

# 柬埔寨文

## ចំងល់ក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ

មានជំងឺព្យាបាលជំងឺ គ្មានជំងឺបំប៉នខ្លួន? (有病治病，無病強身?)

1. គោលដៅប្រើប្រាស់ថ្នាំដើម្បីព្យាបាលជំងឺឬការពារកុំអោយមានជំងឺ ។
2. គ្មានថ្នាំណាៗដែលអាចព្យាបាលជំងឺបានហើយអាចបំប៉នខ្លួនបានទៀតទេ ។

នៅពេលញាំថ្នាំត្រូវញាំជាមួយថ្នាំក្រពះ ទើបអាចការពារក្រពះ?(吃藥時一定要和胃藥一起吃，才能保護胃?)

1. មិនមែនថាថ្នាំគ្រប់ប្រភេទសុទ្ធតែប៉ះពាល់ដល់ក្រពះ ថ្នាំដែលមានគុណវិបល្ល័តិចំពោះក្រពះពោះវៀនមានតិចតួចណាស់ ។
2. ថ្នាំក្រពះខ្លះងាយស្រួលរួមគ្នាជាមួយថ្នាំដទៃទៀត អាចប៉ះពាល់ដល់ការស្រូបទទួលថ្នាំទាំងនេះ ។

យកល្អទទួលទានថ្នាំក្រោយពេលបាយ? (藥品最好都在飯後吃?)

1. ប្រជាពលរដ្ឋភាគច្រើនយល់ថាថ្នាំប៉ះពាល់ដល់ក្រពះ ដូចនេះក៏សន្មតថាគួរទទួលទានថ្នាំក្រោយពេលបាយ ។
2. ថ្នាំៗចំនួនអាចប៉ះពាល់ដល់អាហារ ដូចនេះត្រូវទទួលទានមុនបាយ ។

អាការៈបាត់បង់ហើយអាចឈប់ញាំថ្នាំបាន? (病症消失了就可以不吃藥?)

1. គុណប្រយោជន៍ថ្នាំដើម្បីបំបាត់ជំងឺ គ្រប់គ្រងឬបន្តការលូតលាស់នៃជំងឺ ធ្វើអោយអាការៈធូស្រាល ។
2. ថ្នាំផ្សេងៗច្រើនកំពុងកាត់រឹះជំងឺ បញ្ឈប់ថ្នាំពាក់កណ្តាលផ្លូវ អាចនាំមកការប្រឆាំងថ្នាំ ។

# 中文對照說明

## 用藥迷思

有病治病，無病強身？

1. 用藥目的是診斷疾病、治療疾病或是預防疾病。
2. 沒有一個藥品既可以治療特定疾病，又可以用來補身。

吃藥時一定要和胃藥一起吃，才能保護胃？

1. 不是所有的藥品都會傷胃，對胃腸有副作用的藥品其實只是少數。
2. 有些胃藥的主要成分容易與其他藥品結合，會影響這些藥品的吸收。

藥品最好在飯後吃？

1. 許多民眾認定藥品會傷胃，所以就推論藥品最好都在飯後服用。
2. 某些藥品的吸收會受到食物影響，因此可能需要空腹服用。

病症消失了就可以不吃藥？

1. 藥品的作用是消除病因，控制或延緩疾病進展，緩解症狀。
2. 多數抗生素是在根除感染病原，中途停藥，可能帶來抗藥性。

3. ទទួលបានថ្នាំក្នុងវេលាយូរគ្រប់គ្រងសម្ពាធឈាម ជាតិស្ករបានល្អ អាចកាត់បន្ថយអាការៈបានច្បាស់លាស់ ។

**ណែនាំថ្នាំល្អអោយមិត្តល្អ? (介绍“好药”给好朋友?)**

គុណភាពគ្រឿងអារិយៈក្នុងខ្លួន ស្ថានភាពជំងឺ ប្រសិទ្ធភាពថ្នាំ មានសុខភាពខុសគ្នា ដូចនេះថ្នាំតែ១មានការប៉ះពាល់ដល់មនុស្សម្នាក់ៗខុសៗគ្នា គ្រូពេទ្យឬគ្រូពេទ្យថ្នាំជ្រើសរើសថ្នាំខុសៗគ្នាតាមអ្នកជំងឺខុសៗគ្នា ។

**ចាក់ថ្នាំល្អជាងញ៉ាំថ្នាំ? (打针比吃药好?)**

1. ការឈឺចាប់ : កន្លែងចាក់ថ្នាំមានការឈឺចាប់ ។
2. ឆ្លងរោគ : ក្បាលមូលឬបំពង់មូលឬខ្សែរបំពង់ដែលមិនសំអាតនឹងឆ្លងរោគ ។
3. គ្រោះថ្នាក់ : ថ្នាំចាក់ថ្នាំមានអាការៈមិនល្អឬប្រើប្រាស់ច្រើនពេកពល់ថ្នាំចង់សង្រ្គោះឬរំលាយជាតិពល់មានខុសកាសតិចតួចណាស់ ។
4. គោលការណ៍មូលដ្ឋានក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ : ប្រសិនបើអាចប្រើប្រាស់នៅកន្លែងមិនបាច់ទទួលបានថ្នាំទេ អាចញ៉ាំមិនបាច់ចាក់ថ្នាំទេ ។

