

## **Bab 1 Apoteker berbicara tentang obat** (第一章 藥師談藥)

### **Apa yang dimaksud dengan obat? (什麼叫做藥?)**

Obat adalah bahan yang pengaruhnya bagi tubuh Anda (1)secara fisik(2)secara mental(3)secara fungsional(4)secara struktur.

### **Apoteker dapat melakukan apa untuk Anda? (藥師能為您做什麼?)**

1. Apoteker berpraktek di rumah sakit klik apotik pabrik obat menjual menilai menguji kesehatan umum pendidikan kesehatan...
2. Apotik menyediakan pengeluaran obat makanan kesehatan makanan gizi barang ibu dan anak peralatan medis konsultasi obat perawatan diri...

### **Ketika berobat, dokter mendiagnosa dan membuka resep obat, kemudian baru ke apotik untuk mengambil obat sangat merepotkan? (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. Dokter mendiagnosa dan membuka resep, setelah Apoteker menilai resep langsung dibuat, berdasarkan pelayanan professional, adalah yang paling aman untuk pasien.
2. Seperti meskipun panas tetap memakai helm, tetapi lapisan keamanan bertambah satu lapis maka keamanan akan lebih banyak.

### **Mengambil resep berkelanjutan untuk penyakit kronis ke apotik komunitas lebih mudah? (慢性病連續處方箋到社區藥局拿藥更方便?)**

1. Biro asuransi kesehatan nasional mengumumkan 98 jenis penyakit kronis, yang penyakitnya stabil, boleh meminta dokter untuk membuka resep berkelanjutan untuk penyakit kronis.
2. Ke apotik komunitas yang ditunjuk untuk mengambil obat, tidak perlu mengantri untuk membayar biaya pendaftaran, tidak perlu menerima beban produk obat.

**Bagaimana cara menangani obat yang tidak habis digunakan?** (沒有吃完的藥品要如何處理?)

Obat dibuang di tanah dapat mencemari tanah, merusak lingkungan. Jika masyarakat terdapat obat yang tidak habis digunakan, bila merupakan limbah obat keluarga umum, pada saat ini keluarkan limbah pil dari bungkus dan kumpulkan dalam kantong resleting, bila terdapat obat cairan juga tuangkan ke dalam kantong resleting, segel erat beserta sampah keluarga, serahkan kepada staf pembersih lingkungan. Bila merupakan limbah obat genotoksik, misalnya obat antitumor dan obat pengobatan kimia lainnya, maka harus dibawa pulang ke rumah sakit, dan ditangani oleh pihak rumah sakit menurut limbah medis, jangan buang sembarangan.

**Apakah obat yang diambil dari apotik komunitas sama dengan obat rumah sakit?** (社區藥局調劑領的藥與醫院的藥品一樣嗎?)

1. Apotik yang ditunjuk harus menangani resep dari setiap lembaga medis di seluruh negara, sehingga harus mempersiapkan banyak produk obat.
2. Menyarankan masyarakat boleh terlebih dahulu membawa resep ke apotik yang ditunjuk, meminta Apoteker terlebih dahulu menyiapkan produk obat.

3. Pabrik obat kelas dunia dan spesifikasi C-GMP, menghasilkan kualitas obat yang sama, kemanjuran obat juga sama.
4. Obat asalkan dosis, bentuk sediaan, isi, indikasi sama, sesuai dengan peraturan apotik yang ditunjuk boleh digantikan.

**Apotik komunitas adalah tetangga baik Anda? (社區藥局是你的好厝邊?)**

1. Apotik komunitas tersebar di setiap pelosok, ada masalah tentang obat apapun boleh mencari Apoteker untuk konsultasi.
2. Jam operasional apotik komunitas panjang, produk operasional banyak; adalah pilihan 7-11 yang profesional.

