

Cục quản lý dược phẩm – Sở Y tế – Viện hành chính  
trợ cấp kinh phí

**Xây dựng kế hoạch dùng thuốc an toàn dành  
cho đối tượng đặc biệt (hôn phối nước ngoài)**

## 簡易安全用藥手冊

(越南文) (Tiếng Việt)



Đơn vị tổ chức:

Do Cục quản lý dược phẩm – Sở Y tế – Viện hành chính

Đơn vị thực hiện:

Hội dược sỹ huyện Vân Lâm

Đơn vị hỗ trợ :

Hiệp hội các hiệu thuốc có hợp tác với bảo hiểm y tế của huyện  
Vân Lâm

Hiệp hội quan tâm di dân mới huyện Vân Lâm

Phân viện Vân Lâm của Bệnh viện Y học trực thuộc Đại học  
Quốc lập Đài Loan

Bệnh viện Trường Canh Vân Lâm thuộc Tập đoàn pháp nhân Y  
tế Trường Canh

Tập đoàn pháp nhân Bệnh viện Cơ đốc giáo Chương hóa – Phân  
viện Vân Lâm

Phân viện Đầu Lục của Bệnh viện Y học trực thuộc Đại học  
Quốc lập Thành Công

Công ty TNHH Cổ phần Quốc tế Hảo Lục

Do Cục quản lý dược phẩm – Sở Y tế – Viện hành chính

Cục Y tế huyện Vân Lâm

Hội dược sỹ huyện Vân Lâm

Phát hành

## Đôi lời của người tổ chức

( 主持人的話 )

Hội trưởng Liêu Linh Xảo

( 廖玲巧理事長 )

Quan tâm và cung cấp kiến thức đúng đắn về vấn đề dùng thuốc cho người dân, cũng như giải đáp thắc mắc của bà con trong lĩnh vực sử dụng thuốc, là trách nhiệm của người dược sỹ. Mà trong điều kiện xã hội hòa nhập đa nguyên ngày nay, kiến thức sử dụng thuốc cũng cần được thể hiện bằng nhiều thứ ngôn ngữ, để khi người dược sỹ tiếp cận với dân di cư mới, thì có thể giải thích rõ ràng các hướng dẫn chỉ định dùng thuốc. Đây cũng chính là công việc cấp bách mà Hội dược sỹ huyện Vân Lâm cần bắt tay vào thực hiện. Dược Cục quản lý dược phẩm – Sở Y tế – Viện hành chính trợ cấp kinh phí “Xây dựng kế hoạch dùng thuốc an toàn cho đối tượng đặc biệt (Hôn phối nước ngoài)”, chắc chắn thực hiện công tác này sẽ thuận lợi và suôn sẻ hơn nhiều.

Nhằm đảm bảo các bạn di dân mới khi khám chữa bệnh có thể sử dụng thuốc an toàn đúng cách, Hiệp hội các hiệu thuốc có hợp tác với bảo hiểm y tế của huyện Vân Lâm đã chỉ đạo tiến hành tìm hiểu thực tế nhu cầu sử dụng thuốc của hôn phối nước ngoài, rồi do Bác sỹ Thẩm Khiên Như của bệnh viện Y học Đài loan (Phân viện Vân Lâm), Dược sỹ Lâm Huệ My của bệnh viện Trường Canh (Phân viện Vân Lâm), cùng Dược sỹ Trần Nhã Kỳ của Bệnh viện Y học trực thuộc Đại học Quốc lập Thành Công (Phân viện Vân Lâm) và các dược sỹ, bác sỹ khác phối hợp biên soạn cuốn “Sổ tay hướng dẫn sử dụng thuốc an toàn” cho hôn phối nước ngoài này. Nội dung chính của sổ tay là 10 vấn đề đơn giản về sử dụng thuốc an toàn trong cuộc sống hàng ngày, hy vọng sẽ giúp các bạn hôn phối nước ngoài và người nhà hiểu thêm về kiến thức sử dụng thuốc, nhằm đạt đến mục đích sử dụng thuốc an toàn.

Cảm ơn Phó giáo sư Hà Văn Phương của Đại Học Đài Loan, Ủy viên Tổng Thuận Liên của Quỹ Dược học Trung Hoa Cảnh Khang, cô của công ty TNHH CP Quốc tế Hảo Lực, cùng các vị trong Hội Dược sỹ, đã tận tình giúp đỡ biên dịch, để cuốn “Sổ tay hướng dẫn sử dụng thuốc an toàn” này có thể được phát hành với nhiều ngôn ngữ bao gồm: tiếng Trung, tiếng Việt, tiếng Indonesia, tiếng Anh. Hy vọng sổ tay sẽ hỗ trợ đắc lực cho các bạn hôn phối nước ngoài trong vấn đề sử dụng thuốc an toàn, vì mục đích chăm sóc sức khỏe.





