

# 柬埔寨文

## សុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំចិន

### ការរក្សាថ្នាំចិនសាយ (中藥材之保存)

1. វិធីក្លាសិកៈ : ជាវិធីដែលសមស្របបំផុត ដោយសារការក្រោមកំដៅ 5°C អាចបង្ការមេរោគ មេរោគល្អិតល្អន់លាសនិងថ្នាំមានព័ណ៌លឿង ចេញខ្លាញ់ដែលជាកូតហេតុខូចខាត ។ល ។
2. វិធីរក្សាថ្នាំគីមី : ថ្នាំគីមីទូទៅមានថ្នាំ Benzenedioxide Camphor CTC ។ល ។

### ការរក្សាថ្នាំគីមី (科學化製劑之保存)

ថ្នាំវិទ្យាសាស្ត្រក្នុងទីផ្សារមានថ្នាំគ្រាប់ ថ្នាំមេរ្យា ថ្នាំសន្លឹក ថ្នាំទន់ ។ល ។ ត្រូវដាក់នៅកន្លែងស្ងួត ។ ការពារកុំអោយថ្នាំសើម យកល្អដាក់ចូលដបការពារកុំអោយសើម ។

### ប្រើប្រាស់ថ្នាំដោយប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលមានផ្ទៃពោះ (妊娠慎用藥)

1. ងាយស្រួលប៉ះពាល់ដល់ស្បូនបណ្តាលអោយរលូតកូន មានដូចជា Rhubarb Glauber Senna ។ល ។ ដែលជាថ្នាំរាក ។ Mitsubishi Curcuma Changshan ។ល ។ ដែលជាប្រភេទថ្នាំខ្លាំង ហាមមិនអោយស្ត្រីមានផ្ទៃពោះប្រើប្រាស់ ជឿសវាងរលូតកូន ។
2. ប្រភេទក្រចកដែលអាចដែលមានគុណភាពបំបាត់ខ្យល់ ផ្លែរីលំណាត់ដែលអាច បំបាត់ជាំ ផ្កាក្រហម ។ ផ្លែភីនេលា Pinellia ដែលហិលក្តៅ ដើមឈើម្លូចុង ប៉ាយ ម៉ោកីនដែលមានជាតិអិល ។ល ។ ស្ត្រីត្រូវប្រើប្រាស់ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ។
3. ផ្លែបាលដែលមានគុណភាពអោយបត់ជើងតូច មានប្រយោជន៍ចំពោះស្បូន អោយស្បូនរួញ ។

# 中文對照說明

## 中藥用藥安全

### 中藥材之保存

1. 冷藏方法：這是一種較理想的方法，因為在低溫下(5°C 以下) 保存，可以防止細菌、黴菌的生長及藥材的變色、走油等敗壞 的現象。
2. 化學藥劑保存法：常用的化學藥劑有對二氧化苯、樟腦、四氯 化碳等。

### 科學化製劑之保存

現市售科學化製劑有顆粒、粉末、片劑、軟膏劑等劑型，應 置於乾燥處。防止濕氣侵入藥材，最好置入玻璃瓶以防潮。

### 妊娠慎用藥

1. 容易增加子宮收縮造成流產，如大黃、芒硝、番瀉葉等清熱 瀉下藥物；三菱、莪朮、常山等藥性猛烈的藥物等，列為孕 婦禁忌，避免流產。
2. 破氣消積的枳實，活血去瘀的桃仁、紅花；大辛大熱的制半 夏、附子，和具有滑利作用的木通、白茅根等，孕婦應慎 用。
3. 薏苡仁的效用為利水利尿，對子宮有興奮作用，促進子宮收 縮。

4. តាមមានគុណភាពជួយរំលាយអាហារ រំលាយម្សៅ ប៉ុន្តែបណ្តាលអោយស្ត្រីមានផ្ទៃពោះអស់ទឹកដោះ ។

**ថ្នាំរួមគ្នាមានអាការៈ (藥物交互作用)**

1. ថ្នាំចិនសាយមានជាតិកាល់ក្យូមនិងការផលិតថ្នាំនោះ មានដូចជា : ការមេបាតនាវា ខ្យងស្អិត ។ល។ ដោយសារកាល់ស្យូមនិងថ្នាំបេះដូងមានផលប្រយោជន៍ចំពោះបេះដូង អាចបន្ថែមបេះដូងរួសរួញ បន្ថែមប្រយោជន៍និងសារធាតុពល់នៃថ្នាំបេះដូង ។
2. ថ្នាំដែលមានស្មៅកាន់អាវនិងថ្នាំសំឡាមិនអាចប្រើប្រាស់ជាមួយថ្នាំបេះដូងស្មៅផ្អែមមានគុណប្រយោជន៍បំបាត់ Corticosterone ក្នុងស្បែកអាច(រក្សា Sodium បញ្ជូន Potassium) បណ្តាលអោយមានការពល់ដោយសារថ្នាំបេះដូង ។

**អាហារប្រភេទត្រជាក់ (寒涼性食物)**

បណ្តាលអោយថាមពលនិងកំលាំងអន់ថយ ដូចនេះសុខភាពខ្សោយខ្លាចរងារ ឬមានជំងឺដង្ហើម អ្នកមានជំងឺពោះវៀនត្រូវតែមអាហារ ។ អ្នកមានសុខភាពខ្លួនប្រភេទក្តៅអាចជ្រើសរើសអាហារប្រភេទត្រជាក់ដើម្បីត្រជាក់ខ្លួន ។

**អាហារប្រភេទក្តៅ (溫熱類食物)**

បន្ថែមគុណភាពកំដៅខ្លួនបង្កើនគុណភាពខ្លួនអ្នកដែលមាន សុខភាពត្រជាក់អាចប្រើប្រាស់បាន ។ ប៉ុន្តែងាយស្រួលស្លុតមាត់អន្តាត ទាល់លាមក ។ល។ ដូចនេះសុខភាពក្តៅត្រូវតាមអាហារ ។

**អាហារប្រភេទសាប (平淡性質食物)**

ជាប្រភេទអាហារសាប ក្រៅពីអ្នកដែលមានអាការៈពិសេស មនុស្សទូទៅអាចទទួលបានបាន ។ មានដូចជា : ផ្លែឈើ បន្លែ សាច់ ។

4. ម្សៅមានប្រយោជន៍ ប៉ុន្តែបណ្តាលអោយស្ត្រីមានផ្ទៃពោះអស់ទឹកដោះ ។

**藥物交互作用**

1. 含鈣的中藥及其製劑，如：石膏、龍骨、牡蠣等，因為鈣離子與強心劑對心臟有類似的作用，能增加心肌收縮，增加強心劑的作用和毒性。
2. 含甘草的成藥及湯劑不宜與洋地黃等強心劑併用，甘草具有去氧皮質酮樣作用，能“保鈉排鉀”，導致心臟對強心劑的敏感性而引起中毒。

**寒涼性食物**

使身體熱能及體能降低作用，因此體質虛寒怕冷或有上呼吸道疾病、腸胃機能障礙者應忌食。體質燥熱者則可選用涼性食品降低身體燥熱反應。

**溫熱類食物**

使身體產熱作用增強，提昇體能作用，體質虛寒者反而可多加選用。但易引起口乾舌燥、便秘等上火症狀，因此燥熱體質應忌食。

**平淡性質食物**

性質平和不偏，除非個人有特殊過敏性反應之外，大多數人平日皆可食用。如：水果、蔬菜、肉類。