

ប្រការទី ១ គ្រូពេទ្យថ្នាំណែនាំថ្នាំ

(第一章 藥師談藥)

តើអ្វីដែលហៅថាថ្នាំ? (什麼叫做藥?)

ថ្នាំជាវត្ថុដែលមានការប៉ះពាល់ទៅដល់(១)សុខភាពកាយ(២)សុខភាពចិត្ត(៣)ថាមពល(៤)ទំរង់រាងកាយ ។

តើគ្រូពេទ្យថ្នាំអាចធ្វើអ្វីខ្លះសំរាប់អ្នក? (藥師能為您做什麼?)

1. គ្រូពេទ្យថ្នាំដែលបំរើការនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ គ្លីនិកឱសថដ្ឋាន រោងចក្រថ្នាំ លក់ថ្នាំ ត្រួតពិនិត្យជំងឺ ត្រួតពិនិត្យសុខភាព សុខាមាលភាពសាធារណៈ ការអប់រំសុខភាព... ។
2. ឱសថដ្ឋានផ្តល់នូវថ្នាំផ្សំ អាហារសុខភាព អាហារបំប៉នជាតិវីតាមីនប្រើប្រាស់សំរាប់ស្ត្រីនិងកុមារ គ្រឿងសំភារៈសំរាប់ព្យាបាល ការយល់ដឹងអំពីថ្នាំ ការថែរក្សាខ្លួន... ។

នៅពេលមើលជំងឺ គ្រូពេទ្យបើកសំបុត្រថ្នាំក្រោយពេលត្រួតពិនិត្យទៅយកថ្នាំនៅឱសថដ្ឋានមានការលំបាកឬ? (看病時，醫師診斷開立處方箋，再到藥局調劑領藥很不方便?)

1. គ្រូពេទ្យថ្នាំត្រួតពិនិត្យជំងឺនិងបើកសំបុត្រថ្នាំផ្សំថ្នាំក្រោយពេលគ្រូពេទ្យវិភាគសំបុត្រថ្នាំយោងទៅតាមសេវាកម្មឯកទេសមានសុវត្ថិភាពសំរាប់អ្នកជំងឺ ។
2. ព្រាបដូចជាពាក់មួកសុវត្ថិភាពថ្មីដ្បិតថាភ្នែកប៉ុន្តែមានសុវត្ថិភាពការពារ១ជាន់ទៀត ។

សំបុត្រថ្នាំនៃជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ទៅយកថ្នាំនៅឱសថដ្ឋានមានការងាយស្រួលជាងឬ?

(慢性病連續處方箋到社區藥局拿藥更方便?)

1. មន្ទីរសុខាភិបាលបានប្រកាសជំងឺរ៉ាំរ៉ៃចំនួន៩៨ប្រភេទស្ថានភាពពិការភ្នែក អាចសូមគ្រូពេទ្យបើកសំបុត្រថ្នាំជំងឺរ៉ាំរ៉ៃបន្ត ។
2. ទៅយកថ្នាំនៅឱសថដ្ឋាននៅជិតទីលំនៅមិនបាច់តំរង់ជួរនិងចំណាយប្រាក់ចុះឈ្មោះ មិនបាច់បង់ថ្លៃថ្នាំ១ចំនួន ។

ថ្នាំនៅសល់ដែលមិនបានទទួលទានត្រូវធ្វើយ៉ាងម៉េច? (沒有吃完的藥品要如何處理?)

បោះថ្នាំចោលក្នុងដីបណ្តាលអោយដីមានការខូចខាតប៉ះពាល់ដល់បរិស្ថាន ។ ប្រសិនបើប្រជាពលរដ្ឋមានថ្នាំដែលមិនទាន់ទទួលទានប្រសិនបើគ្រួសារទូទៅបោះចោលថ្នាំ ត្រូវខ្ជាប់ថ្នាំគ្រាប់ក្នុងថង់ ប្រសិនបើថ្នាំទឹកក៏ត្រូវចាក់ចូលថង់ដែរ ប្រគល់អោយអ្នកសំអាតបរិស្ថាន ។ ប្រសិនជាថ្នាំដែលមានជាតិពល់គីមី មានដូចជាថ្នាំមហារីក ។ល ។ ដែលជាថ្នាំព្យាបាលជាតិគីមី ត្រូវប្រគល់អោយមន្ទីរពេទ្យវិញ មន្ទីរពេទ្យនឹងធ្វើការចាត់ការតាមការចោលសំរាមព្យាបាលកុំបោះចោលផ្ទះផ្តាស់ ។

ថ្នាំដែលផ្សំឡើងដោយឱសថដ្ឋាននិងថ្នាំមន្ទីរពេទ្យដូចគ្នាឬ? (社區藥局調劑領的藥與醫院的藥品一樣嗎?)

