

## Chương 6 Chăm lo việc uống thuốc (第六章 藥事照護)

### Mục tiêu chăm lo người bệnh của dược sĩ (藥師照護病人的目標)

Dược sĩ tiến hành đánh giá bệnh tình và thuốc dùng, lập và thực hiện kế hoạch chăm sóc, theo dõi hiệu quả dùng thuốc để đảm bảo thuốc mà người bệnh đang sử dụng phù hợp với căn bệnh, hiệu quả, an toàn và thuận lợi, tiến tới nâng cao chất lượng thuốc và cuộc sống.

### Vấn đề điều trị thuốc (藥物治療問題)

1. Có bệnh mà không dùng thuốc để điều trị
2. Không có bệnh lại dùng những loại thuốc không cần thiết
3. Lựa chọn thuốc không đúng
4. Lượng dùng quá thấp hoặc quá cao
5. Thuốc có phản ứng xấu
6. Mức độ phối hợp dùng thuốc kém

### Quy trình chăm sóc bệnh nhân (照護病人之流程)

1. Đánh giá hiệu quả thuốc: hiểu nhu cầu người bệnh, xác nhận hiệu quả, sự an toàn và tiện lợi trong điều trị bệnh thích ứng, dự phòng vấn đề mới.
2. Kế hoạch chăm sóc: giải quyết vấn đề điều trị thuốc, xác lập mục tiêu điều trị bệnh, đánh giá xem có vấn đề mới hay không.
3. Theo dõi hiệu quả điều trị: ghi chép kết quả điều trị, đánh giá tiến triển bệnh tật, phát hiện vấn đề mới trong điều trị.

### Nơi các dược sĩ thực hiện chăm sóc việc dùng thuốc (藥師執行藥事照護之處所)

Các bệnh viện: phòng bệnh đặc biệt, phòng bệnh nói chung, kiểm tra nồng độ thuốc trong máu, khám bệnh.

Hiệu thuốc trong cộng đồng: quản lý bệnh mãn tính, tư vấn thuốc OTC

Cơ sở chăm sóc lâu dài: cơ sở hộ lý/ trung tâm an dưỡng/viện điều dưỡng

Chăm sóc tại gia: đến tận nhà phục vụ

### **Nghiệp vụ chăm sóc của dược sỹ tại hiệu thuốc cộng đồng** (藥師在社區藥局的照護業務)

Điều chế, quản lý bệnh mãn tính, lập hồ sơ dùng thuốc của bệnh nhân Tư vấn hoặc hướng dẫn dùng thuốc

Đưa thuốc tận nhà. Đưa thuốc đến phòng khám. Chuyển lấy số khám bệnh qua mạng

Giáo dục kiến thức tự chăm lo sức khỏe bản thân. Hướng dẫn sử dụng thuốc không có đơn

### **Nghiệp vụ chăm sóc của dược sỹ tại các cơ sở chăm sóc lâu dài** (藥師在長照機構的照護業務)

Xác nhận độ chính xác trong điều phối thuốc, bảo quản và đưa thuốc

Quản lý cấp cứu và quản chế thuốc

Cung cấp thông tin thuốc dùng cho người bệnh, người nhà bệnh nhân, các nhân viên điều trị khác và giáo dục Y tế

Đánh giá mức độ thích ứng trong điều trị thuốc của người bệnh và giải quyết vấn đề điều trị

### **Nghiệp vụ chăm sóc tại gia của dược sỹ** (藥師在居家的照護業務)

Đánh giá--Tìm hiểu nhận thức, mục tiêu điều trị và việc sử dụng thuốc của người bệnh

Lập và thực hiện kế hoạch chăm sóc-- Định kế hoạch chăm sóc và đề xuất vấn đề điều trị bằng thuốc, dùng thuốc chính xác, điều chỉnh dùng thuốc, thuốc quá hạn

Ghi chép và kiểm điểm-- Sau khi đánh giá chăm sóc điều trị, trao đổi với các nhân viên chăm sóc khác, đề theo dõi giám sát, tìm nguyên nhân sai sót trong dùng thuốc

Khác--Hướng dẫn việc bảo quản các thiết bị y tế, các thuốc trong điều trị tại nhà, giải quyết những thuốc không dùng đến, vệ sinh môi trường nơi ở

