

# 泰文

## การใช้ยาในผู้สูงอายุอย่างปลอดภัย

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

1. การมองเห็น การได้ยิน การรับรู้ และความจำลดลง
2. การดูดซึมของยา การแพร่กระจาย การเมตะบอลิซึม และการขับถ่ายเปลี่ยนแปลงไป
3. ความสามารถในการทรงตัว การซ่อมแซมแย่งลง ควบคุมน้ำตาลในเลือด ความดันเลือด อัตราการเต้นของหัวใจ และอุณหภูมิร่างกายได้ยาก
4. ปฏิกริยาของร่างกายช้าลง เคลื่อนตัวไม่สะดวก ล้มง่าย กระดูกเปราะบาง ปัสสาวะบ่อย กลั้นปัสสาวะไม่อยู่

### ปัญหาที่มักพบในการรับประทานยาของผู้สูงอายุ (老年人用藥常見的問題)

1. ทานยาซ้ำ ลืมทานยา ทานยาผิด ทานยาผิดเวลา
2. ปรับการทานยาค้นตนเอง หรือหยุดทานยา ทำให้เกิดปัญหาตามมา
3. ชอบซื้อยา ยาจีน ยาที่อวดอ้างสรรพคุณเกินจริง และยาที่ได้รับมาฟรี
4. เก็บรักษายาผิดวิธี และไม่ทิ้งยาที่หมดอายุ

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

1. มีโรคเรื้อรังหลายชนิด ทานยาหลายขนานจากโรงพยาบาลหลายแห่ง ทำให้มียาหลายประเภท
2. เวลาการใช้ชีวิตและการรับประทานยาไม่สอดคล้องกัน
3. การทำงานของร่างกาย ความจำ และความเข้าใจเสื่อมลง

# 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。

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

1. บอกยาที่ผู้สูงอายุรับประทานอยู่ทั้งหมดให้แพทย์ทราบ
2. ให้แพทย์หรือเภสัชกรทราบยาที่ท่านรับประทานเพื่อไม่ให้ได้รับยาซ้ำ
3. ตรวจสอบวิธีการรับประทาน ปริมาณ เวลา และจำนวนที่ต้องรับประทาน และสอบถามทันทีหากมีข้อสงสัย
4. คอยระวังอาการข้างเคียง และอาการใหม่ที่เกิดขึ้นจากการใช้ยา
5. ไม่ซื้อยาที่ไม่ทราบที่มาไม่เชื่อโฆษณาที่อวดอ้าง เกินจริง เพื่อไม่ให้เสียเงินและเสียสุขภาพ
6. รักษามาตรการไม่ทิ้งห้า: ไม่ฟัง ไม่เชื่อ ไม่ซื้อ ไม่ทาน ไม่แนะนำ
7. ความจำและความเข้าใจลดลง ใช้วิธีการที่ไม่ทำให้ลืมทานยา เช่น ปฏิทิน กล่องยา

## ข้อควรทราบในการใช้ยาของผู้สูงอายุ (老人用藥須知)

1. ตรวจร่างกายเป็นประจำ เข้าใจการทำงานของอวัยวะภายใน และปรับปริมาณการใช้ยาเพื่อป้องกันการเกิดปัญหาอื่นแทรก
2. ไม่ทานยาขับปัสสาวะ ยาวิตามินรวมก่อนนอนเพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อการนอน
3. รับประทานยาตามคำสั่งแพทย์ ไม่ปรับเปลี่ยนด้วยตนเอง
4. ไม่เดินไปมาหลังรับประทานยาระงับ ยานอนหลับ เพื่อป้องกันการหกล้ม
5. ป้องกันอาการวิงเวียนที่เกิดจากความดันเลือดต่ำหลังรับประทานยา ความดันสูง
6. ใช้กล่องยาในการบรรจุยา เพื่อป้องกันการลืมรับประทานยา

## 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。