

## 泰文

### จะดูแลตนเองในยามป่วยอย่างไร

จะต้องทำอะไรเมื่อพบว่าตนเองเป็นหวัด ? หลายคนมักจะไปพบแพทย์ แต่หากเป็นโรคที่พบได้ไม่บ่อย สามารถไปหาซื้อยาได้จากเภสัชกรในร้านยาประจำหมู่บ้านเพื่อดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง

#### ไข้หวัด (感冒)

เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อโรค และส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจในร่างกาย จะเกิดอาการ เช่น น้ำมูกไหล คัดจมูก และเจ็บคอ หรือแม้แต่ตัวร้อน เป็นต้น เมื่อพบว่ามีอาการเหล่านี้ควรดื่มน้ำมากๆ พักผ่อนเยอะๆ หรือสามารถไปยังร้านยาหมู่บ้านเพื่อซื้อยาจากเภสัชกร

การรักษาอาการหวัดไม่มียาที่ได้ผลดีเลิศ โดยยาส่วนใหญ่ ว่าเป็นยาที่ง่ายได้จากแพทย์เท่านั้น เพียงได้รับคำสั่งจากเภสัชกรก็สามารถรับประทานได้

หากมีอาการทั่วร่างกาย ให้สันนิษฐานว่าอาจเป็นไวรัสระบบทางเดินหายใจหรือหวัดระลอกใหม่ ให้รีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจสอบอาการ ตรวจโรค และใช้ยาที่ถูกต้อง

#### ปวด (疼痛)

อาการปวดเป็นอาการที่คนเราต้องประสบ มีทั้งปวดศีรษะ ปวดฟัน ปวดท้อง ปวดกระดูก ปวดประจำเดือน ปวดหน้าท้อง เป็นต้น อาการปวดเป็น 「อาการเฉียบพลัน」

## 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，可能是流行性感或季節性流行感冒，就必須去找醫師診療、檢查、用藥。

#### 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。

ที่เมื่อร่างกายได้รับบาดเจ็บแล้วจะต้องรักษาสาเหตุของการเกิดโรค ความปวดนั้นก็จะหายไป

เมื่อท่านเกิดอาการปวดศีรษะ ปวดประจำเดือน ปวดฟัน เป็นต้น สามารถไปยังร้านยาและทานยาตามวิธีการกำหนดเพื่อลดปวด แต่หากทานยาแล้วอาการยังไม่บรรเทา ให้ไปพบแพทย์ และตรวจสอบการใช้ยา

ความไม่สบายที่เกิดจากความปวด หากเกิดถี่มากขึ้น เช่น ปวดหน้าอกอย่างรุนแรง ปวดศีรษะ ปวดกระเพาะ เป็นต้น ให้ไปพบแพทย์เพื่อรักษา ตรวจสอบ และจ่ายยา

### เป็นไข้ (發燒)

เมื่ออุณหภูมิร่างกายสูงเกิน 38°C ขึ้นไป ก็เรียกว่ามีไข้ ตัวร้อนเกิดจากการที่ร่างกายของเรากำลังกำจัดเชื้อโรค และสารพิษในร่างกายเรา อีกทั้งยังช่วยซ่อมแซมความอาการที่เกิดขึ้นนี้

สาเหตุของอาการเป็นไข้ อาจเกิดจากการติดเชื้อจากไวรัส เชื้อโรคต่างๆจนทำให้เป็นหวัด แต่ก็อาจเกิดเพราะการออกกำลังกาย และอากาศที่ร้อนเกินไปทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้นชั่วคราว หากเป็นเช่นนั้น ให้ดื่มน้ำมากๆ และพักผ่อน นอนหลับก็จะหาย

อาการตัวร้อนที่เกิดจากการเป็นโรค ก็จะต้องรับประทานยาลดไข้ และพักผ่อนดื่มน้ำมากๆสามารถใช้หมอนเย็นไว้ที่ท้ายทอยหรือหน้าผาก ลดผ้าที่ห่มลงเพื่อคลายอุณหภูมิร้อนในตัว

หากทานยาผ่านไปแล้ว 4-6 ชั่วโมงแล้วยังตัวร้อนอยู่ แสดงว่าโรคยังไม่ถูกกำจัด ควรรีบไปพบแพทย์ และให้แพทย์รักษาอาการ

疼痛是由于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，並多休息、多補充水分，可將冰枕置於額頭或腦後、適度減少覆蓋的衣服，以讓體熱散去。

