

越南文

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

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.

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.

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.

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。

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。

Khi bạn bị đau đầu, đau bụng kinh, đau răng, bạn có thể đến các hiệu thuốc trong khu dân cư để mua thuốc giảm đau theo chỉ định của dược sỹ để uống là có thể giảm bớt được cơn đau.

Nếu sau khi sử dụng mà cơn đau vẫn không giảm nhẹ thì phải đến cơ sở y tế khám, để được chữa trị và uống đúng thuốc.

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.

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 uống nhiều nước, 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 sỹ khám và điều trị.

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。

Ghê cổ, buồn nôn (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.

Táo bón (便秘)

Táo bón là bệnh “văn 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 ý 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.

Thức ăn, nôn

Thức ăn, nôn là rất thường xảy ra tình trạng cơ thể không thoải mái. Thông thường sẽ không nghiêm trọng, có thể ở nhà tự chăm sóc, cần nghỉ ngơi, tránh mất nước.

Nếu là do axit dạ dày quá nhiều gây ra thức ăn, nôn, có thể dùng thuốc ức chế axit, đồng thời tránh uống sữa, trà, cà phê và những loại đồ uống có tính axit khác.

Nếu bạn dễ bị chóng mặt dẫn đến thức ăn, 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 thức ăn, 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.

Biết

Biết là bệnh “văn 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 ý 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.

Biết nguyên nhân để điều trị bệnh.

Ỉa 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 lặt vặt 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.

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。