

# 柬埔寨文

## សុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំសំរាប់មុនស្បូចាស់ជរា

ការលំបាករបស់អ្នកមានវ័យចំណាស់និងបាតុភូតចាស់(年長者的困擾與老化現象)

1. សមត្ថភាពមើល ស្តាប់ យល់ដឹង ការចងចាំអន់ថយ ។
2. ការកែប្រែក្នុងការទទួលស្រូបថ្នាំ រំលាយនិងបង្ហូរ ។
3. សុខភាពកាយ ការមានគុណភាពអន់ថយ លំបាកដោយឈាម សម្ពាធឈាម បេះដូង កំដៅខ្លួន ។ល។
4. សមត្ថភាពប្រែប្រួលអន់ថយ មានសកម្មភាពយឺត ពិបាក ងាយដួល បាក់ឆ្អឹង នោមញឹក រាកនោម ។

បញ្ហាទូទៅក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំនៃមនុស្សចាស់ជរា(老年人用藥常見的問題)

1. ញ៉ាំថ្នាំច្រើនដង ភ្លេចញ៉ាំថ្នាំ ញ៉ាំខុសថ្នាំ ខុសវេលា ។
2. ផ្សំថ្នាំដោយខ្លួនឯងឬឈប់ប្រើថ្នាំ អាការៈមិនស្រួលខ្លួនបន្ថែមឡើង ។
3. ចូលចិត្តទិញថ្នាំ ថ្នាំស្លោតិទី ។ល។ គ្រប់ប្រភេទ ដែលមិនមានប្រសិទ្ធភាព អោយគ្នាទៅវិញទៅមក ។
4. វិធីរក្សាថ្នាំខុសឆ្គង ថ្នាំហួសពេលកំណត់មិនអាចបោះចោលទេ ។

មូលហេតុដែលបណ្តាលអោយមនុស្សចាស់ជរាមានបញ្ហាក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ (造成老年人用藥問題的原因)

1. មានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃគ្រប់ប្រភេទ ញ៉ាំថ្នាំនៃមន្ទីរពេទ្យជាច្រើន ប្រភេទថ្នាំមានច្រើនប្រភេទ ។
2. វេលាជីវភាពនិងវេលាទទួលទានថ្នាំមិនអាចស្របគ្នា ។
3. គុណភាពសុខភាពអន់ថយ ការចងចាំអន់ថយ ការយល់ដឹងអន់ថយ ។

# 中文對照說明

## 老人用藥安全

年長者的困擾與老化現象

1. 視力、聽力、認知力、記憶力均退化。
2. 藥品的吸收、分布、代謝、排泄均改變。
3. 生理的平衡、代償性功能退化，較難調節血糖、血壓、心跳、體溫等。
4. 協調功能退化，反應遲鈍，行動不便，易跌倒、骨折、頻尿、尿失禁。

老年人用藥常見的問題

1. 重複吃藥、忘記吃、吃錯藥、服藥時間錯誤。
2. 自行調藥或停用藥品，副作用發生率增加。
3. 喜歡買藥、偏方、中草藥、誇大不實藥物，互贈藥品。
4. 藥品保存方式錯誤，過期藥捨不得丟棄。