### Chăm sóc dùng thuốc (藥事照護)

Phục vụ chuyên nghiệp, dùng tiếng địa phương làm cầu nối trao đổi, coi chăm sóc là một khâu của cuộc sống. Lắng nghe bằng con tim, chăm sóc hợp lý, phát hiện vấn đề của người được chăm sóc, mang tới những kiến thức chăm sóc đầy đủ. Kiến nghị người được chăm sóc hình thành lối sống tốt, từ ăn uống đến hoạt động có quy luật để giúp điều chỉnh cơ thể. Các dược sỹ dùng kiến thức chuyên môn giúp người được chăm sóc tìm kiếm những nghi ngại và những vấn đề có thể xảy ra khi dùng thuốc, cũng có thể giúp họ cách giải quyết những vấn đề trong cuộc sống, giúp đỡ bằng cách thức tự nhiên lành mạnh. Đây được coi là cách chăm sóc được dân chúng dễ chấp nhận.

*Thuốc có thể trị bệnh, cũng có thể gây bệnh, dùng thuốc an toàn, bắt đầu từ chính mình!*

(藥能治病，也能致病 用藥安全，自己做起！)





## Chương 7 Hàng xóm tốt của bạn---Hiệu thuốc, dược sỹ trong cụm dân cư (第七章 你的好厝邊—社區藥局)

Hiệu thuốc trong khu dân cư là nơi có dược sỹ chuyên nghiệp kinh doanh và bốc thuốc, ở đó có thể cung cấp cho bạn những thông tin về các loại thuốc mới nhất và những kiến thức về sử dụng thuốc an toàn; đồng thời giúp mọi người cách dùng thuốc để tự chăm sóc sức khỏe bản thân và gia đình; là cửa hàng cung cấp thuốc tiện ích “7-11” của khu dân cư, là trung tâm chăm sóc sức khỏe của cộng đồng, với các chức năng như sau:

1. Bốc thuốc --Kiểm tra nội dung đơn thuốc của bác sỹ, lập hồ sơ dữ liệu dùng thuốc, bốc thuốc theo đơn, hướng dẫn cách dùng thuốc, tránh dùng thuốc trùng lặp.
2. Cung cấp thuốc --Cung cấp thuốc theo đơn, thuốc theo chỉ dẫn, thực phẩm chức năng, thực phẩm chăm sóc sức khỏe.
3. Phục vụ các vấn đề về dược : Bốc thuốc theo toa cho bệnh mãn tính, chỉnh đốn thuốc thang, giải thích nội dung đơn thuốc.
4. Tư vấn sử dụng thuốc --Thông tin về thuốc và y tế, giải thích về sản phẩm thuốc, dùng thuốc an toàn, hướng dẫn vệ sinh trong sử dụng thuốc.
5. Tư vấn sức khỏe --Quan tâm chăm sóc sức khỏe, phòng trị bệnh truyền nhiễm, hướng dẫn khám bệnh, tư vấn cai thuốc, tư vấn giảm cân, tư vấn sức khỏe sinh sản, tư vấn lạm dụng thuốc.
6. Cung cấp các dịch vụ liên quan đến thuốc một cách chuyên nghiệp, an toàn, tiện lợi, nhanh chóng, tiết kiệm và hiệu quả.

Thuốc không theo đơn (OTC:Over the Counter) là thuốc theo chỉ dẫn hoặc thuốc thành phẩm, nghĩa là không cần có đơn thuốc của bác sỹ, mà có thể đến hiệu thuốc gần nhà để mua về sử dụng. Bạn có thể căn cứ vào chỉ dẫn của dược sỹ về các đặc tính của thuốc như : an toàn, hiệu quả, tiện lợi, thích hợp để phòng ngừa hoặc giảm nhẹ triệu chứng, hay căn cứ vào hướng dẫn sử dụng , để tự mua thuốc về sử dụng.

## Chương 8 Khi bị bệnh, làm thế nào để tự dùng thuốc trị liệu đúng cách (第八章 生病時如何自我健康照護)

Khi bị bệnh phải làm thế nào? Rất nhiều người đều sẽ đi khám bệnh, nhưng đối với một số bệnh nhẹ thông thường như dưới đây, thì có thể đến hiệu thuốc gần nhà để hỏi dược sỹ và mua uống thuốc tự điều trị.

