

柬埔寨文

ថ្នាំដែលមានក្នុងផ្ទះ

ថែរក្សាខ្លួនជាអំពើថែរក្សាខ្លួនឯងដោយថ្នាំដើម្បីសុខភាពខ្លួន ។សំខាន់បំផុតនេះ គឺប្រជាពលរដ្ឋអាច(វិភាគដោយខ្លួនឯង)អំពីអាការៈថ្នាំដែលថែរក្សាខ្លួនមានដូចជា ថ្នាំមានការណែនាំឬថ្នាំស្រាប់ត្រូវមានការយល់ដឹងជាមូលដ្ឋានទទួលបានថ្នាំតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យថ្នាំ ។

ថ្នាំមានក្នុងផ្ទះអាចព្យាបាលជំងឺតូចជាបន្ទាន់ ។ គួរមានថ្នាំទូទៅដែលមានប្រសិទ្ធភាពតិចតួចក្នុងផ្ទះនិងរៀនប្រើប្រាស់ដោយសមស្របដើម្បីអោយថ្នាំក្នុងផ្ទះមានគុណប្រយោជន៍ ។

ប្រភេទថ្នាំដែលមានក្នុងផ្ទះ

1. ប្រភេទថ្នាំលេបក្នុងផ្ទះ:

(1) ថ្នាំផ្តាសាយ:

ថ្នាំផ្តាសាយចំរុះទូទៅថ្នាំរលាកច្រមុះថ្នាំក្អកថ្នាំស្នែះឬថ្នាំទឹកស្ករក្អក ។

(2) ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ថ្នាំត្រជាក់: ក្រៅពីអាចត្រជាក់និងអាចបំបាត់ការឈឺចាប់

(3) ថ្នាំក្រពះ : សំបាកក្នុងការរំលាយអាហារមិនស្រួលក្រពះ រាកអចន៍ប្រើប្រាស់នៅពេលមានអាការៈទាំងនេះ ។

(4) ដទៃទៀត : ពស់ឡាន ថ្នាំពស់យន្តហោះ ថ្នាំចាញ់កាសធាតុAllergy ។

2. ប្រភេទថ្នាំខាងក្រៅដែលមានក្នុងផ្ទះ :

- (1) betadine (2) ថ្នាំជ្រូះ (3) អាកល់ (4) ថ្នាំបីតឈឺឆ្អឹងឆ្អែង
- (5) ថ្នាំត្រជាក់ (6) ថ្នាំភ្នែក (7) ថ្នាំរមាស់ (8) ដទៃ ។

中文對照說明

家庭常備藥

自我照護是民眾為了自己健康所做的自我給藥照護行為。最重要的是民眾對該症狀可以「自我評估」，對於自我照護的藥品如指示藥或成藥應有基本的認識，並遵守藥師之指示來用藥。

家庭常備藥品，能使一些小病得到及時治療。每個家庭應準備少量安全且有效的常用藥物，並學會安全合理的使用，使常備藥物能夠發揮其最大的功效。

家中常備藥物的種類

1. 常備內服藥種類：

- (1) 感冒用藥：常見的綜合感冒藥、鼻炎錠、止咳錠、化痰錠或咳嗽糖漿。
- (2) 解熱鎮痛藥：除了可退燒也可以止痛。
- (3) 胃腸道用藥：有消化不良、腸胃不適、腹瀉的症狀時使用。
- (4) 其他：暈車、暈機藥、過敏藥品。