**សង្កត់ថ្នាំជាម្សៅញ៉ាំ ប្រសិទ្ធភាពលឿនហើយល្អ? (把药品磨粉吃，效果快又好?)**

1. ថ្នាំ១ចំនួនមិនអាចសង្កត់ជាម្សៅឬទំពារបានទេ ដូចជាថ្នាំក្រោមអន្តាត ថ្នាំប្រសិទ្ធភាពយូរឬថ្នាំបន្តប្រសិទ្ធភាព ថ្នាំមានពាក់អារ ។ល ។
2. ក្រោយពេលថ្នាំសង្កត់ជាម្សៅ ខ្ទប់ជាកញ្ចប់ក៏មិនអាចច្បាស់លាស់ដែរ បណ្តាលអោយប្រសិទ្ធភាពថ្នាំនិងចំនួនថ្នាំមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន ។

3. 長期服藥將血壓、血糖控制良好，可以明顯減少發生併發症。

**介绍“好药” 给好朋友?**

每人的器官功能、疾病状态、療效反應、體質不同，因此同一個藥品的劑量對各人影響可能不同，醫師或藥師常會為不同的病人選擇不同的藥品。

**打针比吃药好?**

1. 疼痛：注射部位會有疼痛。
2. 感染：針頭或針筒或管線消毒不完全會傳染。
3. 風險：打針藥物不良反應或過量中毒想要挽救或解毒機會就比較小。
4. 用藥基本原則：能局部使用就不需要口服，能口服就不需要打針。

**把藥品磨粉吃，效果快又好?**

1. 有些藥品是不能磨粉或嚼碎的，如舌下錠、長效錠或持續錠、腸衣錠等。
2. 藥品在磨粉後安定性差，分包也無法準確，造成藥效與藥量都無法掌握。

ស្ងាត់ស្ងៀម ថ្នាំងងុយគេងមិនល្អ មិនត្រូវទទួលទាន? (鎮靜、安眠藥不好，不應吃?)

1. ថ្នាំងងុយគេងដែលប្រើប្រាស់រាល់ថ្ងៃមានសុវត្ថិភាពខ្ពស់ ។
2. អាចកាត់បំបាត់កង្វល់ បន្ទុកសាច់ដុំ ជួយអោយគេងលក់ស្រួល ។
3. នៅពេលចាំបាច់ វេជ្ជបណ្ឌិត ប្រើប្រាស់ថ្នាំងងុយគេងសមស្រប អាចជួយអ្នកជំងឺបន្ទុកកង្វល់និងដំណេក ។

鎮靜、安眠藥不好，不應吃?

1. 目前常用的鎮靜安眠藥安全性高。
2. 可以發揮解除焦慮、鬆弛肌肉、幫助入睡等作用。
3. 於必要的時機，短期、適量服用鎮靜安眠藥，可幫助病人紓解焦慮及睡眠。

Morphine ម៉ាហ្វេអាចធ្វើអោយញាណថ្នាំ សុខចិត្តឈឺចាប់ មិនត្រូវទទួលទានទេ? (嗎啡會成癮，寧可忍痛，不應讓自己服用?)

1. Morphine ម៉ាហ្វេជាថ្នាំបង្កាត់ការឈឺចាប់ខ្លាំងបំផុតប្រើប្រាស់នៅក្រោយពេលវះកាត់និងព្យាបាលមហារីក ។ល ។
2. ប្រើប្រាស់ក្នុងការព្យាបាលមិនមានការញាណទេ ។អ្នកជំងឺមហារីកដំណាក់កាលចុងក្រោយ ជាសិទ្ធិមនុស្ស ។

嗎啡會成癮，寧可忍痛，不應讓自己服用?

1. 嗎啡類是最強的止痛劑，最常見的像是手術開刀後止痛與癌症治療等。
2. 醫療使用幾乎沒有成癮之虞。而末期癌症病人無痛的權利，是人權指標。

ថ្នាំផ្សំមានគុណវិបាកធំជាងធម្មជាតិ? (藥品合成的比天然的副作用大?)

1. លុះត្រាតែមានជាតិល្អក បើមិនអញ្ជឹងប្រសិទ្ធភាពនិងអាការៈអប្រក្រតីមានទាក់ទងនិងថ្នាំ គ្មានទាក់ទងនិងថ្នាំគីមីធម្មជាតិ ។
2. ខ្លួនប្រាណរបស់យើងមិនមានអាការៈខុសគ្នា រវាងថ្នាំដូចគ្នាប៉ុន្តែមកពីកន្លែងខុសគ្នានោះទេ ។

藥品合成的比天然的副作用大?