1. ឱសថដ្ឋានដែលទទួលថ្នាំតំរូវតាមសំបុត្រថ្នាំនៃមន្ទីរពេទ្យរាល់ទឹកនឹងក្នុងប្រទេសមានថ្នាំគ្រប់ប្រភេទជាច្រើន ។
2. អោយយោបល់ពលរដ្ឋអាចយកសំបុត្រថ្នាំទៅកាន់ឱសថដ្ឋានជាមុន ដើម្បីអោយគ្រូពេទ្យថ្នាំរៀបចំថ្នាំជាមុន ។

3. រោងចក្រថ្នាំសុទ្ធតែជាទ្រង់ទ្រាយ C-GMP កំរិតពិភពលោកគុណភាពក្នុងការផលិតថ្នាំមានដូចគ្នាប្រសិទ្ធភាពក៏ដូចគ្នាដែរ ។
4. ថ្នាំមានចំនួនរូបរាងកំរិតប្រភេទដ៏ដូចគ្នាយោងទៅតាមការកំណត់នៃឱសថដ្ឋានអាចជំនួសបាន ។

ឱសថដ្ឋាននៅជិតទីលំនៅជាអ្នកជិតខាងល្អរបស់អ្នកឬ? (社區藥局是你的好厝邊?)

1. ឱសថដ្ឋានមាននៅគ្រប់ចន្លោះ មានចំងល់អ្វីក៏ដោយអំពីរថ្នាំក៏អាចស៊ើបសួរជំនួយពីគ្រូពេទ្យថ្នាំបានដែរ ។
2. ឱសថដ្ឋាននៅជិតទីលំនៅមានវេលាអាជីវកម្មវែងជាង ប្រការអាជីវកម្មច្រើនជាង ជាងកទេសដូចជា 7-11

ប្រព័ន្ធរាយការណ៍អាការៈមិនស្រួលខ្លួនក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ

អាស័យដ្ឋានអ៊ិនធឺណេត <http://adr.fda.gov.tw>

ទូរស័ព្ទ: 02-2396-0100

ប្រអប់សំបុត្រអ៊ិនធឺណេត: adr@tdrf.org.tw

មូលនិធិសង្គ្រោះគ្រោះថ្នាក់ដោយសារថ្នាំ

អាស័យដ្ឋានអ៊ិនធឺណេត:http://www.tdrf.org.tw/ch/00_home/home.asp

ប្រអប់សំបុត្រអ៊ិនធឺណេត: tdrf@tdrf.org.tw

បណ្តាញទូរស័ព្ទស៊ើបសួរ:02-2358-4097

ប្រការទី ២ អ្វីជាថ្នាំ

(第二章 藥是什麼?)

អ្វីដែលអាចការពារ កាត់បន្ថយឬបំបាត់អាការៈជំងឺក្នុងខ្លួន នាំមកនូវថាមពលកាយធម្មតាឬបង្កើនថាមពលក្នុងខ្លួន ឬប្រើវត្ថុធាតុឬវត្ថុផ្សំជំនួយក្នុងការត្រួតពិនិត្យជំងឺត្រូវបានហៅថាថ្នាំ ។

ថ្នាំចិនឬថ្នាំបារាំងមិនប្រើប្រាស់សមស្របហៅថាថ្នាំពេល ។ នៅពេលទទួលបានថ្នាំចូលពោះ មិនអាចបែងចែកថាជាថ្នាំចិនឬថ្នាំបារាំង ដូចនេះ(ថ្នាំអាចព្យាបាលជំងឺក៏អាចបណ្តាលអោយមានជំងឺដែរ) មានការខុសប្លែកគ្នាទាំងស្រុងត្រូវមានការផ្សំថ្នាំឬមានការណែនាំដោយគ្រូពេទ្យថ្នាំទើបអាចប្រើប្រាស់បាន ។