Sistem pelaporan reaksi obat yang tidak baik

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

E-mail : [adr@tdrf.org.tw](mailto:adr@tdrf.org.tw)

Telepon: 02-2396-0100

Yayasan pemulihan obat

Website: [http://www.tdrf.org.tw/ch/00\\_home/home.asp](http://www.tdrf.org.tw/ch/00_home/home.asp)

Email : [tdrf@tdrf.org.tw](mailto:tdrf@tdrf.org.tw)

Saluran konsultasi : 02-2358-4097

## Bab 2 Apa itu obat (第二章 藥是什麼)

Semua yang dapat mencegah, mengurangi, atau menghilangkan gejala penyakit, dan memperbaiki kemampuan fisiologi tubuh atau memperkuat kondisi tubuh, atau jenis bahan ataupun pencampuran bahan yang membantu diagnosis penyakit disebut obat.

Obat tidak dibedakan obat herbal Cina, obat barat, penggunaan yang tidak tepat berarti adalah racun. Obat dimakan ke dalam perut, tidak dapat dibedakan apakah obat herbal Cina atau obat barat, jadi “obat dapat mengobati penyakit, juga dapat menyebabkan penyakit”, adalah 2 sifat dalam 1 objek, harus terdapat ramuan atau petunjuk oleh apoteker baru bisa digunakan.

### Kategori Obat (藥品分類)

1. Dilihat dari kenampakan obat: dibedakan menjadi obat suntik, obat makan, obat luar, peralatan medis.
2. Klasifikasi obat di Taiwan : 【Obat resep】 , 【obat OTC (Over The Counter)】 , 【obat paten】 3 tingkatan ini.

Obat resep: Harus dengan resep dokter, diracik oleh Apoteker yang ahli dibidangnya; obat diracik sesuai resep dari dokter, disertai penjelasan penggunaan obat.

Obat OTC (Over The Counter): tidak perlu resep dokter, dapat dibeli di berbagai apotik; penjelasan penggunaan obat oleh Apoteker berdasarkan keterangan dalam petunjuk pemakaian obat.

Obat paten: Dapat dibeli di swalayan atau toko obat sebanyak 1, 2 jenis; warga masyarakat boleh memilih dan membeli sendiri dan penggunaan obat dapat ditemukan dalam petunjuk pemakaian obat.

## Bab 3 Bagaimana cara mengkonsumsi obat

### (第三章 藥怎麼吃)

Waktu mengambil obat semestinya memeriksa lebih dulu dosis obat, cara minum obat, waktu minum obat:

1. Obat yang diminum semestinya diminum dengan air hangat.
2. Minum obat tiap hari berdasarkan jam yang ditetapkan.
3. Minum obat tepat waktu sebelum dan sesudah minum obat.
4. Jangan minum obat dengan teh, jus, susu, kopi dan minuman lainnya.
5. Harus berdasarkan petunjuk dokter, Apoteker cara dan dosis obat yang digunakan, tanpa petunjuk dari dokter tidak boleh merubah kadar obat atau berhenti minum obat.
6. Jika lupa minum obat, waktu ingat segera minum obat, jika mendekati minum obat yang berikutnya tidak perlu minum lagi.
7. Jika obat tidak manjur atau ada efek samping segera beritahu dokter atau Apoteker.
8. Perhatikan nama obat, tAnda peringatan dan masa kadaluarsa.
9. Setelah sembuh sisa obat tidak boleh sembarangan diminum atau diberikan orang lain untuk diminum.
10. Jika menggunakan obat ada masalah harus menanyakan dokter atau Apoteker atau ahli lainnya.
11. Diatas dua macam obat tetes mata, semestinya tenggang waktu pakai obat tetes mata lainnya 5 ~ 10 menit.