## Mục lục

### ( 目錄 )

Chương I. Thuốc là gì

( 一 藥是什麼 )

Chương II. Khi bị bệnh, làm thế nào để tự dùng thuốc trị liệu đúng cách

( 二 生病時 如何自我健康用藥照護 )

Chương III. Làm quen với các hướng dẫn trên túi thuốc

( 三 認識藥袋標示 )

Chương IV. Khi đi khám bệnh, làm thế nào để trình bày với bác sỹ

( 四 看病時 如何向醫師說清楚 )

Chương V. Khi lĩnh thuốc, cần hỏi dược sỹ những gì

( 五 領藥時 如何向藥師問明白 )

Chương VI. Cách sử dụng thuốc

( 六 藥怎麼吃 )

Chương VII. Bảo quản thuốc và thu hồi thuốc quá hạn

( 七 藥品的保存與廢藥回收 )

Chương VIII. Cách sử dụng toa thuốc dài ngày điều trị bệnh mãn tính

( 八 善用慢性病連續處方箋 )

Chương IX. Phụ nữ dùng thuốc ---Cách sử dụng thuốc tránh thai

( 九 女性用藥 —— 避孕藥的使用 )

Chương X. Hàng xóm tốt của bạn--Hiệu thuốc, dược sỹ trong cụm dân cư

( 十 你的好厝邊 —— 社區藥師藥局 )

# Chương I . Thuốc là gì

## ( 第一章 藥是什麼 )

Tất cả các chất hay hợp chất có thể ngăn ngừa, giảm nhẹ hoặc loại bỏ các tác động của bệnh tật đối với cơ thể con người, nhằm phụ hồi hoặc gia tăng chức năng cơ thể, hay dùng để hỗ trợ chẩn đoán bệnh tật, thì đều gọi là Thuốc.

Có câu “Thuốc chính là độc”, bất kể là thuốc Đông y, hay thuốc tây. Vì khi thuốc đã uống vào bụng rồi, thì dù là thuốc Đông hay Tây y cũng đâu có gì khác nhau, đều theo chân lý “Thuốc có thể trị bệnh, cũng có thể gây bệnh”, thuốc là con dao hai lưỡi, nên sử dụng thuốc phải có dược sỹ bốc thuốc hoặc chỉ dẫn thì mới an toàn.

### Phân loại thuốc ( 藥品分類 )

1. Căn cứ vào ngoại hình của thuốc: Chia thành thuốc tiêm, thuốc uống, thuốc bôi, và thiết bị điều trị.  
( 依藥物之外型：分爲注射劑、口服藥、外用藥、醫療器材。 )
2. Phân cấp thuốc trong nước: Chia thành [Thuốc theo toa], [Thuốc chỉ định],[Thuốc thành phẩm]  
( 我國藥品之分級：藥品分【處方藥】、【指示藥】、【成藥】三級。 )

Thuốc theo toa : Không cần bác sỹ kê đơn thuốc, có thể đến Hiệu thuốc trong khu dân cư để mua ; Dược sỹ sẽ căn cứ vào chỉ dẫn cách sử dụng theo hướng dẫn của sản phẩm thuốc.

Thuốc chỉ định: Không cần bác sỹ kê đơn thuốc, có thể đến Hiệu thuốc trong khu dân cư để mua ; Dược sỹ sẽ căn cứ vào chỉ dẫn cách sử dụng theo hướng dẫn của sản phẩm thuốc.

Thuốc thành phẩm: Có thể đến siêu thị hoặc hiệu thuốc để mua thuốc loại B, hoặc đến hiệu thuốc của khu dân cư để mua thuốc loại A và B ; người mua tự chọn loại thuốc cần dùng, và sử dụng thuốc theo hướng dẫn trên bao bì đóng gói thuốc.

## Chương II. Khi bị bệnh, làm thế nào để tự dùng thuốc trị liệu đúng cách (第二章 生病時 如何自我健康用藥照護)

Khi bị bệnh phải làm thế nào? Rất nhiều người đều sẽ đi khám bệnh, nhưng đối với một số bệnh nhẹ thông thường như dưới đây, thì có thể đến hiệu thuốc gần nhà để hỏi dược sỹ và mua uống thuốc tự điều trị.

### I. Cảm cúm (感冒):

Nguyên nhân gây bệnh phần lớn do Vi-rút, ảnh hưởng chủ yếu đến hệ hô hấp với các triệu chứng chính như : chảy nước mũi, ngạt mũi, đau họng, ho, thậm chí còn kèm theo sốt, v.v... Bệnh nhân cúm cần uống nhiều nước, chú ý nghỉ ngơi, và có thể đến hiệu thuốc gần nhà mua thuốc cảm cúm để uống.

