

印尼文

Bagaimana merawat dirisendiri sewaktu sakit

Apa yang harus dilakukan jika sakit? Kebanyakan orang akan memeriksakan diri ke dokter. Tapi kebanyakan cuma penyakit ringan, cukup pergi ke apotik dan beli obat yang dianjurkan Apoteker, bisa merawat diri sendiri.

Flu (感冒)

Penyakit ini disebabkan oleh virus, mempengaruhi sistem pernafasan, gejala yang timbul, seperti ingus, hidung tersumbat dan sakit tenggorokan, batuk bahkan bisa demam dsb, harus banyak minum air, banyak istirahat, dan pergi ke apotik terdekat untuk beli obat flu.

Untuk flu tidak ada obat khusus, sebagian besar obat flu adalah obat OTC (Over The Counter) tanpa resep dokter, obat yang disarankan oleh Apoteker boleh dikonsumsi.

Jika timbul gejala menyeluruh, kemungkinan adalah flu yang sedang mewabah atau flu musiman, maka harus kunjungi dokter, diperiksa dan diobati.

中文對照說明

生病時如何自我健康照護

生病了該怎麼辦呢？很多人都會看醫師。但有些常見小病，可以先到社區藥局購買藥師指示藥，照顧您自己。

感冒

主要是由病毒造成的疾病，對身體的主要影響於呼吸系統，出現的症狀，如鼻涕、鼻塞和喉嚨痛、咳嗽甚至會發燒等，這時應該多喝水、多休息，也可以就近於社區藥局向藥師購買感冒藥使用。

感冒無特效藥，大部分的感冒藥都是指示藥，只要藥師指示就可以服用。

若有全身性的症狀，可能是流行性感冒或季節性流行感冒，就必須去找醫師診療、檢查、用藥。

Nyeri (疼痛)

Dalam kehidupan manusia sedikit banyak bisa mengalami nyeri, mulai dari sakit kepala, sakit gigi, sakit perut, sakit lambung, nyeri fisik, nyeri otot, dll.

Jika nyeri diakibatkan karena bagian tubuh mengalami luka “nyeri akut”, asalkan sumber penyakit ataupun luka diobati, maka rasa nyeri akan hilang.

Jika Anda mengalami sakit kepala, sakit haid, sakit gigi, cukup pergi ke apotik dan beli obat penghilang nyeri yang dianjurkan oleh Apoteker sudah dapat mengurangi dan menghilangkan rasa sakit. Jika setelah menggunakan obat tidak kunjung sembuh, maka harus pergi ke dokter untuk didiagnosa dan diperiksa.

Perasaan nyeri dan sakit, jika dirasakan frekunsinya banyak, ditambah rasa sakit yang hebat pada bagian dada, sakit kepala, sakit lambung, dll maka harus segera kunjungi dokter, diperiksa dan diobati.

Demam (發燒)

Saat suhu tubuh lebih dari 38°C, boleh dianggap demam. Demam diakibatkan karena tubuh sedang berperang melawan bibit penyakit, racun, dan pada saat yang bersamaan memperbaharui bekas luka yang diakibatkan oleh fenomena di atas.

Demam bisa diakibatkan karena flu, bakteri, sakit yang diakibatkan karena penularan virus, bisa juga diakibatkan karena olahraga, cuaca panas, sehingga suhu tubuh meningkat, akan membaik dengan minum air dan istirahat yang cukup.

疼痛

疼痛是人一生或多或少會經歷的，有頭痛、牙痛、肚子痛、胃痛、生理痛、肌肉疼痛等。

疼痛是由於身體受到傷害造成的「急性疼痛」，只要把引起疼痛的疾病或傷害處理好，疼痛就會消失。

當您發生頭痛、經痛、牙痛時，可以到社區藥局購買藥師指示的止痛藥服用，即可緩減疼痛。服藥後若未減緩，就要找醫師診療、檢查用藥。

疼痛的不適感，若發生頻率高，如嚴重胸痛、頭痛、胃痛等，就要找醫師診療、檢查、用藥。

發燒

當體溫超過 38°C 以上，就可稱為發燒。發燒是因為身體在消滅傷害身體的感染病菌、毒素，並同時修補那些傷害所產生的現象。

發燒的原因可能是感冒、細菌、病毒感染的疾病，但也可能因為運動、天氣熱造成的短暫體溫升高，後者可補充水分、稍作休息就會好。因為疾病造成的發燒，就須用退燒藥，並多

Demam yang diakibatkan oleh penyakit, harus mengonsumsi obat penurun panas, banyak istirahat, banyak menambah kadar air, jangan pakai baju terlalu banyak atau tebal, supaya suhu panas badan bisa menyebar hilang.

Jika 4~6 jam setelah mengonsumsi obat penurun panas, timbul demam lagi, ini berarti penyakit belum hilang, segera berobat ke dokter, untuk mendapatkan pengobatan yang tepat.

Mual, muntah (噁心、嘔吐)

Mual, muntah sering terjadi jika kondisi tubuh sedang tidak sehat. Biasanya kondisi tubuh tidak parah, bisa diobati sendiri di rumah, banyak istirahat, jangan sampai dehidrasi.

Mual dan muntah yang diakibatkan sekresi asam lambung yang berlebihan, boleh pakai antasida, hindari minum susu, teh, kopi, minuman yang asam, termasuk minuman yang daya rangsangannya tinggi.