### Cảm cúm (感冒)

Nguyên nhân gây bệnh phần lớn do Vi-rút, ảnh hưởng chấy đến hệ hô hấp với các triệu chứng chính như : chảy nước mũi, ngạt mũi, đau họng, ho, thậm chí còn kèm theo sốt, v.v... Bệnh nhân cúm cần uống nhiều nước, chú ý nghỉ ngơi, và có thể đến hiệu thuốc gần nhà mua thuốc cảm cúm để uống.

Không có thuốc đặc hiệu trị cảm cúm, mà hầu hết các trường hợp bị bệnh chỉ cần uống thuốc theo chỉ định của dược sỹ là được.

Nếu có triệu chứng khác thường ở khắp cơ thể, thì có thể là bệnh cúm truyền nhiễm hoặc cúm mùa, lúc này bắt buộc phải đến cơ sở y tế khám, để được chữa trị và uống đúng thuốc.

### Đau nhức (疼痛)

Trong cuộc đời ai chả có vài lần đau chỗ này nhức chỗ nọ, từ đau đầu, đau răng, đau bụng, đau dạ dày, đau bụng kinh, đau cơ bắp, v.v...

Nếu thuộc loại “đau nhức cấp tính” do vết thương gây nên, thì chỉ cần điều trị khỏi bệnh tật hoặc vết thương là nguyên nhân gây đau nhức, thì sẽ hết đau đớn.

Khi bạn bị đau đầu, đau bụng kinh, đau răng, bạn có thể đến các hiệu thuốc trong khu dân cư để mua thuốc giảm đau theo chỉ định của dược sỹ để uống là có thể giảm bớt đau cơn đau.

Nếu sau khi sử dụng mà cơn đau vẫn không giảm nhẹ thì phải đến cơ sở y tế khám, để được chữa trị và uống đúng thuốc.

Nếu cảm giác đau nhức xuất hiện liên tục, như đau ngực, đau đầu, đau dạ dày trầm trọng, thì phải đến cơ sở y tế khám, để được chữa trị và uống đúng thuốc.

### Sốt (發燒)

Nếu nhiệt độ cơ thể bạn cao quá  $38^{\circ}\text{C}$ , thì gọi là bị sốt. Hiện tượng sốt là do hệ miễn dịch của cơ thể đang cố gắng tiêu diệt những mầm bệnh, độc tố gây viêm nhiễm trong cơ thể, đồng thời tiến hành phục hồi những tổn thương mà mầm bệnh gây nên.

Nguyên nhân gây sốt có thể là do các bệnh cảm cúm, vi khuẩn, vi-rút lây nhiễm; nhưng cũng có khi là do vận động mạnh, do thời tiết nóng nực khiến nhiệt độ cơ thể tạm thời lên cao, thì chỉ cần uống nhiều nước, nghỉ ngơi một lúc là có thể trở lại bình thường.

Nếu nguyên nhân sốt là do bệnh tật gây nên, thì phải uống thuốc hạ sốt, chú ý nghỉ ngơi, và uống nhiều nước. Có thể dùng gói (khăn) lạnh đắp ở trán hoặc sau đầu, đồng thời mặc quần áo thoáng mát, để cho hơi nóng trong người giảm đi.

Nếu sau khi uống thuốc hạ sốt 4-6 tiếng, mà lại phát sốt trở lại, thì có nghĩa là bệnh vẫn chưa thuyên giảm, cần phải đến cơ sở y tế cho bác sỹ khám và điều trị.

### Ghê cổ, buồn nôn (噁心、嘔吐)

Ghê cổ, buồn nôn là tình trạng cơ thể khó chịu rất thường gặp. Thông thường tình trạng này không nặng lắm, có thể ở nhà nghỉ ngơi, tự chăm sóc và tránh mất nước.

Nếu ghê cổ, buồn nôn do dịch tiết a-xít của dạ dày quá nhiều, thì có thể uống thuốc kiềm chế a-xít, đồng thời tránh uống sữa, trà, cà phê và những loại đồ uống có tính a-xít khác.

Nếu bạn dễ bị chóng mặt dẫn đến ghê cổ, buồn nôn đi tàu xe, máy bay, thì trước khi lên xe nửa tiếng đồng hồ, có thể

uống thuốc chống say để khắc phục tình trạng này.

Nếu ghé cô, buồn nôn do có thai, thì không được tự ý uống bất kỳ loại thuốc nào ; trừ khi tình trạng đó ảnh hưởng đến sinh hoạt và dinh dưỡng của thai phụ cũng như sự phát triển của thai nhi, thì mới được uống những loại thuốc do bác sỹ chỉ định.

