่ให้พวกเขาถูกสารเสพติดทำร้าย

(1)แนวโน้มของการติดสารเสพติด:

ผู้เสพสิ่งเสพติดมักเกิดอาการสติไม่อยู่กับเนื้อกับตัว เกิดตุ่มแดงตามตัว มีกลิ่นบนตัวหรือในห้องนอน ใช้เงินมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด มักจะขโมยและโกหก นิสัยก้าวร้าว มีความสนใจลดลง ทานอาหารน้อยลงหรือผอมลงอย่างเห็นได้ชัด มักพกสิ่งของที่เกี่ยวข้องกับการเสพสิ่งเสพติด เป็นต้น

(2)ให้ความช่วยเหลือที่เป็นมืออาชีพหรือแจ้งไปยังผู้อื่น:

ความเข้าใจของครอบครัว เพื่อน และสังคมเป็นกำลังใจที่ดีที่สุดในการให้กำลังใจผู้ติดสารเสพติดให้เลิกยา สามารถแจ้งไปยังหน่วยงานสาธารณสุขที่เกี่ยวข้อง สถานพยาบาล หน่วยงานป้องกันและบรรเทาการติดสิ่งเสพติด หรือองค์กรช่วยเหลือให้เลิกเสพสิ่งเสพติด(เช่นคริสตจักรเฉินอี๋) เป็นต้น

บทที่ 32 การป้องกันยุงดำเล็ก
（第三十二章 小黑蚊的防治）

อะไรคือ「ยุงดำเล็ก」? (什麼是「小黑蚊」?)

ชื่อของยุงดำเล็ก คือ「ริ้นไต้หวัน」
เป็นแมลงดูดเลือดที่มีเฉพาะในไต้หวัน ที่ไม่ใช่ยุงจริงๆ ชาวบ้านมักเรียกมันว่า「ยุงดำ」「ยุงเล็ก」หรือ「คิงคองเล็ก」มีลำตัวเล็กและมักไม่รู้สึกตัวเวลาถูกกัด

การดำรงของยุงดำเล็ก (小黑蚊的生活史)

ยุงดำเล็กมีการแพร่กระจายที่ว่องไวและเร็ว และต้องดูดเลือดเท่านั้นจึงจะวางไข่ได้ แมลงตัวเมียสามารถวางไข่ได้ครั้งละ 40-80 ฟอง เมื่อตัวเมียผสมพันธุ์แล้วจะไปซ่อนตัวอยู่ในบริเวณที่มีตะไคร่น้ำ และมักหลบอยู่ตามที่มืด อาศัยโอกาสในการกัดคนแล้วดูดเลือดไข่ของมันใช้เว ลา 20~30 วันในการฟักเป็นตัว และช่วงเวลาดูดเลือดมักเป็นช่วงเวลาราว 11 โมง ถึงบ่าย 3 โมง
และช่วงเวลาที่พบมากหลังฤดูใบไม้ผลิจนสิ้นสุดฤดูใบไม้ร่วง

สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเจริญเติบโตของยุงดำเล็ก (小黑蚊的孳生環境)

สถานที่ที่มีความชื้นสูง แสงแดดน้อย และมีตะไคร่ขึ้นเป็นสถานที่ที่เอื้อต่อการเจริญเติบโตของยุงดำเล็ก เช่น กอไผ่ สวนผัก ใต้กระถางต้นไม้ ใต้ต้นไม้ ช่องว่างระหว่างทางเดินทางขรุขระ รอบบ้านที่มีความเย็น และรอบวัดที่มีสถานที่เย็น

การจัดการเมื่อถูกยุงดำเล็กกัด (小黑蚊叮咬的臨床症狀與處置)

ยุงดำเล็กมักปรากฏเป็นฝูง ผู้ที่ถูกกัดมักไม่มีความรู้สึก
หรือมีเพียงความรู้สึกเจ็บเล็กน้อยเท่านั้น
แต่จะเกิดเป็นตุ่มแดงเป็นก้อน บวมแดง และคันเป็นอย่างมาก
สามารถใช้น้ำเย็นในการล้างก่อน จากนั้นก็ใช้ยาทีมีความเย็น เช่น
ครีมลดผดเพื่อลดบวม ลดอาการบาดเจ็บ
ผู้ถูกกัดไม่ควรเกาบริเวณทีคัน เพื่อป้องกันการติดเชื้อ

การป้องกันยุงดำเล็ก (小黑蚊的預防)

1.สวมเสื้อแขนยาว กางเกงขายาว ถุงเท้าและรองเท้าเพื่อป้องกันไม่ให้ถูกกัด

2. ในการออกนอกสถานที สามารถเตรียมยากันยุงก่อนออกจากบ้าน เวลาใช้งานจะต้องฉีดซ้ำเมื่อยาหมดฤทธิ์

3.ควรป้องกันตนเองและการรักษาสิงแวดล้อมเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการดื้อยา

4. กำจัดตะไคร่ ปลูกสาหร่ายสีน้ำเงินแกมเขียวในหน้าดิน

5.ควรป้องกันท้งยุงดำเล็กและการป้องกันการวางไข่ของยุงท้งสองทาง ใช้สารทีมีฟอสฟอรัสเพื่อกำจัดยุงดำเล็กและอนุรักษ์สิงแวดล้อมในตัว

บทที่ 33 รู้ทันภาวะความดันโลหิตสูง
(第三十三章 認識高血壓)

ภาวะความดันโลหิตสูงคืออะไร? (什麼是高血壓？)

ตามรายงานมาตรฐานการประชุมจากสหประชาชาติ

การจัดประเภท	ความดันโลหิตค่าบน (mmHg)		ความดันโลหิตค่าล่าง (mmHg)
ปกติ	<120	และ	<80
ช่วงก่อนเกิดความดันโลหิตสูง	120~139	หรือ	80~89
ความดันสูงขั้นหนึ่ง (ความเบา)	140~159	หรือ	90~99
ความดันสูงขั้นสอง (กลาง)	≧160	หรือ	≧100

ความดันโลหิตสูงเป็นโรคอย่างหนึ่งหรือไม่? (高血壓是一種疾病嗎？)