ប្រភេទថ្នាំ (藥品分類)

1. យោងទៅតាមរូបរាងថ្នាំ: មានបែងចែកជាថ្នាំចាក់ថ្នាំទទួលបានថ្នាំលាបគ្រឿងសំភារៈក្នុងការព្យាបាល ។
2. ថ្នាំក្នុងប្រទេសយើងខ្ញុំមានបែងចែកជា: ថ្នាំមានកំរិតពាប្រភេទ(ថ្នាំស្រាប់)(ថ្នាំដែលមានការណែនាំ)(ថ្នាំផ្សំឡើងដោយគ្រូពេទ្យ) ។

ថ្នាំផ្សំឡើងដោយគ្រូពេទ្យ :

ត្រូវមានសំបុត្រថ្នាំពីគ្រូពេទ្យសូមគ្រូពេទ្យឯកទេសផ្សំថ្នាំអោយ ។ គ្រូពេទ្យថ្នាំផ្តល់ថ្នាំតាមសំបុត្រថ្នាំរបស់គ្រូពេទ្យនិងណែនាំអំពីវិធីប្រើប្រាស់ថ្នាំ ។

ថ្នាំដែលមានការណែនាំ :

មិនបាច់មានសំបុត្រថ្នាំពីគ្រូពេទ្យក៏អាចទិញបាននៅឱសិតដ្ឋាន ។ ប្រើប្រាស់តាមរយៈការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យថ្នាំ ។

ថ្នាំស្រាប់ : អាចទិញថ្នាំស្រាប់ប្រភេទខ្លះបាននៅផ្សារទំនើបនិងឱសិតដ្ឋានទូទៅឬទិញថ្នាំប្រភេទកខ្លះបាននៅឱសិតដ្ឋានជិតផ្ទះ ។ ប្រជាពលរដ្ឋអាចទិញបានដោយសេរីនិងប្រើប្រាស់បានតាមវិធីដែលមានណែនាំនៅលើថ្នាំ ។

ប្រការទី ៣ ទទួលបានថ្នាំយ៉ាងដូចម្តេច

(第三章 藥怎麼吃)

នៅពេលទទួលបានថ្នាំត្រូវត្រួតពិនិត្យចំនួនថ្នាំ សួរពីវិធី ពេលវេលាប្រើប្រាស់ថ្នាំ :

1. ថ្នាំលេបត្រូវទទួលបានដោយទឹកអ៊ុន ។
2. ទទួលបានថ្នាំត្រូវយោងតាមពេលវេលាកំណត់រាល់ថ្ងៃ ។
3. កំណត់ពេលវេលាទទួលបានថ្នាំមុនពេលឬក្រោយពេលអាហារ ។
4. កុំលេបថ្នាំជាមួយនិងទឹកតែទឹកក្រលុកទឹកដោះគោកាហ្វេ ។ល ។ដែលជាភេសជ្ជៈប្រភេទស្រីបស្រាស ។
5. ត្រូវទទួលបានថ្នាំតាមការណែនាំពីគ្រូពេទ្យគ្រូពេទ្យថ្នាំ ។មិនបានការណែនាំពីគ្រូពេទ្យ មិនអាចកែប្រែចំនួនថ្នាំឬបញ្ឈប់ថ្នាំដោយខ្លួនឯងបានទេ ។
6. ប្រសិនបើភ្លេចទទួលបានថ្នាំ ត្រូវប្រញាប់ទទួលបាននៅពេលនឹកឃើញ ប្រសិនបើជិតដល់ពេលទទួលបានលើកក្រោយ មិនបាច់ទទួលបានមុនទេ ។
7. ប្រសិនបើមានអារម្មណ៍ថាគ្មានប្រសិទ្ធភាពឬមានស្ថានភាពខុសប្លែកឬមានអាការៈមិនធម្មតា ត្រូវប្រញាប់ប្រញាលប្រាប់គ្រូពេទ្យឬគ្រូពេទ្យថ្នាំ ។
8. ប្រុងប្រយ័ត្នឈ្មោះថ្នាំ ពាក្យដាស់ឡើងនិងវេលាកំណត់នៅលើថ្នាំ ។
9. ក្រោយពេលសះស្បើយនូវមានសល់ថ្នាំមិនអាចប្រើប្រាស់តាមចិត្តឬជូនអោយគេប្រើប្រាស់បានទេ ។
10. មានបញ្ហាក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំត្រូវស្នើសុំគ្រូពេទ្យឬគ្រូពេទ្យថ្នាំ ។ល ។ដែលជាអ្នកឯកទេស ។
11. ទឹកថ្នាំភ្នែកច្រើនជាង២ប្រភេទត្រូវប្រើប្រាស់ចន្លោះពេលវេលា៥- ១០នាទី ។
12. ថ្នាំលាបមិនអាចលេបឬលាបលើភ្នែកទេ ។