Không có thuốc đặc hiệu trị cảm cúm, mà hầu hết các trường hợp bị bệnh chỉ cần uống thuốc theo chỉ định của dược sỹ là được.

Nếu có triệu chứng khác thường ở khắp cơ thể, thì có thể là bệnh cúm truyền nhiễm hoặc cúm mùa, lúc này bắt buộc phải đến cơ sở y tế khám, để được chữa trị và uống đúng thuốc.

### II. Đau nhức (疼痛):

Trong cuộc đời ai chả có vài lần đau chỗ này nhức chỗ nọ, từ đau đầu, đau răng, đau bụng, đau dạ dày, đau bụng kinh, đau cơ bắp, v.v...

Nếu thuộc loại “đau nhức cấp tính” do vết thương gây nên, thì chỉ cần điều trị khỏi bệnh tật hoặc vết thương là nguyên nhân gây đau nhức, thì sẽ hết đau đớn.

Nếu bạn bị đau đầu, đau bụng kinh, đau răng, thì có thể đến hiệu thuốc gần nhà để hỏi dược sỹ và mua thuốc về uống là sẽ giảm nhẹ cơn đau.

Nếu cảm giác đau nhức xuất hiện liên tục, như đau ngực, đau đầu, đau dạ dày trầm trọng, thì phải đến cơ sở y tế khám, để được chữa trị và uống đúng thuốc

### III. Sốt (發燒):

Nếu nhiệt độ cơ thể bạn cao quá 38°C, thì gọi là bị sốt. Hiện tượng sốt là do hệ miễn dịch của cơ thể đang cố gắng tiêu diệt những mầm bệnh, độc tố gây viêm nhiễm trong cơ thể, đồng thời tiến hành phục hồi những tổn thương mà mầm bệnh gây nên.

Nguyên nhân gây sốt có thể là do các bệnh cảm cúm, vi khuẩn, vi-rút lây nhiễm; nhưng cũng có khi là do vận động mạnh, do thời tiết nóng nực khiến nhiệt độ cơ thể tạm thời lên cao, thì chỉ cần nghỉ ngơi một lúc là có thể trở lại bình thường.

Nếu nguyên nhân sốt là do bệnh tật gây nên, thì phải uống thuốc hạ sốt, chú ý nghỉ ngơi, và uống nhiều nước. Có thể dùng gói (khăn) lạnh đắp ở trán hoặc sau đầu, đồng thời mặc quần áo thoáng mát, để cho hơi nóng trong người giảm đi.

Nếu sau khi uống thuốc hạ sốt 4-6 tiếng, mà lại phát sốt trở lại, thì có nghĩa là bệnh vẫn chưa thuyên giảm, cần phải đến cơ sở y tế cho bác sĩ khám và điều trị.

### IV. Ghê cổ, buồn nôn (Mắc ói) (噁心、嘔吐):

Ghê cổ, buồn nôn là tình trạng cơ thể khó chịu rất thường gặp. Thông thường tình trạng này không nặng lắm, có thể ở nhà nghỉ ngơi, tự chăm sóc và tránh mất nước.

Nếu ghê cổ, buồn nôn do dịch tiết a-xít của dạ dày quá nhiều, thì có thể uống thuốc kiềm chế a-xít, đồng thời tránh uống sữa, trà, cà phê và những loại đồ uống có tính a-xít khác.

Nếu bạn dễ bị chóng mặt dẫn đến ghê cổ, buồn nôn đi tàu xe, máy bay, thì trước khi lên xe nửa tiếng đồng hồ, có thể uống thuốc chống say để khắc phục tình trạng này.

Nếu ghê cổ, buồn nôn do có thai, thì không được tự ý uống bất kỳ loại thuốc nào; trừ khi tình trạng đó ảnh hưởng đến sinh hoạt và dinh dưỡng của thai phụ cũng như sự phát triển của thai nhi, thì mới được uống những loại thuốc do bác sĩ chỉ định.

## V. Táo bón (便秘):

Táo bón là bệnh “vấn minh” mà con người trong xã hội hiện đại thường mắc phải, nguyên nhân do áp lực lớn trong công việc, tinh thần và đời sống, cộng thêm ít vận động, ăn uống không cân đối, nhưng cũng có thể do bệnh tật hoặc tác dụng phụ của thuốc gây nên.

Nếu là do thói quen ăn uống, áp lực tinh thần gây nên bị táo bón, thì cách điều trị chủ yếu là thay đổi thói quen ăn uống sinh hoạt, như ăn nhiều rau xanh, uống nhiều nước, siêng tập thể dục, v.v..., nhằm kích thích sự co bóp của dạ dày.

Tạo thói quen đi đại tiện đúng giờ.