Jika naik mobil, kapal, pesawat mudah pusing dan menyebabkan mual, muntah, setengah jam sebelum naik mobil dapat menggunakan obat anti mabuk terlebih dahulu. Jika mual dan muntah yang disebabkan oleh kehamilan, kecuali mempengaruhi kondisi hidup ibu hamil, status gizi dan perkembangan janin, baru memerlukan petunjuk dokter untuk menggunakan obat, tidak boleh menggunakan obat dengan sendirinya.

Sembelit (便秘)

Sembelit termasuk penyakit peradaban yang sering ditemui saat ini, penyakit ini disebabkan karena pikiran dan beban hidup yang besar, kurang olahraga, dan ketidakseimbangan pola makan, bisa juga disebabkan oleh penyakit atau konsumsi obat.

istirahat, banyak minum air, banyak istirahat, banyak menambah kadar air, jangan pakai baju terlalu banyak atau tebal, supaya suhu panas badan bisa menyebar hilang. Istirahat, banyak minum air, banyak istirahat, banyak menambah kadar air, jangan pakai baju terlalu banyak atau tebal, supaya suhu panas badan bisa menyebar hilang.

若服用退燒藥過後 4-6 小時，身體又發燒，表示疾病未排除，應該找醫師，讓醫師針對疾病治療。

噁心、嘔吐

噁心、嘔吐是很常發生的身體不適症狀。通常不會很嚴重，可居家自我用藥照顧，要多休息，避免脫水。

若是胃酸分泌過多造成的噁心、嘔吐，可服用制酸劑，但要避免服用牛奶、茶、咖啡、酸性飲料等刺激性飲料。

若是搭車、搭船或坐飛機容易頭暈造成噁心、嘔吐的，可在搭車前半小時先服用暈車藥。

若是因懷孕造成的噁心、嘔吐，除非影響到孕婦的生活作息、營養狀態及胎兒發育，才需要在醫師指示下用藥，不可自行用藥。

便秘

便秘是現代人常見的文明病，由於工作、精神、生活壓力大，缺乏運動、飲食不均衡所造成的，也可能是因疾病或用藥所造成的。

Jika sembelit disebabkan karena kebiasaan pola makan, tekanan batin, maka pola makan harus diubah, seperti banyak makan buah dan sayur, biasakan berolahraga, dan lainnya untuk merangsang daya peristaltik pencernaan.

Biasakan buang air besar yang lancar.

Jika sembelit disebabkan karena penyakit atau konsumsi obat, boleh gunakan obat pelunak BAB yang dapat

dibeli di apotik. Tapi jangan sampai menyalahgunakan dan terlalu tergantung pada pemakaian obat pelunak BAB, karena bisa mempengaruhi daya peristaltik pencernaan, dan melalaikan sebab sembelit sehingga pengobatan jadi tertunda.

Diare (腹瀉)

Diare bisa disebabkan oleh bakteri, racun, obat, keracunan makanan, atau penyerapan makanan oleh alat pencernaan yang tidak baik, dll.

Jika menderita diare yang ringan bisa diobati dengan membeli obat antidiare atau obat pelancar pencernaan, dan harus banyak minum air jangan sampai dehidrasi, makanan yang dimakan lebih tawar.

Jika sakit diare berkelanjutan, yang disertai demam, muntah, berak berdarah, harus segera berobat ke dokter, dicari penyebabnya, dan mengkonsumsi obat antidiare atau sejenisnya.

Jika diare mulai berangsur sembuh, hentikan pemakaian obat antidiare, tapi tetap harus minum banyak air untuk menambah elektrolit tubuh, mengkonsumsi makanan cair, agar alat pencernaan bisa istirahat.

Dalam kehidupan sehari-hari jika ditemui gejala penyakit atau badan tidak sehat yang ringan dan waktunya singkat, cukup pergi ke apotik dan beli obat yang dianjurkan oleh Apoteker atau beli obat paten untuk berobat sendiri; tapi jika kondisi penyakit memburuk dan bukan dikarenakan mengkonsumsi obat, harus segera kunjungi dokter, diperiksa, dan diobati.

若是生活飲食習慣、心理壓力造成的便秘，以改變生活飲食習慣為主，如多吃蔬菜、增加飲水量、養成運動習慣等來刺激腸胃蠕動。

養成良好的排便習慣。

若因疾病或用藥所造成的，可到社區藥局購買軟便劑服用。但勿濫用及過度依賴軟便劑，避免影響腸胃蠕動功能、或忽略

便秘的原因而延誤就醫。

腹瀉

腹瀉的原因可能是細菌、病毒、藥物、食物中毒、腸胃吸收不良等引起。

輕微的腹瀉可自行到社區藥局購買止瀉劑或整腸劑服用，並多喝水以避免脫水，飲食要清淡。

持續性腹瀉、或伴有發燒、嚴重嘔吐、解血便，應立即就醫，在醫師指示下查明原因，並服用止瀉劑及其他藥物。

若腹瀉減輕，就可以停用止瀉劑，但仍須多喝水補充電解質，食用流質性食物，讓腸胃休息。

在生活中身體常見小病症及不適感，輕微而短暫的症狀可以到社區藥局找藥師購買指示藥或成藥自我照顧；但若病情並未因藥物而得到緩解時，甚至有更嚴重的症狀，應立即就醫，由醫師診斷及用藥。