ការណែនាំក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ (用藥指示)

1. នៅពេលប្រើប្រាស់ថ្នាំ ត្រូវមើលអោយច្បាស់លាស់ថាជាថ្នាំលេបឬថ្នាំលាប
 - (1) ថ្នាំលេប : ជាតំបូងត្រូវច្បាស់លាស់អំពីវិធីទទួលទាន កន្លះគ្រាប់ឬ ពាក់កណ្តាលគ្រាប់ ខាំ បៀម ឬលាយទឹក ។ល ។ត្រួតពិនិត្យថ្នាំខូច ឬអត់ឬហួសពេលឬអត់ ។
ថ្នាំលាប : ប្រើប្រាស់នៅលើស្បែក ភ្នែក ត្រចៀក មាត់ ច្រមុះ ពោះវៅ
 - (2) រៀន យោនីឬបញ្ចូលក្នុង ។
មុនពេលប្រើប្រាស់ថ្នាំសូមលាងដៃអោយស្អាត ជៀសវាងកុំអោយ
 - (3) មានមេរោគប៉ះពាល់ដល់ថ្នាំឬរូបស ។
 - (4) ថ្នាំទឹកត្រូវក្រលុកមុនពេលប្រើប្រាស់ ។
 - (5) ថ្នាំប្រភេទ suppository ត្រូវក្លាសេទើបអាចរក្សារូបរាងដូចដើម ថ្នាំក្លាសេត្រូវយកចេញពីទូរក្លាសេមុនពេលប្រើប្រាស់ ។
 - (6) ថ្នាំដែលមានក្រមូប ត្រូវបិទអោយចិតក្រោយពេលប្រើប្រាស់ ។
 - (7) មិនអាចប្រើប្រាស់ថ្នាំទឹកដែលខូចឬហួសពេលកំណត់ ។ថ្នាំភ្នែកដែលបាន បិកក្រោយពេល១ខែត្រូវបោះចោល ។
 - (8) មិនប្រើថ្នាំអ្នកដទៃ ជៀសវាងឆ្លងរោគឬប្រើខុសថ្នាំ ។
2. ពេលវេលាទទួលទានថ្នាំ
 - (1) ទទួលទានថ្នាំត្រូវយោងទៅតាមពេលវេលាកំណត់រាល់ថ្ងៃ
៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ : ទទួលទានក្រោយពេលអាហារពេលព្រឹក
អាហារពេលថ្ងៃ អាហារពេលយប់ មុនពេលដំណេក
៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ : ទទួលទានក្រោយពេលអាហារពេលព្រឹក
អាហារពេលថ្ងៃ អាហារពេលយប់២

២ដងក្នុង១ថ្ងៃ : ទទួលបានក្រោយពេលអាហារពេលព្រឹក អាហារពេលយប់
១ដងក្នុង១ថ្ងៃ : ទទួលបានក្នុងពេលវេលាឡើងទាត់រាល់ថ្ងៃ

(2) ការបកស្រាយអំពី មុនពេលអាហារនិងក្រោយពេលអាហារ
មុនពេលទទួលបានអាហារ (ឬមិនទាន់ទទួលបានអាហារ) :
មុនពេលទទួលបានអាហារ១ម៉ោងឬក្រោយពេលទទួលបានអាហារ២ម៉ោង
និងទទួលបានជាមួយអាហារ