Nếu bị táo bón do bệnh tật hoặc tác dụng phụ của thuốc gây nên, thì có thể đến hiệu thuốc gần nhà để mua thuốc làm mềm phân về sử dụng, nhưng không nên lạm dụng và ỷ lại vào thuốc, tránh ảnh hưởng đến chức năng co bóp của dạ dày đường ruột, hoặc bỏ qua nguyên nhân thực sự của hiện tượng táo bón, làm lỡ việc điều trị bệnh.

## VI. Ía chảy (腹瀉):

Nguyên nhân dẫn đến ỉa chảy có thể do vi khuẩn, vi-rút, ngộ độc thuốc hoặc thực phẩm, hoặc do đường ruột hấp thụ không tốt gây nên.

Nếu bị ỉa chảy mức độ nhẹ, có thể tự đến hiệu thuốc gần nhà để mua thuốc ỉa chảy hoặc thuốc đường ruột về sử dụng, đồng thời cần uống nhiều nước để tránh hiện tượng cơ thể mất nước, và chú ý ăn uống thanh đạm.

Nếu bị ỉa chảy kéo dài, hoặc kèm theo sốt, nôn thốc nôn tháo, đại tiện ra máu, thì phải lập tức đi khám ngay, để bác sỹ kiểm tra nguyên nhân và cho uống thuốc ỉa chảy cùng các loại thuốc cần thiết khác.

Nếu tình trạng ỉa chảy có giảm nhẹ, thì có thể ngừng sử dụng thuốc ỉa chảy, nhưng vẫn phải uống nhiều nước để bổ sung điện giải, cần ăn đồ ăn dạng lỏng, để đường ruột được nghỉ ngơi.

Trong cuộc sống thường ngày, cơ thể chúng ta thường gặp phải những bệnh tật vặt vãnh hoặc có khi cảm thấy khó chịu, nếu tình trạng bệnh nhẹ và không kéo dài, thì có thể đến hiệu thuốc tại khu dân cư để hỏi dược sỹ và mua thuốc về uống, tự chăm sóc bản thân; nhưng nếu đã uống thuốc mà bệnh trạng vẫn không thuyên giảm, mà còn trở nên trầm trọng hơn, thì phải mau chóng đến cơ sở y tế khám, để được bác sỹ chẩn đoán và kê thuốc sử dụng.



## Chương III. Làm quen với các hướng dẫn trên túi thuốc

### (第三章 認識藥袋標示)

Khi người bệnh đến lĩnh thuốc tại quầy, dược sỹ phát thuốc sẽ hướng dẫn và chỉ định người bệnh cách dùng thuốc. Nếu do thời gian gấp gáp dược sỹ không thể giải thích rõ ràng được, hoặc người bệnh quên mất nội dung giải thích, thì hãy đọc hướng dẫn sử dụng in trên bao (túi) đựng thuốc, để đảm bảo sử dụng thuốc an toàn. Có một số bệnh viện còn in cả thời gian biểu dùng thuốc ở trên túi thuốc, rất tiện lợi cho việc sử dụng thuốc đúng cách.

### 健康綜合醫院

地址: 雲林縣斗六市幸福街108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: (Dispense Date)
門牌號碼: 123456 (No. 123456)	年齡: 54 (Age)	體重: (Body Weight)	2010/02/22
科別: 胃腸科 (Department)	醫師: 許來發 (Dr. Cade)	代號: 157	藥師: 葉澤輝 (Pharmacist)

【藥名】 A.M.D tab--Al(OH)3 gel 334mg+MgO 92 PC  
7724785 166mg+Dimethicone 36.7mg/tab  
商品名: A.M.D 愛能得  
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

【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; 頭痛; 噁心; 嘔吐


【藥品外觀】 白綠色, 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




餐前



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。

<p><b>注意事項(就醫時):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>請核對姓名, 保留藥袋至藥品用完。</li> <li>請當面點清藥品種類及數量。</li> <li>請依照醫藥指示用藥, 切勿過量, 請以白開水配藥服用。</li> <li>藥品應置於陰涼及小孩不易取得之處。</li> <li>請依照限期用藥, 請立即與醫院聯絡。</li> <li>用藥後, 若有任何不適, 請儘快回診或電請告知醫師或藥師。</li> </ol>	<p><b>用藥指示:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>飯前: 飯前1小時服用</li> <li>飯後: 飯後1小時服用</li> <li>嚼碎: 嚼前半小時服用</li> <li>每天4次: 早上、中午、晚上及睡前服用</li> <li>每天3次: 早上、中午、晚上服用</li> <li>每天2次: 早上、晚上服用</li> </ol>
--	---