ความดันโลหิตสูงเป็นภาวะหนึ่งของร่างกายไม่ใช่โรค

คนทั่วไปเมื่อมีความรู้สึกต่างๆ เช่น ดีใจโกรธ เศร้า มีความสุขหนาว ก็จะส่งผลต่อความดันโลหิต

การพิจารณาภาวะความดันโลหิตไม่ใช่แค่วัดเพียงครั้งเดียวเท่านั้นก็วินิจฉัยว่าเป็นความดันสูง มักจะวัดราว3 ครั้งขึ้นไปและพบว่ามีความดันโลหิตไม่ปกติจึงจะพิจารณาเริ่มการรักษา

ความดันโลหิตสูงมีความรู้สึกอย่างไร? (高血壓有哪些感覺？)

ความดันโลหิตสูงและนักฆ่าไร้เงา ผู้ที่เป็นอาจจะปวดศีรษะ ไม่สบาย ปวดเมื่อยบริเวณคอ และเมื่อเพิ่มสูงเกินไปอาจเกิดอาการคลื่นไส้ สารตาพร่ามัว เป็นต้น

โรคที่เกิดพร้อมกับความดันโลหิตสูง (高血壓的併發症)

หลอดเลือดแข็งตัว สมองอัมพาต เกิดการอุตตันที่เส้นเลือดขา อาจต้องตัดขาหากมีอาการมาก

ภาวการณ์เซาะแยกชั้นของผนังหลอดเลือดแดง ผนังหัวใจห้องซ้ายหนาขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจขาดออกซิเจน เกิดการกล้ามเนื้อหัวใจตาย หัวใจล้มเหลว

สายตาได้รับการกระทบกระเทือน และอาจถึงขั้นตาบอด การทำงานของไตได้รับการกระทบกระเทือน ไตวาย

การรักษา (治療)

1.ควบคุมอาหารการกิน:ลดการรับประทานเกลือ ทานอาการที่มีไอโอดีน แคลเซียม แมกนีเซียม ลดคลอเรสเตอรอลและทานไฟเบอร์มากๆ

2.การดำเนินชีวิต:ลดความเครียด นอนหลับให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จำกัดการดื่มสุราและบุหรี่ควบคุมน้ำหนกให้เป็นปกติ

3.การรักษาด้วยยา:จะต้องรักษาคุณภาพชีวิตแล ะความสะดวกในการใช้งานระยะยาว

4.การหยุดยา:เกิดการบีบของหัวใจมาก หรือเกิดความเสียหายที่หัวใจ หรืออาจทำให้เสียชีวิต

5.การรับประทานยารถยะยาว:ไม่ควรปรับปริมาณยาที่รับประทานตามใจ ไม่ตัดสินใจเองตามความดันเลือดในแต่ละวัน

บทที่ 34 รู้ทันโรคคลอเลสเตอรอลสูง
(第三十四章 認識高血脂)

คลอเรสเตอรอลสูงคืออะไร? (什麼是高血脂？)

หากร่างกายของคนเราประมีคลอเรสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์และไขมันชนิดอื่นๆมากเกินไป จะทำให้เกิดเป็นก้อนในเส้นเลือดและส่งผลต่อการไหลเวียนของโลหิต หากเป็นมากจะทำให้เกิดปัญหาเส้นเลือดอุตตัน ตารางมาตรฐานคลอเรสเตอรอล:

	ค่าทีควรมี (mg/dl)	ค่าสูงสุด (mg/dl)	ค่าอันตราย (mg/dl)	ค่าอันตรายสูง (mg/dl)
คลอเรสเตอรอลรวม (ไม่ได้งดอาหาร)	＜200	200~239	＞240	＞240
ไตรกรีเซอไรด์ (งดอาหาร12ชม)	＜200	200~400	400~1000	＞1000
ไลโปโปรตีนชนิดความหนาแน่นต่ำ (งดอาหาร12ชม)	＜130	130~159	160~189	＞190
ไลโปโปรตีนชนิดความหนาแน่นสูง	＞35	＞35		

ผลกระทบของคลอเรสเตอรอลที่ส่งผลต่อร่างกาย (膽固醇對身體的影響)

1.เลือดจะไหลเวียนได้ดีมากหากมีคลอเรสเตอรอลในเลือดน้อย

2.คลอเรสเตอรอลมากเกินไปจะส่งผลต่อการไหลเวียนของเลือด

ทำให้เกิดโรคหัวใจ อัมพฤกษ์ในสมอง

3.คลอเรสเตอรอลสูงเป็นเวลานาน ทำให้เส้นเลือดหัวใจอุตตัน และเกิดเป็นโรคหัวใจ

4.เส้นเลือดทีนำเลือดไปเลี้ยงสมองอุตตัน ก็จะทำให้เป็นอัมพฤกษ์ในสมอง ซึงอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิต

5.คลอเรสเตอรอลในร่างกายสูงเกินไปจะทำให้ผนังหลอดเลือดเสียหาย

6.ร่างกายต้องใช้คลอเรสเตอรอลในการทำงาน แต่หากมีมากเกินไปจะทำให้อยู่ในภาวะคลอเรสเตอรอลสูง

สาเหตุของคลอเรสเตอรอลสูง (高血脂的原因)

1.สาเหตุหลักของโรคหัวใจคือการรับประทานอาหารทีมีไขมันมากเกินไป หรือการออกกำลังกายน้อยเกินไป

2.ผู้ทีมีประวัติคนในครอบครัวมีไขมันในเลือดสูงโรคเบาหวาน จะมีสิทธิ์ทีจะเป็นภาวะคลอเรสเตอรอลสูงด้วย

3.คนส่วนใหญ่ทีอยู่ในภาวะความดันโลหิตสูงต้องเข้ารับการรักษา

4.ภาวะความดันในโลหิตสูงมักไม่เกิดอาการใดๆ

อะไรคือคลอเรสเตอรอลดี?และคลอเรสเตอรอลทีไม่ดีคืออะไร?(什麼是好的膽固醇？什麼是不好的膽固醇？)

คลอเสาเตอรอลประกอบด้วยไลโปโปรตีนชนิดความหนาแน่นต่ำ (LDL-C) โปโปรตีนชนิดความหนาแน่นสูง (HDL-C)