ថ្នាំដែលទទួលបានមុនពេលអាហារ :

ជាថ្នាំដែលងាយស្រួលរំលាយជាមួយអាហារ មិនប៉ះពាល់ដល់ពោះវៀន
ក្រោយពេលទទួលបានអាហារ: ទទួលបានថ្នាំក្នុងរយៈពេល១ម៉ោងក្រោយ
ពេលទទួលបានអាហារ

ថ្នាំដែលទទួលបានក្រោយពេលអាហារ:

អាហារអាចជួយរំលាយបាន កា តំបន្តយការប៉ះពាល់ដល់ពោះវៀន
មុនពេលដំណេក : ទទួលបានមុនពេលដំណេកកន្លះម៉ោង

(3) ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃនិង១ដងរាងរាល់៦ម៉ោង

គោលដៅខុសគ្នា : ៤ដងក្នុង១ថ្ងៃ--ព្យាបាលអាការៈ ដូចជា : ថ្នាំភូណាឌីង
១ដងរាងរាល់៦ម៉ោង-- រក្សាកំរិតខាប័របស់ឈាម ដូចជា : ថ្នាំផ្សះ

3. ត្រូវទទួលបានថ្នាំដោយទឹកស

(1) ថ្នាំ១ចំនួនប្រសិនបើទទួលបានជាមួយទឹកផ្លែឈើ(មានដូចជាទឹកក្រូច)
ឬទឹកតែ កាហ្វេ ទឹកដោះគោ មានការប៉ះពាល់ដល់ប្រសិទ្ធភាពថ្នាំ ។

(2) កុំដេកនៅពេលទទួលបានថ្នាំជៀសវាងកុំអោយថ្នាំផ្ទុកក្នុងពោះវៀនអាហារ
យូរពេលបណ្តាលអោយក្តៅពោះវៀន ។

4. ប្រសិនបើភ្លេចទទួលបានថ្នាំត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

- (1) ថ្នាំដែលអាចសំរុះសំរួលអាការៈបាន :
មិនអីទេនៅពេលដែលភ្លេចទទួលបានថ្នាំ(ដូចជា :
ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់) ។
- (2) ថ្នាំព្យាបាលឬការពារ : ដូចជាជំងឺលើសឈាម ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ប្រសិនបើមិនឃើញក្នុងរយៈពេលខ្លីប្រញាប់ទទួលបាន ។ ប្រសិនបើជិតដល់ពេលទទួលបានថ្នាំលើកក្រោយ មិនបាច់ទទួលបានទៀតទេ ។
- (3) ថ្នាំដែលទទួលបានមុនពេលដំណេកប្រសិនបើមិនឃើញនៅពេលថ្ងៃ មិនបាច់ទទួលបានទៀតទេ ។

ពាក្យដាស់ឡើងអំពីការទទួលបានថ្នាំ (服藥警語)

បច្ចុប្បន្នមន្ទីរពេទ្យនិងឱសិតដ្ឋានមានការកត់ត្រាលើថ្នាំអំពីវិធីប្រើប្រាស់ ចំនួនគុណវិបត្តអាការៈ ។ល។ មុនពេលទទួលបានថ្នាំត្រូវមើលថង់ថ្នាំឬការណែនាំថ្នាំ ។

1. ការដាស់ឡើងអំពីគុណវិបត្ត

- (1) (ទទួលបានថ្នាំនេះប្រហែលជានឹងបណ្តាលអោយងងុយគេងឬវិលមុខ)
(ក្រោយពេលទទួលបានថ្នាំត្រូវបើកឡានឬបើកម៉ាស៊ីនសូមប្រុងប្រយ័ត្ន) មានន័យថាក្នុងអំឡុងពេលប្រើប្រាស់ថ្នាំប្រភេទនេះជៀសវាងធ្វើការដែលត្រូវការស្មារតីដ៏ល្អ ។
- (2) (អំឡុងពេលទទួលបានថ្នាំនេះសូមកុំទទួលបានភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស៊ុករ) មានន័យថាប្រសិទ្ធភាពថ្នាំមានការពន្យារពេលឬបណ្តាលអោយងងុយគេង ។

