

# 泰文

## การใช้ยาแผนจีนอย่างปลอดภัย

### การเก็บรักษายาจีน (中藥材之保存)

1. เก็บไว้ในตู้เย็น : เป็นวิธีการที่ดี เนื่องจากในอุณหภูมิต่ำ (ต่ำกว่า 5 °C) จะสามารถยับยั้งการเกิดของเชื้อรา เชื้อแบคทีเรีย และการเปลี่ยนสี น้ำมันออก หรือเสียสภาพ
2. วิธีการเก็บรักษาด้วยวิธีการทางเคมี: สารเคมีที่พบบ่อย เช่น เบนซิลเปอร์ออกไซด์ การบูร คาร์บอนเตตระคลอไรด์ เป็นต้น

### การเก็บรักษาด้วยสารเคมี (科學化製劑之保存)

สารเคมีที่ขายตามท้องตลาดมีทั้งสารกันบูดที่เป็นเม็ด ผง แผ่น คริม เป็นต้น และจะต้องวางไว้ในที่แห้ง ป้องกันไม่ให้มีความชื้นเข้าไปสู่ยา ทางที่ดีควรใช้ขวดแก้วเพื่อป้องกันความชื้น

### การใช้ยาในระหว่างการตั้งครรภ์ (妊娠慎用藥)

1. ยาสมุนไพรที่เพิ่มการบีบตัวของมดลูกจนอาจทำให้เกิดการแท้งได้ เช่น ยาระบาย โกงฐน้ำเต้า กลาวเบอร์ มะขามแขก เป็นต้น ชาเล้ง ว่างานเหลือง โบขมื่นชัน เป็นต้น
2. ผลจืดสี้อที่ทำให้สลายลม ผลท้อ และดอกแดงที่ช่วยทำให้คลายเลือดยาที่มีฤทธิ์ร้อนอย่างป้านเจีย ผู่จื่อ และยาที่ทำให้เกิดความลื่น เช่น มู่ทง รากตะไคร้ขาว เป็นต้น ซึ่งสตรีมีครรภ์จะต้องระวังเป็นพิเศษ

# 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氯化苯、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；三棱、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. 薏苡芫的效用為利水利尿，對子宮有興奮作用，促進子宮收縮。

3. ลูกเดือยช่วยในการขับน้ำออกจากร่างกาย ทำให้หมดลูกคื่นตัว กระตุ้นให้หมดลูกเกิดการบีบตัว

4. น้ำตาลมอลต์ช่วยให้ขับถ่ายดีขึ้น ย่อยสลายแป้ง แต่ทำให้น้ำนมของสตรีมีครรภ์ลดลง

### ประสิทธิภาพของยา (藥物交互作用)

1. ยาจีนที่มีแคลเซียมผสม เช่น หินปูน กระดูกหมู หอยนางรม เป็นต้น และเนื่องจากไอออนของธาตุเหล็กมีผลต่อการทำงานของหัวใจ และยาบำรุงหัวใจก็มีฤทธิ์เช่นเดียวกันที่จะเพิ่มการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจ

2. ยาที่มีส่วนผสมของชะเอมไม่เหมาะจะใช้ร่วมกับคอกคิจิตาลิสและยาเพิ่มการทำงานของระบบกล้ามเนื้อหัวใจ ชะเอมมีฤทธิ์ในการ “รักษาโซเดียม ขับโพแทสเซียม” อาจทำให้เป็นพิษต่อหัวใจจากฤทธิ์ยา

### อาหารฤทธิ์เย็น (寒涼性食物)

ช่วยให้ลดอุณหภูมิในร่างกายลง ฉะนั้นผู้ที่มีธาตุเย็น หรือผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอ หรือมีโรคทางเดินหายใจ ปัญหาทางเดินอาหารไม่ควรรับประทาน ผู้ที่มีธาตุร้อนสามารถรับประทานเพื่อลดอาการธาตุร้อนที่เกิดกับร่างกาย

### อาหารฤทธิ์อุ่นและร้อน (溫熱類食物)

ทำให้เกิดความร้อนในร่างกาย เพิ่มประสิทธิภาพของร่างกายซึ่งผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอสามารถเลือกใช้ได้แต่ยังทำให้เกิดอาการคอแห้ง ท้องผูก เป็นต้น ฉะนั้นผู้ที่มีร่างกายธาตุร้อนอยู่แล้วไม่ควรรับประทาน

4. 麥芽效用為促進消化、澱粉分解，卻會造成孕婦退乳。

### 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。

## อาหารที่มีฤทธิ์เป็นกลาง (平淡性質食物)

อาหารที่มีฤทธิ์เป็นกลาง เป็นอาหารที่บุคคลทั่วไปสามารถรับประทานได้ เว้นแต่จะมีอาการแพ้เป็นพิเศษเท่านั้น เช่น ผลไม้ ผัก เนื้อสัตว์

## 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。