ไลโปโปรตีนชนิดความหนาแน่นต่ำเรียกอีกอย่างหนึงว่า"คลอเรวเตอรอลทีไม่ดี"และไลโปโปรตีนชนิดความหนาแน่นต่ำเรียกอีกอย่างห

นึงว่า"คลอเรสเตอรอลทีดี"เป็นสาเหตุหลักของการเกิดโรคหัวใจและการเป็นอัมพฤกษ์ในสมอง และคลอเรสเตอรอลทีดี จะช่วยลดอันตรายที่อาจเกิดจากภาวะคลอเรสเตอรอลสูง

การรักษา (治療)

1.ผู้ที่เคยเกิดโรคเกียวกับหลอดเลือด เช่น : โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคหลอดเลือดสมองโรคเบาหวาน เป็นต้น สามารถทานยาลดคลอเรสเตอรอลเพื่อลดปริมาณคลอเรสเต อรอลในเลือดและลดอัตราการเกิดโรคหัวใจ

2.เลิกบุหรี่ ควบคุมอาหาร และออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อเพิมความเข้นข้นของไลโปโปรตีนชนิดความหนาแน่นสูงและขจัดไลโปโปรตีนชนิดความหนาแน่นต่ำออกจากระบบเลือด

บทที่ 35 รู้ทันกับโรคเบาหวาน
(第三十五章 認識高血糖)

โรคเบาหวานคืออะไร?(什麼是糖尿病？)

ในภาวะปกติ ร่างกายจะเปลี่ยนอาหารประเภทแป้ง ให้เป็นน้ำตาลเพื่อนำมาใช้ในการทำงานของร่าง กาย อินซูลินเป็นฮอร์โมนชนิดหนึ่ง ทีตับอ่อนสร้างขึ้นมา แต่ผู้ป่วยโรคเบาหวานจะไม่สามารถสร้างอิน ซูลิน หรือสร้างไม่เพียงพอ ทำให้น้ำตาลไม่สามารถเข้าสู่เส้นเลือด ทำให้เกิดน้ำตาลในเลือดสูง

ตารางการพิจารณาระดับน้ำตาลในเลือด:

ค่าพลาสมา	ปกติ	ขอบข่ายเป้าหมายของผู้ป่วยโรคเบาหวาน
ระดับน้ำตาลในเลือดเฉลี่ยก่อนอาหาร (mg/dL)	＜100	90-130
ระดับน้ำตาลในเลือดเฉลี่ยหลังอาหาร (mg/dL)	＜110	＜180
*ค่าน้ำตาลในเลือดจากเส้นเลือดเล็ก		

น้ำตาลในเลือด (血糖)

1.น้ำตาลในเลือดเป็นน้ำตาลที่ได้รับจากอาหารที่ผ่านการย่อยแล้ว เป็นแหล่งพลังงานของร่างกาย

2.น้ำตาลในเลือดที่เหมาะสมคือราว 80~120 mg/dl หลังรับประทานอาหาร

3.ผู้ป่วยโรคเบาหวานมักเป็นพร้อมกับอาการไขมันในเลือดผิดปกติ

คนประเภทใดที่เป็นโรคเบาหวานได้ง่าย?(什麼人容易得到糖尿病？)

1. ผู้ที่ครอบครัวมีประวัติการเป็นโรคเบาหวาน
2. วัยกลางคนที่มีอายุสี่สิบปีขึ้นไป
3. ผู้ที่มีร่างกายอวบ

อาการ (症狀)

อาการของโรคเบาหวาน(แรกเริ่มจะไม่มีอาการ แต่จะค่อยๆเพิ่มมากขึ้น)

1. ดื่มน้ำมาก ปัสสาวะมาก และน้ำหนักตัวลด
2. สายตาแย่ลง มือเท้าชา รู้สึกเหนื่อยได้ง่าย ภูมิคุ้มกันลดลง
3. ผิวหนังติดเชื้อได้ง่ายและหายช้า บาดแผลสมานกันได้ไม่ดี

มาตรการรักษา (治療原則)

1.เริ่มการรักษาโรคเบาหวานด้วยการควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย และควบคุมน้ำหนักให้เป็นปกติ

2.หากไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด จึงรักษาด้วยการใช้ยา

3.ทานยารักษาโรคเบาหวาน หากว่าใช้ได้ไม่ดี จึงค่อยพิจารณาใช้อินซูลิน

4.ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานไม่เพียงแต่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดเท่านั้น แต่ยังต้องรักษาปริมาณน้ำตาลในเลือดอย่างเคร่งครัด

การรักษาด้วยยา (藥物治療)

1.รับประทานยาเมื่อไม่สามารถควบคุมได้ด้วยการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย

2.รับประทานยาตามแพทย์สั่งและไม่เปลี่ยนแปลงปริมาณการใช้ยาด้วยตนเอง

3.แจ้งเจ้าหน้าทีทางการแพทย์ทันทีเมื่อทานยาแล้วเกิดความไม่สบาย

4.เก็บยาเผื่อไว้ที่บ้าน

5.หลีกเลี่ยงการไม่ทานอาหารภายในเวลาที่กำหนด(15-30นาที) เพราะอาจทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำ

6.อาการน้ำตาลในเลือดต่ำมักหมายถึงการเกิดความไม่สมดุลระหว่างการรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย และการรับประทานยา จึงควรปรับตามความเหมาะสม

การรักษาโดยไม่ใช้ยา (非藥物治療)

1.เลิกบุหรี่ ลดน้ำหนัก ออกกำลังกาน ควบคุมอาหาร ลดต้นเหตุอันตรายที่เกิดขึ้น และหมั่นเข้ารับการตรวจต ามเวลา

2.ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ เภสัชกร และนักโภชนาการ

3.รักษาสุขภาพที่ดี จิตใจที่ผ่องใส และใช้ชีวิตอย่างปกติ

การจัดการกับภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ (低血糖症狀及處理)