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。

## คลื่นไส้ อาเจียน (噁心、嘔吐)

คลื่นไส้ อาเจียนเป็นอาการที่พบได้บ่อย มักจะไม่รุนแรง สามารถพักรักษาตนเองที่บ้าน โดยการพักผ่อนมากๆ และป้องกันการขาดน้ำ

หากเป็นอาการคลื่นไส้ อาเจียนเนื่องจากมีกรดไหลย้อน สามารถรับประทานยาลดกรด แต่จะต้องหลีกเลี่ยงการดื่มนมชา กาแฟ เครื่องดื่มที่มีฤทธิ์กระตุ้นร้อนเป็นต้น

หากเป็นอาการคลื่นไส้ อาเจียนที่เกิดขึ้นเนื่องจากการนั่งรถ เรือ หรือเครื่องบิน

สามารถทานยาป้องกันเมารถเรือครึ่งชั่วโมงก่อนการโดยสาร

หากเป็นอาการคลื่นไส้ อาเจียนที่เกิดขึ้นเนื่องจากการแก้ท้องจวนเป็นเหตุให้สตรีมีครรภ์ไม่สามารถใช้ชีวิตตามปกติมีแนวโน้มขาดโภชนาการ และส่งผลต่อการเจริญเติบโตของทารก จึงจะสามารถทานยาได้ตามคพสั่งของแพทย์ และไม่สามารถหายมารับประทานยาด้วยตนเอง

## ท้องผูก (便秘)

อาการท้องผูกเป็นอาการที่เกิดกับคนทุกยุคประจวบกัน เกิดขึ้นเนื่องจากการทำงาน สุขภาพจิต ความกดดัน ขาดการออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ หรืออาจเกิดเนื่องจากการเป็นโรค หรือการใช้ยา

หากเกิดเพราะการรับประทานอาหารการใช้ชีวิตประจำวันและความกดดัน ให้เปลี่ยนนิสัยในการบริโภคอาหาร เช่นรับประทานผักให้มากขึ้น ดื่มน้ำมากๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อกระตุ้นให้ลำไส้ทำงานมากขึ้น การก่อให้เกิดลักษณะนิสัยทางการขับถ่ายที่ดี

## 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。

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。

หากเกิดเพราะการเป็นโรคหรือการใช้ยา  
สามารถไปหาซื้อยาช่วยในการขับถ่ายได้ที่ร้านยาหมู่บ้าน  
แต่ไม่ควรใช้ยาช่วยขับถ่ายบ่อยเกินไป  
เพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อการทำงานของลำไส้  
หรือไม่สนใจอาการท้องผูกนี้จนทำให้เข้ารับการรักษาซ้ำเกินไป

### อุจจาระร่วง (腹瀉)

สาเหตุของโรคอุจจาระร่วงอาจเกิดเพราะลำไส้ติดเชื้อไวรัส  
สารพิษ ยา อาหารเป็นพิษ

อาการอุจจาระร่วงที่ไม่รุนแรงสามารถไปที่ร้านยาหมู่บ้านเพื่อซื้อยา  
แก้อาการอุจจาระร่วง ดื่มน้ำมากๆ และรับประทานอาหารอ่อน

อาการอุจจาระร่วงที่ต่อเนื่อง และมาพร้อมอาการตัวร้อน  
คลื่นไส้อย่างรุนแรง อุจจาระเป็นเลือด  
ให้รีบไปพบแพทย์หาสาเหตุของการเกิดโรคตามคำแนะนำของแพทย์  
ทานยาลดอาการท้องร่วง และยาอื่นๆตาม

หากอาการอุจจาระร่วงดีขึ้น ก็สามารถหยุดใช้ยาได้  
แต่ยังคงต้องดื่มน้ำมากๆ เพื่อเพิ่มอิเล็กโทรไลต์ในร่างกาย  
รับประทานอาหารอ่อนเพื่อให้ลำไส้ได้พักฟื้น

โรคเล็กน้อยๆที่เกิดขึ้นกับร่างกายในชีวิตประจำวัน  
หากเป็นอาการเพียงเล็กน้อยและเกิดขึ้นเป็นระยะสั้นๆ  
สามารถไปยังร้านยาหมู่บ้านเพื่อซื้อยา และดูแลตนเองได้  
แต่หากว่าหลังจากรับประทานยาแล้วอาการไม่ดีขึ้น  
ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อให้แพทย์พิจารณาและจ่ายยาตามสมควร

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。