有些醫院有貼心提供英文藥袋，以便供外籍人士了解用藥資訊

**健康綜合醫院**

地址:雲林縣斗六市幸福街168號  
藥物諮詢電話:05-5543210-2130

領藥號碼 No. 10102

姓名: <b>王友志</b>	生日: 1976/05/10	性別: <b>M</b>	調劑日期: <span style="float: right;">2010/03/04</span>
病歷號碼: 123456	年齡: 33	體重: (Body Weight)	
科別: <b>胃腸科</b>	醫師: <b>許永發</b>	代號: 25502	藥師: <b>張博淳</b>

(Drug Name) **B4: Cimetidine 200mg/tab.** 2-1 PC  
 81598#1 Trade Name: Gastrodin  
 Manufacturer: 衛良化學

(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 
---	---	---	---	---	---

請詳細閱讀注意事項，如需注射請將藥交給注射室醫護人員。

<p><b>注意事項(須警語):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>請核對姓名，保留藥袋可藥瓶用。</li> <li>請審察藥劑名稱及數量。</li> <li>請依照醫師指示用藥，切勿過量，請以白開水配藥服用。</li> <li>藥片應置於幼兒及小孩不易取得之處。</li> <li>請妥善保管過量，請立即與醫院聯絡。</li> <li>用藥後，如有任何不適，請儘快與診察室或藥師或藥房。</li> </ol>	<p><b>用藥指示:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>飯前：飯前1小時服用</li> <li>飯後：飯後1小時服用</li> <li>睡前：睡前半小時服用</li> <li>每天4次：早上、中午、晚上及睡前服用</li> <li>每天3次：早上、中午、晚上服用1片</li> <li>每天2次：早上、晚上服用1片</li> </ol>
---	---



Sở Y tế Viện hành chính quy định, túi thuốc phải có 12 hạng mục dữ liệu và nội dung tư vấn như sau:

(依行政院衛生署規定，藥袋應有 12 項標示及諮詢項目：)

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 1. Họ tên người bệnh<br>(病人姓名)        | 2. Giới tính người bệnh<br>(病人性別)         |
| 3. Tên thuốc<br>(藥品名稱)                | 4. Liều lượng thuốc<br>(藥品劑量)             |
| 5. Số lượng thuốc<br>(藥品數量)           | 6. Cách dùng, lượng dùng<br>(用法用量)        |
| 7. Chỉ định hoặc tác dụng<br>(作用或適應症) | 8. Cảnh báo hoặc tác dụng phụ<br>(警語或副作用) |
| 9. Địa chỉ hiệu thuốc<br>(藥局地點)       | 10. Tên hiệu thuốc<br>(藥局名稱)              |
| 11. Họ tên người bốc thuốc<br>(調劑者姓名) | 12. Ngày bốc thuốc<br>(調劑日期)              |

**Nội dung tư vấn** (諮詢項目):

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| 1. Tư vấn về thuốc<br>(藥物諮詢)      | 2. Chỉ định dùng thuốc<br>(用藥指示)          |
| 3. Những điều cần chú ý<br>(注意事項) | 4. Điện thoại của cơ sở, đơn vị<br>(機構電話) |



## **Chương IV. Khi đi khám bệnh, làm thế nào để trình bày với bác sĩ** **(第四章 看病時 如何向醫師說清楚)**

Khi đi khám bệnh, cần nói cho bác sĩ biết những hạng mục dưới đây :

1. Miêu tả triệu chứng của bản thân : Bộ phận nào khó chịu, tình trạng khó chịu ra sao, thời gian xảy ra triệu chứng khó chịu, v.v...
2. Tiền sử bệnh tật : Bao gồm đã từng phẫu thuật, nằm viện, kết quả xét nghiệm y học, có bị tiểu đường, cao huyết áp, bệnh gan, bệnh thận, và các bệnh di truyền không.
3. Bạn có từng bị dị ứng hoặc có phản ứng khác thường đối với loại thuốc nào, hoặc có thói quen ăn uống đặc biệt nào không.
4. Loại thuốc hiện đang sử dụng : bao gồm thuốc điều trị bệnh mãn tính, thuốc đông y, vi-ta-min, thuốc tránh thai, thuốc giảm béo, thực phẩm chức năng, thực phẩm đặc biệt.
5. Trong vòng vài tuần gần đây, bạn có sử dụng các loại thuốc khác không : Vì có một số loại thuốc sau khi uống vào sẽ có tác dụng rất lâu, và sẽ ảnh hưởng đến loại thuốc mà hiện nay bạn cần sử dụng.
6. Bạn có các bệnh tật khác không : Vì có những loại bệnh tật sẽ ảnh hưởng đến tác dụng của thuốc đối với cơ thể ; ví dụ như nếu chức năng gan không tốt thì sẽ kéo dài thời gian thuốc được bài tiết ra khỏi cơ thể hoặc sẽ làm tăng độc tính của thuốc.
7. Bạn có đang cho con bú không : Vì có một số thuốc sẽ tiết ra theo đường sữa mẹ.
8. Bạn có kế hoạch phẫu thuật hoặc điều trị gì khác không : Vì có một số loại thuốc sẽ ảnh hưởng đến sự đông máu hoặc ảnh hưởng đến kết quả xét nghiệm.
9. Sắp tới bạn có phải tham gia kỳ thi nào, hay phải thao tác máy móc hoặc lái xe không : Vì có một số loại thuốc sau khi uống vào sẽ khiến người bệnh buồn ngủ, làm giảm sức chú ý và khả năng phản ứng của người bệnh.