1.ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำคืออะไร

คือการที่น้ำตาลในเลือดต่ำกว่า 50-60mg/dl หรือมีอาการน้ำตาลในเลือดต่ำ

(1) ใช้อินซูลิน หรือยาลดระดับน้ำตาลในเลือดมากเกินไป

(2)ทานยาลดระดับน้ำตาลในเลือดหรือฉีดอินซูลินแล้วยังไม่ได้รับประทานอาหาร

(3) เพิ่มการออกกำลังกาย แต่ไม่ได้รับประทานอาหารเพิ่มเติม

(4) ปัญหาทางตับ และไต

(5) ทานยาแอสไพลิน ยากลุ่มซัลฟานามายด์หรือยาระงับความรู้สึกประสาทพร้อมสุรา

2.อาการของการเกิดระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ

(1)อาการระบบประสาทอัตโนมัติ:

แรกเริ่มของอาการน้ำตาลในเลือดต่ำจะรู้สึกหิว ตัวสั่น เหงื่อออก หัวใจเต้นรัว และถี

(2)อาการระบบประสาทส่วนกลาง:ง่วงนอน หมดสติ ชักเป็นลม

(3)อาการที่ไม่เฉพาะเจาะจง:ปวดศีรษะ เวียนหัว คลื่นไส้ ปากชาเป็นต้น

3.การป้องกันระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ

(1) รับประทานอาหารครบสามมื้อและมื้ออาหารว่าง

(2) ระวังคำเตือน

(3) ไม่ออกกำลังกายตอนท้องว่าง

(4) ทานยาเป็นเวลา และไม่เว้นช่วงก่อนทานอาหารนาน

(5)ใช้ปริมาณอินซูลินอย่างพอเหมาะและ รับประทานอาหารภายในครึ่งชั่วโมงหลังฉีดยา

(6) พกขนมและลูกอมติดตัวตลอด และเตรียมการ์ดติดตัวเอาไว้

(7) หากระดับน้ำตาลในเลือดก่อนนอน ≤110 ก็จะต้องรับประทานอาหาร

(8)ผู้ป่วยที่มี"ความรู้สึกการมีน้ำตาลในเลือดต่ำ"จะต้องหลีกเลี่ยงกาารควบคุมน้ำตาลในเลือดที่เข้มงวดเกินไป

4.เมื่อเป็นลมเนื่องจากน้ำตาลในเลือดต่ำผู้ที่อยู่โดยรอบจะต้องทำอย่างไร

(1) ไม่ใช้อินซูลิน

(2) ไม่บังคับให้ผู้ป่วยทานอาหาร

(3) รักษาระบบทางเดินหายใจ

(4) ฉีดเพื่อเพิ่มระดับน้ำตาล

(5) เรียก 119 เพื่อขอความช่วยเหลือ

5.การรักษาน้ำตาลในเลือดต่ำ

(1) หากมีสติให้ใช้น้ำตาล 4-6 ก้อน และหากไม่สำเร็จหลังผ่านไป 10-15 นาทีก็จะได้รับของเหลว (หรือ น้ำผลไม้120 ถึง 180cc หรือน้ำผึ้งหนึ่งช้อน)

(2) หากหมดสติ ให้นำน้ำตาลเข้าสู่เส้นเลือด

บทที่ 36 รู้ทันโรคหอบ
(第三十六章 認識氣喘)

โรคหอบคือโรคอะไร? (氣喘是什麼病？)

โรคหอบเป็นอาการอักเสบที่เกิดขึ้นซ้ำๆ อาจหายขาดได้เองหรือผ่านการรักษา ผู้ที่รักษาไม่หาย ก็สามารถรักษาด้วยวิธีการที่เหมาะสม และมีชีวิตตามปกติได้

อาการของโรคหอบเป็นอย่างไร?(氣喘有什麼症狀？)

ขณะโรคหอบกำเริบ จะเกิดอาการตามแต่ความรุนแรงที่กิด เช่น หายใจลำบาก มีเสียงหายใจหอบ เจ็บหน้าอก และไอระยะเวลากำเริบอาจเกิดขึ้นหลายนาทีจนถึงหลายชั่วโมง

ลักษณะอาการที่เด่นชัดคือระหว่างการกำเริบสองครั้งอาจไม่มีอาการใดๆเลยหรือมีอาการเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

สาเหตุของโรคหอบคืออะไร? (氣喘的成因是什麼？)

1.กรรมพันธุ์ แพ้ การติดต่อ หรือ ลักษณะผสมของทั้งสามแบบนี้

2.ผู้ป่วยโรคหอบราว 30% จะมีร่างกายที่แพ้ง่าย
อาจแพ้ฝุ่นหรือเกสรดอกไม้ จึงเป็นอาการที่เกิดตามฤดูการ

3.ผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่มีสาเหตุของโรคที่ชัดเจน
หรือที่เรียกกันว่าปฏิกิริยาตอบสนองเฉพาะ

สาเหตุของการเกิดโรคหอบ (誘發氣喘發作的原因)

1.สารก่อภูมิแพ้:ฝุ่น ไร เศษหนังของสัตว์ เกสรดอกไม้ เชื้อรา เป็นต้น

2.การติดต่อเชื้อราหรือเชื้อโรค:เป็นหวัด อาการอักเสบข งเดินหายใจ

3.การออกกำลังกาย:วิงท่ามกลางอากาศหนาว

4.อารมณ์:ดีใจหรือโมโห

5.ผลกระทบจากสิงแวดล้อม:ควันอากาศเสีย มลภาวะทางอากาศ

6.แพ้ยาหรืออาหาร:ยาแก้ปวด นม ไข่ อาหารทะเล เป็นต้น

วิธีการรักษา (治療方法)

แบ่งวิธีการรักษาออกเป็นสีขั้น:ระยะการรักษาเบาแบบเว้นระยะ ระยะการรักษาเบาแบบต่อเนื่อง ระยะการรักษาต่อเนื่องแบบกลาง ระยะการรักษาต่อเนื่องแบบหนัก

1.หลีกเลียงหรือลดการสัมผัสสิงทีแพ้ — ปรับปรุงสภาพแวดล้อมใน บ้านขจัดสิงทีก่อให้เกิดอาการแพ้ใน บ้าน

2.การรักษาด้วยยา — ยาของโรคหอบสามารถแบ่งได้เป็นแบบควบคุมและแบบบรรเทา:

-ยาแบบควบคุม ใช้เพือการลดการอักเสบ และอาการบวมของทางเดินหายใจเพือป้องกันการเกิดโรคหอบ