### Táo bón (便秘)

Táo bón là bệnh “văn minh” mà con người trong xã hội hiện đại thường mắc phải, nguyên nhân do áp lực lớn trong công việc, tinh thần và đời sống, cộng thêm ít vận động, ăn uống không cân đối, nhưng cũng có thể do bệnh tật hoặc tác dụng phụ của thuốc gây nên.

Nếu là do thói quen ăn uống, áp lực tinh thần gây nên bị táo bón, thì cách điều trị chủ yếu là thay đổi thói quen ăn uống sinh hoạt, như ăn nhiều rau xanh, uống nhiều nước, siêng tập thể dục, v.v..., nhằm kích thích sự co bóp của dạ dày.

Tạo thói quen đi đại tiện đúng giờ.

Nếu bị táo bón do bệnh tật hoặc tác dụng phụ của thuốc gây nên, thì có thể đến hiệu thuốc gần nhà để mua thuốc làm mềm phân về sử dụng, nhưng không nên lạm dụng và ỷ lại vào thuốc, tránh ảnh hưởng đến chức năng co bóp của dạ dày đường ruột, hoặc bỏ qua nguyên nhân thực sự của hiện tượng táo bón, làm lỡ việc điều trị bệnh.

### Ỉa chảy (腹瀉)

Nguyên nhân dẫn đến ỉa chảy có thể do vi khuẩn, vi-rút, ngộ độc thuốc hoặc thực phẩm, hoặc do đường ruột hấp thụ không tốt gây nên.

Nếu bị ỉa chảy mức độ nhẹ, có thể tự đến hiệu thuốc gần nhà để mua thuốc ỉa chảy hoặc thuốc đường ruột về sử dụng, đồng thời cần uống nhiều nước để tránh hiện tượng cơ thể mất nước, và chú ý ăn uống thanh đạm.

Nếu bị ỉa chảy kéo dài, hoặc kèm theo sốt, nôn thốc nôn tháo, đại tiện ra máu, thì phải lập tức đi khám ngay, để bác sỹ kiểm tra nguyên nhân và cho uống thuốc ỉa chảy cùng các loại thuốc cần thiết khác.

Nếu tình trạng ỉa chảy có giảm nhẹ, thì có thể ngừng sử dụng thuốc ỉa chảy, nhưng vẫn phải uống nhiều nước để bổ sung điện giải, cần ăn đồ ăn dạng lỏng, để đường ruột được nghỉ ngơi.

Trong cuộc sống thường ngày, cơ thể chúng ta thường gặp phải những bệnh tật lặt vặt hoặc có khi cảm thấy khó chịu, nếu tình trạng bệnh nhẹ và không kéo dài, thì có thể đến hiệu thuốc tại khu dân cư để hỏi dược sỹ và mua thuốc về uống, tự chăm sóc bản thân ; nhưng nếu đã uống thuốc mà bệnh trạng vẫn không thuyên giảm, mà còn trở nên trầm trọng hơn, thì phải mau chóng đến cơ sở y tế khám, để được bác sỹ chẩn đoán và kê thuốc sử dụng.





## Chương 9 Cách sử dụng toa thuốc dài ngày điều trị bệnh mãn tính (第九章 善用慢性病連續處方箋)

### Thế nào là toa(đơn) thuốc dài ngày điều trị bệnh mãn tính? (什麼是慢性病連續處方箋?)

Là toa thuốc mà bác sỹ kê cho bệnh nhân mắc bệnh mãn tính, sau khi bệnh nhân đã sử dụng các loại thuốc tương đồng được 6 tháng và cho kết quả ổn định.

### Toa thuốc dài ngày điều trị bệnh mãn tính được sử dụng bao lâu? (慢性病連續處方箋可以使用多久?)

Thời hạn sử dụng của toa thuốc loại này là trong vòng 3 tháng kể từ khi bác sỹ kê thuốc, người bệnh có thể lĩnh thuốc làm 2-3 lần.

### Những ai có thể sử dụng toa thuốc dài ngày điều trị bệnh mãn tính? (什麼人可以使用慢性病連續處方箋?)

Người bệnh mắc các bệnh mãn tính theo thông báo của Cục bảo hiểm y tế như : cao huyết áp, tăng đường huyết, máu nhiễm mỡ, v.v..., nếu bệnh tình ổn định, bác sỹ sẽ khám và cân nhắc để kê loại thuốc nên dùng và liều lượng dùng.