## **Chương V. Khi lĩnh thuốc, cần hỏi dược sỹ những gì (第五章 領藥時 如何向藥師問明白)**

Khi lĩnh thuốc, nếu bạn có bất cứ vấn đề gì chưa hiểu về cách sử dụng thuốc, thì phải hỏi rõ dược sỹ, đồng thời cần xem kỹ hướng dẫn trên túi thuốc, và phải chú ý những điều sau :

1. Nhìn kỹ túi thuốc, xác nhận họ tên người bệnh
2. Hỏi rõ tên thuốc và số lượng
3. Hỏi rõ cách sử dụng thuốc, thời gian sử dụng và liều lượng
4. Hỏi rõ chỉ định dùng thuốc
5. Hỏi rõ cần dùng thuốc trong bao lâu
6. Hỏi kỹ sau khi dùng thuốc cần chú ý điều gì
7. Nếu cần, đề nghị dược sỹ tư vấn thêm về loại thuốc đó
8. Kiểm tra ngoại hình của thuốc, xem thuốc có bị biến chất không
9. Để chăm sóc sức khỏe, cần biết cách uống thuốc

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

1. Không nghe quảng cáo thuốc của ti vi, báo đài  
(不聽電視電台的藥品廣告)
2. Không tin quảng cáo thuốc của ti vi, báo đài  
(不信不實的藥品食品廣告)
3. Không mua những loại thuốc không rõ nguồn gốc  
(不買來路不明藥品)
4. Không dùng những loại thuốc không rõ nguồn gốc  
(不吃來路不明藥品)
5. Không giới thiệu cho người khác những loại thuốc, thực phẩm chức năng không rõ nguồn gốc.  
(不推薦來源不明的藥品食品)

## Chương VI. Cách sử dụng thuốc (第六章 藥怎麼吃)

Khi lĩnh thuốc, cần đối chiếu số lượng thuốc, đồng thời hỏi rõ thời gian và cách sử dụng.

1. Thuốc uống cần uống với nước ấm
2. Cần dùng thuốc đúng thời gian biểu quy định trong ngày
3. Không được lẫn lộn thuốc uống trước và sau bữa ăn
4. Không được dùng trà, nước ép trái cây, sữa, cà phê hay các loại đồ uống có tính kích thích khác để uống thuốc.
5. Cần sử dụng thuốc đúng theo phương pháp và liều lượng mà bác sỹ chỉ định ; nếu không được sự cho phép của bác sỹ thì không được tự ý thay đổi liều dùng hoặc ngừng thuốc.
6. Nếu quên dùng thuốc, thì phải uống bù ngay khi nghĩ ra, nhưng nếu đã gần đến giờ uống thuốc lần tiếp theo, thì không được uống bù.
7. Nếu cảm thấy dùng thuốc không đạt được hiệu quả mong muốn, hoặc nếu sản sinh tác dụng phụ, thì phải ngừng thuốc ngay và thông báo cho bác sỹ hoặc dược sỹ.
8. Chú ý đọc kỹ tên thuốc, cảnh báo dùng thuốc và thời hạn sử dụng.
9. Sau khi khỏi bệnh, nếu còn thừa thuốc thì không được tùy tiện sử dụng hoặc cho người khác dùng.
10. Nếu có bất cứ vấn đề gì khi sử dụng thuốc, nhất định phải hỏi bác sỹ hoặc dược sỹ hoặc các nhân viên có chuyên môn về dược khác.
11. Nếu sử dụng hai loại thuốc mắt nước trở lên, phải nhỏ cách nhau 5-10 phút.
12. Thuốc mỡ dùng ngoài da không được uống hoặc bôi vào mắt.