-ยาแบบบรรเทา ใช้เพือให้หายใจคล่อง และลดอาหารหอบ

3.การรักษาแบบต่อต้านสารทีแพ้ — ในช่วงเวลาหนึง จะฉีดสารทีก่อให้เกิดการแพ้เป็นจำนวนน้อยๆ แล้วจึงค่อยๆเพิมขึนเมือร่างกายของผู้ป่วยสามารถทนรับได้

ข้อควรระวัง (注意事項)

การวินิจฉัยโรคหอบจะต้องทำการตรวจสอบอาการและวัดการทำงานของปอด

คนไข้จะต้องบันทึกอัตราการหายใจ และการอบที่สูงที่สุดของร่างกายทุกวัน

ลดการเข้าใกล้แหล่งที่ทำให้เกิดอาการแพ้

หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสัตว์เลี้ยง

ห้ามใช้ยาที่อาจทำให้หอบ เช่น ยาความดันโลหิตสูงบางประเภท แอสไพลิน

บทที่ 37 รู้ทันการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่
(第三十七章 認識尿失禁)

ความหมายของการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ (尿失禁的定義)

ทางการแพทย์ หมายถึง
ผู้ที่ไม่สามารถใช้สติในการควบคุมการกลั้นปัสสาวะจะเรียกว่าเป็นโรคกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ส่วนมากจะมีอาการไม่มาก แต่จะส่งกลิ่นเหม็นปัสสาวะบ่อย ทำให้สภาพจิตใจของผู้ป่วยได้รับการกระทบกระเทือน

สาเหตุของการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ (尿失禁的原因)

1.การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ทางร่างกาย
กล้ามเนื้อบริเวณทางเดินปัสสาวะบาดเจ็บ
โครงสร้างของกล้ามเนื้องท้องไม่มีแรง
ประสาทการส่งสารได้รับความเสียหาย ลำไส้เกิดความเสียหาย
ทางเดินปัสสาวะและกระเพาะปัสสาวะของผู้หญิงเปลี่ยนแปลงไป
ล้วนทำให้เกิดอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่
2.การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ทางจิตใจ
เกิดการต่อต้าน หวาดกลัว ไม่ปลอดภัยแล้วจะส่งผลต่อจิตใจทำให้กลั้นปัสสาวะไม่อยู่

ประเภทของการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ (尿失禁的分類)

1.การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่แบบใช้แรง--ราวแปดสิบเปอร์เซ็นของผู้ป่วยทีกลั้นปัสสาวะไม่อยู่
เมือออกแรงหน้าท้อง เช่น ยกของหนัก ไอ จาม หรือหัวเราะ ก็ทำให้ปัสสาวะไหลออกโดยควบคุมไม่อยู่

สตรีที่หลังคลอดธรรมชาติแล้วหรือหลังผ่าตัดกระดูกเชิงกรานแล้วทำให้กล้ามเนื้อกระดูกเชิงกรานหย่อน

สตรีหลังวัยหมดประจำเดือนและมีฮอร์โมนน้อยลง และเมือกบริเวณทางเดินปัสสาวะลดลง ทำให้ปัสสาวะเล็ด

ผู้ชายที่ผ่าตัดต่อมลูกหมากออกเนื่องจากมะเร็งต่อมลูกหมาก

2.การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่แบบกดดัน

เกิดจากการที่ผู้ป่วยเข้าห้อง น้ำไม่ทันจนรู้สึกปวดปัสสาวะมาก ทำให้กลั้นปัสสาวะไม่อยู่

อาจเรียกว่าแบบกระเพาะปัสสาวะทำงานมาก

3.การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่แบบผสมผสาน

การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่แบบผสมผสานหมายถึง การผสมผสานของการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่แบบใช้แรงและการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่แบบกดดัน

4.การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่แบบเต็ม

ผู้ป่วยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงข องเส้นประสาท และกล้ามปัสสาวะเป็นเวลานาน ทำให้ต่อมลูกหมากโตหรือไม่สามารถปัสสาวะจนหมดได้เป็นระยะเวลานานจนเกิดโรค

การหดตัวของกระเพาะปัสสาวะแย่ลง แม้ว่ากระเพาะปัสสาวะจะมีปัสสาวะอยู่เต็มก็ไม่รู้สึกจนทำให้เกิดเป็นการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่แบบเต็ม

5.การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่แบบชั่วคราว
เกิดเพราะทางเดินปัสสาว ะได้รับการติดเชื้อ ระยะหลังคลอด หรือผู้ที่มีภาวะจิตไม่ปกติ

6.การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่เนื่องจากเส้นประสาท
โรคหลอดเลือดสมอง ได้รับบาดเจ็บที่เส้นประสาทไขสันหลัง การผ่าตัดมดลูกการผ่าตัดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ล้วนอาจทำให้เกิดการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่เนื่องจากเส้นประสาท

7.การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่แบบต่อเนื่อง
ระบบทางเดินปัสสาวะได้รับความเสียหายอย่างรุนแรงจนทำให้ผู้ป่วยปัสสาวะไม่หยุด

บทที่ 38 รู้ทันโรคต่อมลูกหมากโต
（第三十八章 認識前列腺肥大）

ต่อมลูกหมากเป็นปัญหาของผู้ชายเท่านั้น? (前列腺是男人的專利？)

ผู้หญิงก็มีอวัยวะทีเหมือนต่อมลูกหมาก แต่ได้เสื่อมลง
จากการวิจัยของนักวิทยาศาสตร์พบว่า
ผู้หญิงก็มีต่อมลูกหมากเป็นอวัยวะที่ล้อมรอบทางเดินปัสสาวะของเ
พศหญิง ฉะนั้นเพศหญิงก็อาจจะเกิดโรคทีเกียวข้องกับต่อมลูกหมาก

พัฒนาการของต่อมลูกหมาก (前列腺的發展)

1.แรกเกิดเหมือนถั่วลันเตาหนึ่งเม็ด
2.โตอย่างเร็วในช่วงวัยรุ่น
3.25-30 ปี เจริญเติบโตเต็มที
4.วัยกลางคน (ราว 40 ปี) โตครั้งทีสอง
5.ต่ำกว่า 50 ปี⟶ไม่มีปัญหา
6.60 ปีขึ้นไป⟶50%ต่อมลูกหมากโตแบบปกติ
7.80 ปีขึ้นไป⟶80%ต่อมลูกหมากโตแบบปกติ