1. 除非含有雜質，否則藥品的藥效與不良反應只與成分有關，與化學合成或是天然萃取無關。
2. 我們的身體不會對化學分子相同但來源不同的成分，呈現不同的作用與反應。

ប្រើប្រាស់ថ្នាំចិននិងថ្នាំបារាំងជាមួយគ្នាមានការជំនួយគ្នាឬ? (中西藥併服可以有互補作用?)

1. ថ្នាំដែលមិនទាន់មានការសាកល្បងអាចនាំមកនូវអាការៈមិនល្អ ដូចជាបន្ថយប្រសិទ្ធភាពថ្នាំឬកាត់បន្ថយ ពល់ថ្នាំឬបរាជ័យ ។

中西藥併服可以有互補作用?

1. 未經證實的藥品組合可能帶來不良藥品交互作用，例如藥效加強或減弱，中毒或失效。
2. 錯開用藥時間的方式，頂多只能防止在吸收步驟的交互作

2. វិធីទទួលបានថ្នាំឆ្លាស់វេលាគ្នា យ៉ាងច្រើនអាចបង្ការគុណប្រយោជន៍ស្របយក មិនអាចជៀសវាងប្រសិទ្ធភាពថ្នាំ ការផ្លាស់ប្តូរនិងបង្ក ។ល ។ក្នុងខ្លួន

**Steroid ជាថ្នាំទេព្យាអាមេរិក?ខ្ញុំមិនហ៊ានញ៉ាំទេ!**(類固醇不就是美國仙丹? 我不敢吃!)

1. ថ្នាំ Steroid អាចប្រើប្រាស់សំរាប់ព្យាបាលជំងឺច្រើនប្រភេទ មានដូចជាអន្តោមញ្ជុំអប្រក្រតី ជំងឺស្បែក ទំនាស់សុខភាព ដង្កក់ ជំងឺឈាម ។ល ។ប្រើអាការៈត្រឹម ត្រូវ មានដូចការការពារខ្លួនពីជំងឺSteroid ជាថ្នាំដែលត្រូវជ្រើសរើសជាដំបូង ។មិនគួរប្រើប្រាស់ដោយចង់ប្រើប្រាស់ វាដូចជាគ្រឿងញាណ ។
2. នៅពេលប្រើប្រាស់ Steroid ក្នុងវេលារវែង ប្រហែលជាបង្កើតអាការៈមិនល្អខ្លះ មានដូចជាជំងឺសាច់ដុំ ជំងឺពុកឆ្អឹង អេឡិចត្រូលីតមិនស្មើ បន្ថែមឬគ្របអាការៈជំងឺ ។ល ។ការព្យាបាលទាំងនេះសំរេចទៅ លើវេលាត្រួតពិនិត្យ ត្រូវគោរពតាមការវិនិ ច្ច័យឯកទេសរបស់គ្រូពេទ្យ ។

**ថ្នាំខាំងសឹងស៊ូជាថ្នាំផ្សះដ៏ល្អបំផុតឬ?** (抗生素就是最好的消炎藥?)

1. ថ្នាំខាំងសឹងស៊ូមិនមែនជាថ្នាំផ្សះទេ ជាជំងឺឆ្លងដែលបណ្តាលមកពីការប្រឆាំងមេរោគល្អិត ។
2. ប្រើប្រាស់ដោយមិនត្រឹមត្រូវ មានដូចជា : គ្មានការឆ្លងមេរោគប្រភេទនោះ ជ្រើសរើសខុសប្រការ ការព្យាបាលដែលមិនពេញលេញ ទទួលបានថ្នាំមិនគ្រប់គ្រាន់ ។ល ។នឹងអាចបណ្តាលអោយលេចថ្នាំគ្មាន ប្រសិទ្ធភាពនៅអនាគត ក៏បណ្តាលអោយឆ្លងមេរោគធ្ងន់ធ្ងរ ប្រឈមមុខចំពោះ គ្រោះថ្នាក់ដែលគ្មានថ្នាំព្យាបាល ។

用，並無法完全避免合併用藥在人體內出現的療效、代謝與 排泄等方面的交互影響。

**類固醇不就是美國仙丹? 我不敢吃!**

1. 類固醇可以用來治療多種疾病，例如內分泌失常、皮膚病、 過敏、氣喘、血液疾病等。用在正確的適應症，如一些自體 免疫疾病，類固醇經常是首選藥；不該用而用，就比較像 毒。
2. 類固醇長期使用時，可能產生一些不良反應，例如肌肉病 變、骨鬆症、水電解質不平衡、加重或掩蓋感染症狀等。這 些診治的決定與監測過程，必須仰賴醫師的專業判斷。

**抗生素就是最好的消炎藥?**

1. 抗生素並非消炎藥，而是用來對抗微生物引起的感染症。
2. 不當使用，例如：沒有該項感染、選錯品項、未完成療程、 劑量不足等，都可能造成菌種日後的抗藥性，甚至導致發生 嚴重感染時，面臨無藥可用的危機。