(3) (ក្នុងអំឡុងពេលទទួលបានថ្នាំត្រូវជៀសវាងហាលថ្ងៃ) មាននៅលើផលិតកម្មថ្នាំធ្វើ អោយស្បែកសនិងថ្នាំប្រភេទamineពណ៌លឿង ។

2. វិធីប្រើប្រាស់ពិសេស

(1) (សូមទទួលបានថ្នាំទាំងគ្រាប់កុំសង្កត់អោយម៉ត់ឬទំពារ) មានន័យថាប្រហែលជាថ្នាំមានរស់ជាតិមិនល្អថ្នាំប្រភេទដែលមានប្រសិទ្ធភាពបន្តបន្ទាប់ឬថ្នាំដែលមនគ្រូខាំទំពារ ។

(2) (ត្រូវក្លាសេ) មានន័យថាក្រោយពេលទទួលយកថ្នាំ ត្រូវក្លាសេក្នុងទូរទឹកកក ។

(3) (មុនពេលប្រើប្រាស់សូមក្រលុក) មាននៅលើថ្នាំទឹក ថ្នាំក្រពះថ្នាំផ្សះទឹកឬថ្នាំភ្នែក ។

3. ស្តីមានផ្ទៃពោះនិងបំបៅដោះ

(មានផ្ទៃពោះមានតំរោងមានផ្ទៃពោះឬស្ត្រីដែលបំបៅដោះសូមទទួលបានថ្នាំនេះ) មានន័យថាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះឬស្ត្រីបំបៅទឹកដោះមិនគួរទទួលបានថ្នាំនេះ ។

4. គុណប្រយោជន៍ផ្លាស់ប្តូរថ្នាំ

(1) (ប្រសិនបើទទួលបានថ្នាំជាតិបំប៉នឈាម ថ្នាំ Antacids ត្រូវចន្លោះពេលយ៉ាងតិច២ម៉ោង) មាននៅថ្នាំផ្សាស្របប្រភេទ Quinolones ពីព្រោះថ្នាំបំប៉នឈាមទឹកដោះគោនិងថ្នាំ Antacids មានការប៉ះពាល់ដល់

(2) (សូមកុំទទួលបានជាមួយទឹកក្រូច) មានដូចជាថ្នាំកាត់ក្បូមប្រភេទ calcium channel blockers ថ្នាំប្រភេទ msvtolifrz immunosuppressant និង Chestnut biological research base ទទួលបានជាមួយទឹកក្រូចនិងប៉ះពាល់ស្រូបនិងរំលាយថ្នាំ ។

ប្រការទី 4 ថ្នាំដែលមានក្នុងផ្ទះ (第四章 家庭常備藥)

ថែរក្សាខ្លួនជាអំពើថែរក្សាខ្លួនឯងដោយថ្នាំដើម្បីសុខភាពខ្លួន ។សំខាន់បំផុតនេះ គឺប្រជាពលរដ្ឋអាច(វិភាគដោយខ្លួនឯង)អំពីអាការៈថ្នាំដែលថែរក្សាខ្លួនមានដូចជា ថ្នាំមានការណែនាំឬថ្នាំស្រាប់ត្រូវមានការយល់ដឹងជាមូលដ្ឋានទទួលបានថ្នាំតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យថ្នាំ ។

ថ្នាំមានក្នុងផ្ទះអាចព្យាបាលជំងឺតូចជាបន្តាន់ ។គួរមានថ្នាំទូទៅដែលមានប្រសិទ្ធភាពតិចតួចក្នុងផ្ទះនិងរៀនប្រើប្រាស់ដោយសមស្របដើម្បីអោយថ្នាំក្នុងផ្ទះមានគុណប្រយោជន៍ ។

ប្រភេទថ្នាំដែលមានក្នុងផ្ទះ (家中常備藥物的種類)

1. ប្រភេទថ្នាំលេបក្នុងផ្ទះ:

(1) ថ្នាំផ្តាសាយ:

ថ្នាំផ្តាសាយចំរុះទូទៅថ្នាំរលាកច្រមុះថ្នាំក្អកថ្នាំស្លែះឬថ្នាំទឹកស្ករក្អក ។

(2) ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ថ្នាំត្រជាក់: ក្រៅពីអាចត្រជាក់និងអាចបំបាត់ការឈឺចាប់

(3) ថ្នាំក្រពះ : លំបាកក្នុងការរំលាយអាហារមិនស្រួលក្រពះ រាកអចន៍ប្រើប្រាស់នៅពេលមានអាការៈទាំងនេះ ។

(4) ដទៃទៀត : ពល់ឡាន ថ្នាំពល់យន្តហោះ ថ្នាំចាញ់កាសធាតុAllergy ។

2. ប្រភេទថ្នាំខាងក្រៅដែលមានក្នុងផ្ទះ :

(1) betadine (2) ថ្នាំផ្សះ (3) អាកល់ (4) ថ្នាំបិតឈឺឆ្អឹងឆ្អែង

(5) ថ្នាំត្រជាក់ (6) ថ្នាំភ្នែក (7) ថ្នាំរមាស់ (8) ដទៃ ។

ប្រការប្រុងប្រយ័ត្ន (注意事項)

1. ប្រសិនបើមនុស្សពេញវ័យទទួលបានថ្នាំផ្តាសាយចំរុះច្រើនជាង៧-១០ថ្ងៃ ឬមានបាតុភូតក្តៅខ្លួនច្រើនជាង៣ថ្ងៃ អាការៈមិនមានការធូស្រាល ត្រូវទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យធ្វើការត្រួតពិនិត្យជាបន្ទាន់ ។
2. នៅពេលដែលមានអាការៈមិនស្រួលខ្លួនដោយសារថ្នាំ ត្រូវបញ្ឈប់ប្រើប្រាស់ថ្នាំហើយទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យធ្វើការត្រួតពិនិត្យជាបន្ទាន់ ។
3. សូមកុំប្រើប្រាស់ថ្នាំត្រជាក់២ប្រភេទក្នុងពេលជាមួយគ្នាវាអាចអោយមានគុណវិបាកនិងពេលថ្នាំ ។
4. ក្នុងថ្នាំផ្តាសាយមានសារជាតិអានដែលអាចបណ្តាលអោយមានអាការៈងងុយគេង ។
5. វិធីរក្សាថ្នាំពិសេស :

ថ្នាំភ្នែក : ជាទូទៅរក្សានៅក្នុងកំដៅធម្មតា ។ មានការសរសេរលើថ្នាំជាពិសេសថា ក្លាសេក្នុងទូទឹកកកខាងក្រោមត្រូវធ្វើតាមនោះ ។ ក្រោយពេលបើកថ្នាំ មិនទាន់ប្រើអស់ក្រោយពេល១ខែ ត្រូវបោះចោល ។

ថ្នាំគូត: ដោយសារថ្នាំប្រភេទនោះនឹងចាប់ផ្តើមរលាយនៅក្នុងកំដៅធម្មតាត្រូវក្លាសេដើម្បីកុំអោយរលាយ ។

ថ្នាំទឹកទូទៅ/ថ្នាំប្រភេទទឹក : ដូចជាថ្នាំក្រពះថ្នាំផ្តាសាយឬថ្នាំក្អករក្សានៅកំដៅធម្មតាបាន ។ ក្រៅពីមានការសរសេរលើថ្នាំជាពិសេស ។

សរុបសេចក្តី (結語)

ថ្នាំមានក្នុងផ្ទះប្រើប្រាស់ព្យាបាលទៅលើអាការៈធូស្រាលប៉ុន្តែប្រសិនបើអាការៈមិនធូស្រាលជាងមុនក៏ត្រូវទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យធ្វើការព្យាបាលដើម្បីជៀសវាងកុំអោយខុសពេលវេលាព្យាបាល ។ ក្រៅពីនោះថ្នាំមានក្នុងផ្ទះគ្រាន់តែរក្សាក្នុងផ្ទះសមាជិកក្នុងក្រុមគ្រួសារត្រូវដឹងថាមានថ្នាំអ្វីខ្លះថ្នាំដាក់នៅទីណាប្រើប្រាស់យ៉ាងដូចម្តេច ។

ប្រការទី 5 អាហារសុខភាព

(第五章 健康食品)

តើអ្វីជាអាហារសុខភាព (什麼是健康食品?)