### Chỉ dẫn dùng thuốc (用藥指示)

- I. Trước khi sử dụng thuốc, cần nhìn kỹ xem là thuốc uống hay thuốc dùng ngoài  
  1. Thuốc uống : Cần xem kỹ cách sử dụng, uống cả viên hay nửa viên,

- nhai nát hay dùng ngâm, hoặc hòa tan vào nước, v.v...; kiểm tra xem có thuốc có bị biến chất hoặc quá hạn sử dụng không.
2. Thuốc dùng ngoài : Xem kỹ sử dụng cho bộ phận cơ thể nào : da, mắt, tai, mũi, trực tràng, âm đạo hay hít vào.
  3. Trước khi sử dụng thuốc cần rửa sạch tay, tránh làm ô nhiễm thuốc và vết thương.
  4. Đối với những loại thuốc ở dạng lỏng thì trước khi sử dụng cần lắc kỹ.
  5. Thuốc đạn (thuốc nhét) cần cho vào ngăn lạnh để duy trì hình dạng thuốc, trước khi sử dụng phải lấy ra đợi thuốc bớt lạnh mới được dùng.
  6. Những loại thuốc cần đậy kín, thì sau khi dùng xong phải đậy nắp chặt lại.
  7. Không được dùng thuốc đã quá hạn hoặc biến chất, ví dụ như thuốc mắt nước sau khi mở nắp 1 tháng thì phải bỏ đi.
  8. Không dùng thuốc của người khác, để tránh việc lây nhiễm chéo hoặc dùng sai thuốc.

## II. Thời gian dùng thuốc

1. Thời gian dùng thuốc phải theo quy định số lần trong ngày  
Mỗi ngày 4 lần : Sáng, trưa, tối, trước khi đi ngủ.  
Mỗi ngày 3 lần : Sáng , trưa, tối.  
Mỗi ngày 2 lần : Sáng, tối.  
Mỗi ngày 1 lần : Cố định 1 thời gian trong ngày.
2. Thuốc dùng trước hoặc sau bữa ăn  
Trước bữa ăn: Trong vòng 1 tiếng đồng hồ trước bữa ăn  
Thuốc uống trước bữa ăn: Sự hấp thụ thuốc dễ chịu ảnh hưởng của đồ ăn, giảm kích thích của thuốc đối với dạ dày  
Sau bữa ăn: Trong vòng 1 tiếng đồng hồ sau bữa ăn, hoặc trong bữa ăn  
Thuốc uống sau bữa ăn: Có thể được hấp thụ cùng đồ ăn,

giảm kích thích của thuốc đối với dạ dày

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

Uống trước khi đi ngủ: Trước khi đi ngủ nửa tiếng.

3. Mỗi ngày 4 lần hoặc 6 tiếng uống 1 lần

Mục đích sử dụng khác nhau:

Mỗi ngày 4 lần: Điều trị triệu chứng bệnh, ví dụ như thuốc Panadol

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

### III. Bắt buộc phải sử dụng nước trắng để uống thuốc

1. Có một số loại thuốc mà nếu uống với nước hoa quả (như nước nho) hoặc trà, cà phê, sữa, thì sẽ sản sinh tương tác thuốc, ảnh hưởng đến hiệu quả của thuốc.
2. Không được nằm uống thuốc, tránh việc thuốc lưu lại ở đường thực quản lâu, sẽ gây nên bỏng thực quản.

### IV. Nếu quên uống thuốc thì làm thế nào?

1. Thuốc giảm nhẹ triệu chứng bệnh : Nếu quên uống thì cũng không sao (ví dụ như : thuốc giảm đau).
2. Thuốc điều trị hoặc phòng ngừa : như thuốc cao huyết áp, tiểu đường, nếu trong vòng không lâu sau nhớ ra, thì có thể uống bù ngay ; nếu đã sắp đến giờ uống thuốc lần kế tiếp, thì không cần uống bù.
3. Đối với thuốc uống trước khi đi ngủ, nếu đến sáng hôm sau mới nhớ ra, thì không cần uống bù.

## Cảnh báo dùng thuốc ( 服藥警語 )

Hiện nay trên túi đựng thuốc của các cơ sở y tế và hiệu thuốc đều có in những thông tin cảnh báo sử dụng thuốc như: cách sử dụng, liều lượng, tác dụng phụ, chỉ định. Trước khi dùng thuốc, nhất định phải đọc kỹ những thông tin đó, hoặc đọc hướng dẫn sử dụng của sản phẩm thuốc.



## I. Cảnh báo tác dụng phụ

1. “Uống thuốc này có thể dẫn đến buồn ngủ hoặc chóng mặt”, “Cần thận trọng nếu sau khi uống thuốc phải thao tác máy móc hoặc điều khiển tàu xe”, có nghĩa là khi sử dụng loại thuốc này thì tốt nhất tránh làm các công việc đòi hỏi tập trung tinh thần.
2. “Trong thời gian dùng thuốc, không uống đồ uống có chất cồn”, có nghĩa là tác dụng của thuốc có thể kéo dài hoặc gây buồn ngủ.
3. “Trong thời gian dùng thuốc, tránh tiếp xúc với ánh nắng”, thường dùng cho thuốc loại Sulfa hoặc các sản phẩm dưỡng trắng.