อาการต่อมลูกหมากโต (前列腺(攝護腺)肥大的症狀)

1.การไหลของปัสสาวะช้าลง ไหลแบบกระปิดกระปอย
2.เริมปัสสาวะยาก เมือปัสสาวะเรียบร้อยแล้วยังมีการหยดอยู่
3.ปัสสาวะบ่อยหรือมีความรู้สึกปวดปัสสาวะ ไม่สามารถปัสสา
วะจนหมด

เป้าหมายและวิธีการรักษา (治療目標與方式)

1.การรักษาแบบสังเกตการณ์

(1)จำกัดปริมาณน้ำและเครื่องดื่มที่ได้รับ พยายามขับปัสสาวะออกให้หมด

(2)จำกัดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอ และรับประทานยาแก้หวัดที่มียาลดอาการคัดจมูก

(3) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รักษาความอบอุ่นของร่างกาย

2.การรักษาด้วยยา

(1)ยาต้านการเกิดอะดรีนาลีน:

ทำให้ต่อมลูกหมากผ่อนคลายและกล้ามเนื้อเรียบของกระเพาะปัสสาวะ

(2)ยายับยั้งฮอร์โมนเพศชาย :ลดขนาดต่อมลูกหมาก จะได้ผลดีกับคนที่มีต่อมลูกหมากโต

3.การผ่าตัด

(1)ตัดต่อมลูกหมากออกผ่านทางเดินปัสสาวะ

(2)ผ่าต่อมลูกหมากออกผ่านทางเดินปัสสาวะ

(3)การผ่าต่อมลูกหมากแบบเปิด

สรุป (結論)

ควรรีบไปพบแพทย์เมื่อพบว่ามีความผิดปกติที่ต่อมลูกหมาก อย่าเชื่อถือคำบอกเล่าต่างๆจนทำให้เข้ารับการรักษาล่าช้า

บทที่ 39 รู้ทันโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ
(第三十九章 認識尿路感染)

ทางเดินปัสสาวะอักเสบทีพบบ่อยมากทีสุดคือโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ กรวยไตอักเสบ ทางเดินปัสสาวะอักเสบ และต่อมลูกหมากของเพศชายอักเสบ โดยทีพบบ่อยทีสุดคือโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบของเพศหญิง เมือเชือโรคเข้าไปในทางเดินปัสสาวะ กระเพาะปัสสาวะ มักจะขจัดเชือเหล่านีออกด้วยวิธีการขับปัสสาวะปกติ และไม่ให้เกิดการแพร่กระจายของเชือโรค แต่หากมีการขับปัสสาวะไม่ปกติ (กลั้นปัสาวะ ทางเดินปัสสาวะเล็กแคบ เกิดการบาดเจ็บ เป็นต้น) ก็จะทำให้เชือโรคติด และแพร่กระจายเชือได้ง่าย ทำให้เกิดโรคตามมา

จากการศึกษาพบว่ามีการติดเชือเพิมขึนตามอายุทีเพิมขึน เชือทีพบบ่อยมากทีสุดคือเชืออีโคลาย มักเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ สุขลักษณะทีไม่ดีจนทำให้มีเชือสะสมทีปากทางเดินท่อปัสสาวะ หรือทีอวัยวะเพศ จึงอาจทำให้เกิดการติดเชือทีกระเพาะปัสสาวะหรือไต ทางเดินปัสสาวะของเพศชายยาว 17 เซนติเมตร ส่วนของเพศหญิงยาวเพียง 4 เซนติเมตรเท่านัน ฉะนันเพศหญิงจะมีความเสียงทีจะเกิดการติดเชือทีทางเดินปัสสาวะได้ทังชีวิต แต่เพศหญิง กลับไม่ค่อยสนใจเรืองนีมากนักเนืองจากมีควา

มรู้ไม่เพียงพอ มักจะติดเชื้อแล้วไม่ทราบ การดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกสุขลักษณะจะมีความเสียงต่อการติดเชื้อมาก จากผลการสำรวจเพศหญิงในไต้หวันมักดื่มน้ำไม่เพียงพอก่อนและหลังการมีเพศสัมพันธ์ ราว81% รองลงมาคือดื่มน้ำน้อยเกินไป ราว 57% และกลั้นปัสสาวะ ราว55% ทำให้ปัสสาว ะค้างอยู่ในกระเพาะปัสสาวะนานเกินไป และเชื้ออีโคไลอาจแพร่กระจายเป็นจำนวนมาก เมืออาการหนักขึ้นอาจทำให้เกิดเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบเฉียบพลัน และปัสสาวะเป็นเลือด

อาการติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะดังต่อไปนี้:

กระเพาะปัสสาวะอักเสบ:ปัสสาวะบ่อย ปวดปัสสาวะ เจ็บขณะปัสสาวะ ปัสสาวะกลางดึก รู้สึกปวดปัสสาวะ ปวดท้องน้อย หรือมีอาการปัสสาวะเป็นเลือด

กรวยไตอักเสบ:ตัวร้อน หนาว เจ็บเอว และหลัง และปัสสาวะอักเสบ เป็นต้น

ทางเดินปัสสาวะอักเสบ:

เจ็บขณะปัสสาวะปากทางเดินปัสสาวะมีสารคัดหลั่ง ร้อน เป็นต้น

การรักษาอาการติดเชื้อทีทางเดินปัสสาวะ:

หลังจากแพทย์วินิจฉัยแล้วจะให้ยาปฏิชีวนะเพื่อควบคุมอาการ เพื่อกำจัดเชื้อในปัสสาวะ และป้องกันการเกิดซ้ำ หากว่าทางเดินปัสสาวะของเพศชายมีการติดเชื้อหรือเพศหญิงมีการเกิดซ้ำของโรคต่างก็ต้องตรวจรักษาเพิ่มเติมเพื่อค้นหาสาเหตุของการเกิดโรค เช่น สาเหตุจากทางเดินปัสสาวะแคบ