造成老年人用藥問題的原因

1. 有多種慢性病，同時服用多家醫療院所處方藥品，用藥種類複雜。
2. 作息時間與服藥時間無法配合。
3. 身體機能退化，記憶力、認知力下降。

### ប្រការប្រុងប្រយ័ត្នសំរាប់មនុស្សចាស់ជរាប្រើប្រាស់ថ្នាំ (老年人用藥注意事項)

1. នៅពេលមនុស្សចាស់ជរាទទួលការព្យាបាល  
ត្រូវប្រាប់គ្រូពេទ្យឬគ្រូថ្នាំបច្ចុប្បន្នប្រើប្រាស់ថ្នាំអ្វី ។
2. អោយគ្រូពេទ្យឬគ្រូថ្នាំដឹងពីថ្នាំរបស់អ្នក ជៀសវាងប្រើប្រាស់ថ្នាំខុសឆ្គង ។
3. នៅពេលប្រើប្រាស់ថ្នាំត្រូវច្បាស់លាស់ពីការប្រើប្រាស់ ចំនួន  
ពេលវេលានិងចំនួនម្តង មានចំលង់ត្រូវសួរគ្រូពេទ្យថ្នាំ ។
4. យកចិត្តទុកដាក់អាការៈក្រោយពេលប្រើប្រាស់ថ្នាំ និងអាការៈថ្មី ។
5. សូមកុំទិញថ្នាំអាហារបំប៉នដែលមិនច្បាស់លាស់ កុំជឿពាណិជ្ជកម្មផ្សព្វផ្សាយ  
យមិនពិតប្រាកដ ដើម្បីកុំអោយចំណាយប្រាក់ហើយឈឺខ្លួនទៀត ។
6. គោលការណ៍ទាំង៥ : មិនស្តាប់ មិនជឿ មិនទិញ មិនពុំ មិនណែនាំអោយគេ ។
7. ការចងចាំ ការយល់ដឹងអន់ថយ ប្រើប្រាស់វិធីវេលាទទួលបានថ្នាំជៀសវាងកុំ  
អោយភ្លេច ដូចជា : ប្រតិទិន ប្រអប់ថ្នាំ ។

### ចំណេះដឹងក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំនៃមនុស្សចាស់ជរា (老人用藥須知)

1. ត្រូវត្រួតពិនិត្យសុខភាពអោយបានទៀងទាត់ ស្គាល់គុណភាពគ្រឿងអារ៉ែយ  
រ៉ែក្នុង ដើម្បីចំនួនផ្សំថ្នាំ ជៀសវាងអាការៈប្រក្រតី ។
2. ថ្នាំរាកនោម ថ្នាំជីវជាតិចំរុះ ជៀសវាងទទួលបានថ្នាំមុនពេលដំណេក  
ដើម្បីកុំអោយរំខានដំណេក ។
3. គោរពតាមការណែនាំ ប្រើប្រាស់ថ្នាំរបស់គ្រូពេទ្យឬគ្រូថ្នាំ  
កុំកែប្រែដោយខ្លួនឯង ។
4. ប្រើប្រាស់ថ្នាំស្មារតី ថ្នាំងងុយគេង ត្រូវសំរាកកុំដើរ ជៀសវាងដួល ។
5. ប្រើប្រាស់ថ្នាំលើសឈាម ត្រូវការពារកុំអោយសម្ពាធឈាមទាបពេកវិលមុខ ។
6. ប្រើប្រាស់ថ្នាំប្រភេទប្រសិទ្ធភាពយូរឬប្រើប្រាស់ថ្នាំប្រអប់ អាចបង្ការកុំអោយ  
ភ្លេចលេបថ្នាំ ។

### 老年人用藥注意事項

1. 老年人就醫時，應告訴醫師或藥師目前服用的所有藥物。
2. 讓醫師或藥師瞭解您的所有用藥，避免重覆用藥及藥物交互作用的發生。
3. 服藥時要確認用法、用量、時間和劑量，有疑問應立即詢問藥師。
4. 留意服藥產生的副作用，新症狀的產生。
5. 請勿購買來路不明的保健食品，勿輕信誇大不實廣告，以免花錢又傷身。
6. 堅持五不原則：不聽、不信、不買、不吃、不推薦。
7. 記憶力、認知力下降，使用避免忘記服藥時間的方式，如：日曆、藥盒。

### 老人用藥須知

1. 應定期健康檢查，瞭解內臟功能，以調整用藥劑量，避免副作用發生。
2. 利尿劑、綜合維他命製劑，避免睡前服用，以免影響睡眠。
3. 遵照醫師或藥師的指示服藥，勿自行更改。
4. 服用鎮靜劑、安眠藥後，宜休息儘量不走動，以防跌倒。
5. 服用高血壓製劑，宜防因姿態性低血壓造成眩暈。
6. 服用長效型藥品或使用單一劑量的用藥盒，可以預防忘記服藥。