1. យោងទៅតាម(ច្បាប់គ្រប់គ្រងថ្នាំសុខភាព) ថ្នាំបំប៉នសុខភាពជា(ថ្នាំដែលមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការថែរក្សាសុខភាពប្រសិទ្ធភាពមានដូចការរាប់រាប់លើសំបកថ្នាំនិងមានដូចពាណិជ្ជកម្ម) ។(ថ្នាំសុខភាព)ជាពាក្យក្នុងច្បាប់ថ្នាំនោះត្រូវឆ្លងកាត់ការត្រួតពិនិត្យដោយក្រសួងសុខាមាលភាពសុខាភិបាលរដ្ឋទើបអាចមានឈ្មោះថា(ថ្នាំសុខភាព) (ថ្នាំរក្សាសុខភាព)ជាថ្នាំទូទៅជាថ្នាំសំរាប់បំប៉នជីវជាតិតែប៉ុណ្ណោះ មិនដូចគ្នាទេ!
2. ថ្លីត្បិតបានឆ្លងកាត់ការត្រួតពិនិត្យពីក្រសួងសុខាមាលភាពសុខាភិបាលអាចជំនួយអោយមានសុខភាពល្អ ប៉ុន្តែគ្មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការព្យាបាលទេក៏គ្មានប្រសិទ្ធភាពដូចថ្នាំដែរ ក៏មិនអាចជំនួសថ្នាំព្យាបាលបានដែរ ។

ជ្រើសរើស(អាហារសុខភាព)ដោយវាងវៃតាមរូបសញ្ញា! (「健康食品」聰明選標章這樣看！)

(ថ្នាំសុខភាព)ឆ្លងកាត់ការត្រួតពិនិត្យ មានរូបសញ្ញានៅលើប្រអប់(លេខរៀងពូជានស៊ីកូយ)ឬ(លេខរៀងពូជានស៊ី) ក្នុងពេលជាមួយគ្នាមាន(រូបមានរាងមូលពណ៌បៃតង) ទើបជាថ្នាំសុខភាពដែលមានការធានារ៉ាប់រងពីក្រសួងសុខាមាលភាពសុខាភិបាល ។



ទទួលបានអាហារសុខភាពត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នអ្វី? (食用健康食品要注意 什麼?)

មុនពេលទិញថ្នាំសុខភាពត្រូវ(ឈប់)ពិចារណាអោយច្បាស់លាស់ថាត្រូវការ ចាំបាច់ឬអត់ និងមានប្រយោជន៍ចំពោះសុខភាពឬ ។(មើល)អោយច្បាស់លាស់ មើលសញ្ញាលើប្រអប់(រូបមូលពណ៌បៃតង)និង(លេខអត្តសញ្ញាអនុញ្ញាតិ) (ពាក្យដាស់ឡើង)(ប្រការប្រុងប្រយ័ត្ន)(ចំនួនតាមយោបល់)និង(ប្រសិទ្ធភាពថែរ ក្សាសុខភាព)នៃផលិតផល ។មុនពេលទទួលបានសូមយកចិត្តទុកដាក់(ស្តាប់) សូមសួរយោបល់គ្រូពេទ្យ គ្រូពេទ្យថ្នាំឬគ្រូជីវជាតិ ។ល ។ដែលជាអ្នកឯកទេស ទើបអាចជ្រើសរើសថ្នាំសុខភាពដែលមានប្រយោជន៍ចំពោះសុខភាពបាន ។ដាស់ឡើងអ្នក(ទទួលបានអាហារដែលមានជីវជាតិគ្រប់គ្រាន់មានជីវភាពឡើងទាត់និង ហាត់ប្រាណ)ជាការថែរក្សាសុខភាពដ៏ល្អបំផុត ។ព័ត៌មានជាច្រើនមាននៅលើ(អ៊ិន ធីនេតសេវាកម្មចំនេះដឹងសំរាប់អ្នកទិញថ្នាំសុខភាព)

<http://consumer.fda.gov.tw/>