อุตตัน ต่อมลูกหมากโต เป็นนิ่วในทางเดินปัสสาวะ ไหลย้อน
เกิดปัญหาทางประสาทในไต เป็นต้น
หากสามารถหาสาเหตุของการเกิดโรคได้ก็จะช่วยป้องกันการเกิดโรค
ได้

การป้องกันการติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะรวมไปถึง:

1.การนอนหลับอย่างเพียงพอ เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกัน
หลีกเลี่ยงการสวมกางเกงที่รัดแน่น
2.เช็ดอวัยวะเพศให้แห้งหลังอาบน้ำ
3.ดื่มน้ำมากๆ ไม่กลั้นปัสสาวะ รักษาความสะอาดของทางเดินสสาวะ
4.ผู้หญิงควรเช็ดจากทางเดินปัสสาวะไปทางทวสร
เพื่อป้องกันการติดเชื้อทีทางเดินปัสสาวะ

บทที่ 40 รู้ทันโรคสะเก็ดเงิน
(第四十章 認識乾癬)

สะเก็ดเงินหรือทีเรียกกันว่ากลาก เป็นโรคผิวหนังเรื้อรังชนิดหนึง โดยมีลักษณะเด่นคือมีตุ่มสีแดงและปาน ประชาชนทั้วไปมักรักษาตามคลินิกทั้วไป น้อยมากที จะพบอาการทีหนักจนต้องนอนพักทีโรงพยาบาล

ระบาดวิทยา (流行病學)

โรคสะเก็ดเงินเป็นโรคทีมีอัตราการเป็นทั้วโลกต่างกันมาก ปัจจุบันนี้พบว่ามีการเกิดของโรคมากขึ้น และอาจเกิดขึ้นในทุกวัย แต่มักพบในผู้ใหญ่มากกว่าเด็ก

สาเหตุและความเสียงในการเกิดโรค (病因與風險因子)

ปัจจุบันยังไม่พบสาเหตุการเกิดโรคสะเก็ดเงินทีแน่ชัด แต่อาจเกิดจากการมีภูมิคุ้มกัน กรรมพันธ์ สิงแวดล้อม และสาเหตุอืนๆรวมไปถึง : การติดเชื้อ ความกดดันทางใจและทางกาย ยา การสูบบุหรี ความอ้วน การขาดวิตามิน Dภูมคุ้มกันบกพร่อง เป็นต้น โดยผู้ติดเชื้อ(HIV) จะมีโอกาสการติดเชื้อมาก ผู้ทีเป็นโรคสะเก็ดเงินอาจเกิดเป็นโรคข้ออักเสบสะเก็ดเงิน(Psoriatic arthritis) และผู้ทีเป็นโรคสะเก็ดเงินขั้นกลางจะเกิดภาวะความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน คลอเรสเตอรอลสูง

อาการของโรคสะเก็ดเงิน (牛皮癬的症狀)

1.ผิวหนังแห้งหรือเป็นสีแดง มักจะมีสะเก็ดสีขาว บางครั้งมีขอบทีนูน

2.มีตุ่มหนังขึ้นบริเวณหนังศีรษะ ข้อต่อ น่อง หลัง อวัยวะเพศ ผิวหนังบริเวณทีมีความย่น รู้สึกคันและเจ็บปวดตามผิวหนัง

3.ปวด บวม แข็ง หรือคดงอ ตามไขข้อ

4.เล็บเกิดความผิดปกติ เช่น ยุบ เปลียนสี หนาขึน หรือแตกง่าย

ประเภททีพบ (臨床類型)

1.สะเก็ดเงินแบบเป็นก้อน：เป็นสเก็ตเงินทีพบบ่อยมากทีสุด ขึนได้บนผิวหนังทุกแห่ง เมือเป็นถึงระยะหนึงแล้ วจะไม่มีการเปลียนแปลง ผู้ป่วยจะมีก้อนสีแดงและมีสะเก็ดสีขาวทีหลุดลอกได้ง่าย เมือดึงออกแล้วจะเกิดเป็นตุ่มทีมีเลือดออก

2.สะเก็ดรูปหยดน้ำ：เกิดกับเด็กอายุ 7-10 ปี ก่อนการเกิดโรคจะเคยติดเชือ สเตรปโตค็อกคัสห รือการติดเชือทางระบบทางเดินหายใจ เป็นโรคชนิดเฉียบพลันทีเกิดเป็นตุ่มเล็กรูปหยดน้ำมักเกิดบ ริเวณลำตัว และแขนขาและจะขยายใหญ่ขึนเมือเวลาผ่านไปมักหาย ดีหลังผ่านไปหลายสัปดาห์

3.สะเก็ดเงินแบบตุ่มหนอง：เป็นโรคสะเก็ตเงิ นทีพบได้ไม่บ่อย แต่มักมีอาการหนัก สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่าแบ่งออกเป็นแบบขึนบางบริเวณและขึนท้วตัว

(1) ขึนบางบริเวณ – จะเกิดตุ่มหนองขึนทีบริเวณมือหรือเท้า จะมีเชือทีแตกยากและมีหนังทีหนา มักเป็นบริเวณกลางนิ้วและใต้ฝ่าเท้า มักพบในหญิงวัยกลางคน

นอกจากนี้โรคผิวหนังอักเสบ Hallopeau
ก็เป็นโรคที่ค่อยๆลุกลามไปที่นิ้วมือ และเล็บอีกด้วย
(2)ขึ้นท้วตัว—มักเป็นแบบเฉียบพลันหรือกึงเฉียบพลัน
ผู้ป่วยมักมีไข้ขึ้นภายใน 1-2 วัน รู้สึกปวด
และมีตุ่มทีแตกง่ายขึ้นท้วตัว แม้ว่าจะพบได้ไม่บ่อย
แต่เมื่อเป็นหนักเข้าอาจถึงขั้นเสียชีวิต
จึงควรรักษาด้วยความระมัดระวัง หรือรีบนำส่งโรงพยาบาล
4.สะเก็ดเงินตามจุดพับ : พบได้น้อย มักเกิดกับผู้สูงอายุ
มักเกิดตามใต้รักแร้ ง่ามก้น ใต้สะโพก หลังหู
ใต้ราวหน้าอกของผู้หญิง และส่วนผิวหนังที่เป็นรอยพับของผู้ชาย
เกิดเป็นก้อนที่มีผิวเรียบและมีสีแดงเข้ม
แลดูคล้ายการติดเชื้อประเภทแซคคาโรไมซีส
5. สะเก็ดแห้งหนังสีแดง :
เป็นโรคที่จะแพร่กระจายตัวท้วผิวหนังของผู้ใหญ่
และเกิดเป็นโรคเกล็ดปลาชนิดเฉียบพลัน
หากถูกยาภายนอกหรือถูกกระตุ้นจะทำให้ผิวหนังกลายเป็นสีแดง
ลอก ร้อนผ่าว หนาว คัน หรือเจ็บ
ทำให้ต้องนอนพักในโรงพยาบาล