### Toa thuốc dài ngày điều trị bệnh mãn tính phải đi lĩnh thuốc ở đâu? (慢性病連續處方箋可以去哪裡領藥?)

Người mắc bệnh mãn tính phải đợi 10 ngày trở lên sau khi uống hết đợt thuốc trước, rồi mới được đem đơn thuốc và thẻ bảo hiểm y tế đến bệnh viện, hiệu thuốc chỉ định, hoặc hiệu thuốc có hợp tác với bảo hiểm y tế ở gần nhà để lĩnh thuốc.

### Trong thời gian uống thuốc nếu có xuất hiện tình trạng khó chịu thì phải làm thế nào? (服用藥物期間有不舒服的狀況怎麼處理?)

Nếu dùng thuốc mà cảm thấy không có tác dụng hoặc xuất hiện bất kỳ tác dụng phụ nào, thì phải thông báo ngay với bác sỹ hoặc dược sỹ, đồng thời đem đơn thuốc ban đầu đến cơ sở y tế nơi kê đơn để lấy ý kiến bác sỹ.

### **Sử dụng toa thuốc dài ngày điều trị bệnh mãn tính có lợi ích gì? (開立慢性病連續處方箋有什麼好處?)**

Cầm đơn thuốc dài ngày điều trị bệnh mãn tính có thể đến cơ sở y tế khám ban đầu hoặc các hiệu thuốc có hợp tác với bảo hiểm y tế để lĩnh thuốc, vừa giảm được chi phí đăng ký khám bệnh, lại vừa tiện lợi, đỡ phải đến bệnh viện lĩnh thuốc.



## Chương 10 Bảo quản thuốc và thu hồi thuốc quá hạn

### (第十章 藥物保存與廢藥回收)

Thuốc đem về nhà phải để ở nơi cố định, tránh làm mất hoặc biến chất. Nguyên tắc bảo quản thuốc như sau:

1. Tránh ánh sáng, chống ẩm, tránh nắng --Không để ở nhà tắm và bếp, là những nơi nóng ẩm, dễ làm cho thuốc bị biến chất ; cũng không được để thuốc ở nơi ánh nắng chiếu trực tiếp hoặc nơi có tia sáng mạnh.
2. Nên để ở nơi khô mát --Nơi tối như ngăn trong kéo hoặc trong tủ.
3. Thuốc cần để lạnh --Cần để ở ngăn lạnh trong tủ lạnh với nhiệt độ từ 2-8°C .
4. Thuốc cần đặc biệt tránh ánh sáng, như một số loại thuốc mắt nước, thì phải dùng băng dính không lọt sáng để dán kín lại.
5. Để thuốc ở xa tầm tay với của trẻ nhỏ.
6. Để riêng thuốc uống và thuốc dùng ngoài.
7. Không để lẫn các loại thuốc khác nhau.
8. Để thuốc cả bao bì vào lọ (hộp) kín.
9. Nếu trong lọ thuốc có thuốc chống ẩm hoặc bông hút ẩm, thì sau khi mở lọ phải vứt bỏ ngay các thứ đó.
10. Lưu giữ túi thuốc hoặc lọ hộp thuốc ban đầu, để dễ phân biệt.
11. Lưu giữ hướng dẫn sử dụng, ban bì ban đầu, để dễ phân biệt.
12. Chú ý các thông tin thời hạn sử dụng, cách sử dụng và liều lượng.
13. Bảo quản trong lọ thủy tinh tốt hơn là để trong túi nilon.
14. Định kỳ kiểm tra thuốc dùng trong nhà, các loại thuốc đã quá hạn thì không nên giữ lại, nếu có thuốc không dùng hết mà là

thuốc thông thường dùng trong gia đình, thì nên lấy thuốc ra khỏi vỉ, rồi để tập trung vào túi có nẹp, nếu là thuốc nước thì cũng đổ vào trong túi có nẹp, rồi đóng kín lại, đem cùng với rác sinh hoạt giao cho nhân viên vệ sinh; nếu là thuốc độc tính gen (Genotoxicity), như thuốc hóa học điều trị khối u ..., thì hãy mang tới bệnh viện hoặc để bệnh viện xử lý theo quy định, không nên vứt bừa bãi.