## II. Những phương pháp sử dụng đặc biệt

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

## III. Phụ nữ có thai và cho con bú

“Không dùng cho phụ nữ có thai, chuẩn bị có thai hoặc cho con bú”, có nghĩa là thuốc đó không thích hợp cho các đối tượng này sử dụng.

## IV. Tương tác thuốc

1. “Thuốc sắt và thuốc giảm a-xít dạ dày phải được uống cách xa ít nhất 2 tiếng”, thông thường là chỉ định đối với thuốc kháng sinh loại Quinolones, vì thuốc sắt, sữa, và thuốc giảm a-xít dạ dày sẽ ảnh hưởng đến sự hấp thụ và tác dụng của thuốc này.
2. “Không uống với nước nho”, như các loại thuốc chẹn kênh canxi, nhóm thuốc ức chế miễn dịch loại Macrolid, các chất dẫn xuất Ergot, v.v..., nếu uống cùng nước nho sẽ ảnh hưởng đến sự hấp thụ và bài tiết thuốc.

## Chương VII. Bảo quản thuốc và thu hồi thuốc quá hạn (第七章 藥品的保存與廢藥回收)

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

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

## **Chương VIII. Cách sử dụng toa thuốc dài ngày điều trị bệnh mãn tính**

### **(第八章 善用慢性病連續處方箋)**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



## **Chương IX. Phụ nữ dùng thuốc ---Cách sử dụng thuốc tránh thai**

### **( 第九章 女性用藥 —— 避孕藥的使用 )**

#### **Cách sử dụng thuốc tránh thai**

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

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

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

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

#### **I. Nguyên lý tránh thai:**

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

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

#### **II. Hiệu quả tránh thai :**

Tỷ lệ thất bại của thuốc uống tránh thai là 0.1%.

#### **III. Ưu điểm :**

1. Nếu sử dụng đúng cách, hiệu quả tránh thai hầu như là 100%.

2. Trước khi giao hợp, không cần sử dụng bất cứ biện pháp tránh thai nào khác
3. Giúp kinh nguyệt đều đặn, giảm lượng ra máu, và giảm đau bụng kinh.
4. Thích hợp cho phụ nữ mới kết hôn và chưa sinh sản.

#### IV. Nhược điểm :

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

#### IV. Những điều cần chú ý :

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

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

Hiệu thuốc trong khu dân cư là nơi có dược sỹ chuyên nghiệp kinh doanh và bốc thuốc, ở đó có thể cung cấp cho bạn những thông tin về các loại thuốc mới nhất và những kiến thức về sử dụng thuốc an toàn ; đồng thời giúp mọi người cách dùng thuốc để tự chăm sóc sức khỏe bản thân và gia đình ; là cửa hàng cung cấp thuốc tiện ích “7 -11” của khu dân cư, là trung tâm chăm sóc sức khỏe của cộng đồng, với các chức năng như sau:

- I. Bốc thuốc ---Kiểm tra nội dung đơn thuốc của bác sỹ, lập hồ sơ dữ liệu dùng thuốc, bốc thuốc theo đơn, hướng dẫn cách dùng thuốc, tránh dùng thuốc trùng lặp.
- II. Cung cấp thuốc ---Cung cấp thuốc theo đơn, thuốc theo chỉ dẫn, thực phẩm chức năng, thực phẩm chăm sóc sức khỏe.
- III. Phục vụ các vấn đề về dược ---Bốc thuốc theo toa cho bệnh mãn tính, chỉnh đốn thuốc thang, giải thích nội dung đơn thuốc.
- IV. Tư vấn sử dụng thuốc ---Thông tin về thuốc và y tế, giải thích về sản phẩm thuốc, dùng thuốc an toàn, hướng dẫn vệ sinh trong sử dụng thuốc.
- V. Tư vấn sức khỏe ---Quan tâm chăm sóc sức khỏe, phòng trị bệnh truyền nhiễm, hướng dẫn khám bệnh, tư vấn cai thuốc, tư vấn giảm cân, tư vấn sức khỏe sinh sản, tư vấn lạm dụng thuốc.
- VI. Cung cấp các dịch vụ liên quan đến thuốc một cách chuyên nghiệp, an toàn, tiện lợi, nhanh chóng, tiết kiệm và hiệu quả.

Thuốc không theo đơn (OTC:Over the Counter) là thuốc theo chỉ dẫn hoặc thuốc thành phẩm, nghĩa là không cần có đơn thuốc của bác sỹ, mà có thể đến hiệu thuốc gần nhà để mua về sử dụng. Bạn có thể căn cứ vào chỉ dẫn của dược sỹ về các đặc tính của thuốc như : an toàn, hiệu quả, tiện lợi, thích hợp để phòng ngừa hoặc giảm nhẹ triệu chứng, hay căn cứ vào hướng dẫn sử dụng , để tự mua thuốc về sử dụng.