การรักษา (治療)

แม้ว่าปัจจุบันนี้จะไม่มีเทคโนโลยีที่สามารถรักษาโรคสะเก็ดเงินให้หายขาดได้ แต่เพียงแค่เข้ารับการรักษาอย่างต่อเนื่อง ผู้ป่วยมักจะสามารถควบคุมอาการนี้ไว้ได้ หรืออ าจจะลด การเกิดโรคในระยะยาวได้ วิธีการรักษามีทั้งแบบเฉพาะที่และแบบทั้งตัว

แพทย์จะเป็นผู้วินิจฉัยโรค โรคที่เกิดร่วม ความชอบของผู้ป่วย (รวมไปถึงต้นทุนและความสะดวก) ผลการรักษา และปฏิกิริยาเ พื่อประกอบการพิจารณา

บทสรุป

แผนการร่างคู่มือใช้ยาเพื่อความปลอดภัย ก็ได้ก้าวเข้าสู่ปีที่สีแล้ว สามปีที่ผ่านม าเราได้พยายามเผยแพร่ ความ รู้ในการใช้ยาให้กับผู้อยู่อาศัยใหม่ เราไม่เพียงแต่ไ ด้รับการ ยอม รับ จากผู้อยู่อาศัยใหม่ ยังช่วยเพิ่มคุณค่าของเภสัชกร ปีนี้พวก เรา ยังได้แพร่ความห่วงใยในสังคมไปสู่คนพิการและชาวพื้นเมือง พวกเร าหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะสามารถใช้ความเป็นมืออาชีพของเภสัชกรในการให้กลุ่มคนเหล่านี้ได้ใช้ยาเพิ่มคุณภาพชีวิต และยังช่วยรั กษาความปลอดภัยในการใช้ยาอีกด้วย

ยาช่วยรักษาโรคได้ แต่ก็ทำให้เกิดโรคได้ด้วยเช่นกัน การใช้ยาที่เหมาะสมสามารถช่วยรักษาโรคได้ และการใช้ยาอ ย่างถูกวิธีก็เป็นความรู้อีกอย่างหนึ่งที่ไม่ควรละเลย ปีที่ผ่านมาได้ตีพิมพ์ 「 คู่มือใช้ยาเพื่อความปลอดภัยของผู้อยู่อาศัยใหม่ 」 และได้รับผลตอบรับที่ดีจากหลายหน่วยงาน และผู้อยู่อาศัยใหม่ชาวต่างประเทศ ปีนี้เราเลยได้เพิ่มเนื้อหาอีก 5 บท จากเดิมที่มีอยู่ 35 บทเป็น 40 บท และเพิ่มความหลากหลายของเนื้อหามากขึ้น นอกจาก จะมีฉบับภาษาจีน อังกฤษ เวียดนาม อินโดนีเซียแล้ว ยังได้เพิ่มภาษา ไทยและภาษากัมพูชา เป็นทั้งสิ้นหกภาษา ช่วยให้ความ รู้ในเรื่อง ยาสามารถเผยแพร่ไปอย่างไร้พรมแดน

ขอขอบคุณหน่วยงานสวัสดิการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุขที่ให้คำแนะนำและชี้แนะ อธิบดีกรมอนามัยเมืองอวิ๋นหลินอู๋เจาจวิน รองอธิการบดีเลียวตุนเจิ้ง

เลขานุการหยังฮุ่ยเหม่ย ประธานสมาคมหน่วยงานสาธารณสุขอู๋จงโจว อดีตนายกสมาคมเภสัชกรเมืองอวี๋นหลินเลียวหลิงเฉียวนายกสมาคมหยังเหวินหยง หัวหน้ากรม อนามัยเมือ งหนันโถห ลีเหยนจีน อดีตนายาสมาคมเภสัชกรเมืองหนันโถจังฝูเหยา นายกสมาคมหลินเจียงฉวน นายกสมาคมเภสัชกรเมืองเจียอี๋หลีฉีฉุน ผู้อำนวยการบริหารซังจีนเหวิน อดีตนายาสมาคมเภสัชกรเมืองไถตงหลีจีนสง ผู้อำนวยการบริหารเลียวซีวหลิง เป็นต้นทีให้การสนับสนุนอย่างเต็มที เภสัชกร โรงพยาบาลคาทอลิกยอแซฟ แผนกเภสัชกรรม เภสัชก รเจิงเหม่ยหยง เภสัชกรหลินจื๋อชั้น เภสัชกรหลินฉงซิง เภสัชกรฉีซินเจียว เภสัชกรหลินอีจง เภสัชกรหวงจีเหวิน และเภสัชกร อีกหลายท่านทีช่วยกันรวบรวมข้อมูล และนางสาวไช่ลีอวี๋ นางสาวซ่งอวี๋หลัน และคณะทีช่วยจัดทำข้อมูลทำให้คู่มือนี้ได้รับการตีพิมพ์ในทีสุด เพือให้ข้อมูลทีเข้าใจง่ายทีสุดให้กับทุกท่าน หวังว่าการตี พิม พ์ของคู่มือฉบับนี้จะช่วยให้กลุ่มคนด้อยโอกาสเหล่านี้สามารถเข้าถึงวิธีการใช้ยาทีถูกต้องได้ เพือให้รู้จักวิธีการใช้ยาอย่างเหมาะสม จะได้ร่วมกันดูแลสุขภาพของทุกคนในครอบครัวและร่วมกันสร้างคุณภาพชีวิตทีดียิงขึน

ผู้วางแผนการ หลินเจินซุ่น

2014.7