2. 常備外用藥種類：

- (1) 優碘 (2) 消炎軟膏 (3) 酒精 (4) 酸痛貼布 (5) 退燒栓劑 (6) 眼藥水 (7) 止癢藥膏 (8) 其他。

ប្រការប្រុងប្រយ័ត្ន

1. ប្រសិនបើមនុស្សពេញវ័យទទួលបានថ្នាំផ្តាសាយចំរុះច្រើនជាង៧-១០ថ្ងៃ ឬមានបាតុភូតក្តៅខ្លួនច្រើនជាង៣ថ្ងៃ អាការៈមិនមានការធូស្រាល ត្រូវទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យធ្វើការត្រួតពិនិត្យជាបន្ទាន់ ។
2. នៅពេលដែលមានអាការៈមិនស្រួលខ្លួនដោយសារថ្នាំ ត្រូវបញ្ឈប់ប្រើប្រាស់ថ្នាំហើយទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យធ្វើការត្រួតពិនិត្យជាបន្ទាន់ ។
3. សូមកុំប្រើប្រាស់ថ្នាំត្រជាក់២ប្រភេទក្នុងពេលជាមួយគ្នាវាអាចអោយមានគុណវិប្បត្តិនិងពលថ្នាំ ។
4. ក្នុងថ្នាំផ្តាសាយមានសារជាតិអានដែលអាចបណ្តាលអោយមានអាការៈងងឹយតេង
5. វិធីរក្សាថ្នាំពិសេស :
 ថ្នាំភ្នែក : ជាទូទៅរក្សានៅក្នុងកំដៅធម្មតា ។ មានការសរសេរលើថ្នាំពិសេសថា ក្លាសេក្នុងទូរទឹកកកខាងក្រោមត្រូវធ្វើតាមនោះ ។ ក្រោយពេលបើកថ្នាំ មិនទាន់ប្រើអស់ក្រោយពេល១ខែ ត្រូវបោះចោល ។
 ថ្នាំគូត : ដោយសារថ្នាំប្រភេទនោះនឹងចាប់ផ្តើមរលាយនៅក្នុងកំដៅធម្មតាត្រូវក្លាសេដើម្បីកុំអោយរលាយ ។
 ថ្នាំទឹកទូទៅ/ថ្នាំប្រភេទទឹក : ដូចជាថ្នាំក្រពះថ្នាំផ្តាសាយឬថ្នាំក្អករក្សានៅកំដៅធម្មតាបាន ។ ក្រៅពីមានការសរសេរលើថ្នាំពិសេស ។

注意事項

1. 若成人連續服用綜合感冒藥超過 7-10 天，或有發燒現象達 3 天以上，症狀尚未改進，應該立即就醫診治。
2. 出現嚴重副作用，應立即停止服藥並且就醫。
3. 勿同時服用任何 2 種以上的解熱鎮痛藥，否則會使副作用和毒性加強。
4. 感冒藥中常含有抗組織胺，易引起嗜睡現象。
5. 特殊劑型的藥物保存方法：
 眼藥水：一般放在室溫下即可。有特別標示，需放在冰箱下層者，則依標示處理。開封後一個月內未用完，應即丟棄。
 肛門栓劑：栓劑劑型因為溫度超過 30°C 就會開始軟化，多數需要放在冰箱冷藏，以免軟化。
 一般液劑/ 懸浮劑：像胃乳、感冒或咳嗽藥水，室溫保存即

可。有特殊指示者除外。

សរុបសេចក្តី

ថ្នាំមានក្នុងផ្ទះប្រើប្រាស់ព្យាបាលទៅលើអាការៈធ្ងន់ធ្ងរឬប្រសិនបើអាការៈមិនធ្ងន់ធ្ងរជាងមុនក៏ត្រូវទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យធ្វើការព្យាបាលដើម្បីជៀសវាងកុំអោយខុសពេលវេលាព្យាបាល។ ក្រៅពីនោះថ្នាំមានក្នុងផ្ទះគ្រាន់តែរក្សាក្នុងផ្ទះសមាជិកក្នុងក្រុមគ្រួសារត្រូវដឹងថាមានថ្នាំអ្វីខ្លះថ្នាំដាក់នៅទីណាប្រើប្រាស់យ៉ាងដូចម្តេច។

結語

家中常備藥應是用來治療較輕微的症狀，但若是發現服藥後症狀未改善，仍需立即到醫院治療，避免發生延誤治療的遺憾。此外，常備藥品是備而不用，讓家庭的每一成員都知道家裡有什麼藥，藥放在哪裡，如何使用。