12. Salep obat luar tidak boleh diminum atau dioleskan di mata.

### **Petunjuk Penggunaan Obat (用藥指示)**

1. Waktu memakai obat pertama kali lihat jelas obat minum atau obat luar:

- (1) Obat minum: pastikan lebih dulu cara menggunakan obat, 1 butir atau setengah butir, dikunyah, ditelan atau ditumbuk tambah air dsb. Pastikan ada perubahan kualitas atau habis masa kadaluarsanya.
- (2) Obat luar: pastikan dioleskan dibagian mana: kulit, mata, telinga, mulut, hidung, Usus, vagina atau dihisap.
- (3) Obat sebelum digunakan cuci kedua belah tangan lebih dulu supaya obat tidak tercemar.
- (4) Sebelum menggunakan obat cair semestinya obat diko cok lebih dulu.
- (5) Obat yang dimasukkan ke dalam bagian tubuh tertentu harus disimpan dalam kulkas supaya tidak berubah bentuknya, setelah dikeluarkan dari kulkas harus tidak dingin dulu baru digunakan.
- (6) Obat yang ada tutupannya, setelah digunakan harus ditutup rapat.
- (7) Tidak menggunakan air obat yang habis masa berlakunya atau berubah kualitasnya. Jika obat tetes mata dibuka setelah 1 bulan jangan dipakai, dibuang.
- (8) Tidak menggunakan obat orang lain supaya tidak tertular penyakit orang lain atau salah menggunakan obat.

2. Waktu Menggunakan Obat:

- (1) Waktu menggunakan obat semestinya waktu yang ditetapkan setiap hari
    - Setiap hari empat kali: sarapan, makan siang, makan malam, sebelum tidur
    - Setiap hari tiga kali: sarapan, makan siang, makan malam
    - Setiap hari dua kali: sarapan, makan malam
    - Setiap hari 1 kali: setiap hari sekali di waktu yang ditetapkan
  - (2) Menjelaskan Sebelum dan Sesudah Makan
    - Sebelum makan (atau perut kosong): Dalam satu jam sebelum makan atau dua jam sesudah makan dan digunakan bersamaan dengan makanan
      - Obat yang digunakan sebelum makan: mudah mempengaruhi penyerapan makanan, iritasi kecil pada saluran pencernaan
    - Sesudah makan: Dalam satu jam sesudah makan atau langsung sesudah makan
      - Obat yang digunakan sesudah makan: dapat meminjambantuan makanan untuk diserap, mengurangi iritasi saluran pencernaan
    - Sebelum tidur: Diminum setengah jam sebelum tidur
  - (3) Sehari 4 kali dan setiap 6 jam sekali
    - Tujuan berbeda:
      - Sehari 4 kali: mengobati gejala penyakit seperti: Panadol
      - Setiap 6 jam sekali: menjaga kekentalan darah seperti: antibiotic
3. Harus Diminum Dengan Air Putih:
- (1) Ada obat dan jus (seperti jus jeruk bali) atau teh,

kopi, susu diminum dengan obat dapat saling interaksi dan mempengaruhi khasiat obat.

- (2) Minum obat jangan sambil berbaring menghindari obat berada di saluran pencernaan terlalu lama akan mengakibatkan saluran makanan terbakar.

#### 4. Jika lupa minum obat bagaimana?

- (1) Obat mengurangi gejala penyakit: lupa minum obat tidak apa (seperti: obat pereda sakit).
- (2) Pengobatan atau obat pencegahan: seperti darah tinggi, kencing manis, jika ingat tidak lama kemudian segera diminum; jika sudah hampir waktu minum obat berikutnya, jangan diminum.
- (3) Obat yang diminum sebelum tidur: jika pagi hari baru ingat tidak usah diminum lagi.

### Peringatan Sewaktu Memakan Obat (服藥警語)

Sekarang kantung obat rumah sakit dan apotik harus tertera cara memakai obat, dosis obat, efek samping, obat untuk penyakit apa dan tanda peringatan lainnya. Sebelum minum obat harus membaca teliti lebih dulu keterangan obat dikandung obat.

#### 1. Peringatan Efek Samping:

- (1) Setelah minum obat ini mungkin mengakibatkan ingin tidur atau pusing, setelah minum obat mengendarai kendaraan atau mengoperasikan mesin harus hati-hati, berarti waktu menggunakan obat ini usahakan untuk menghindari pekerjaan yang memerlukan konsentrasi dalam bekerja.
- (2) Waktu minum obat ini jangan minum minuman yang mengandung alkohol, berarti mungkin dapat memperpanjang khasiat obat atau efek samping ingin tidur.

(3) Selama menggunakan obat hindarkan terjemur matahari sering untuk obat sulfur dan produk memutihkan kulit.

#### 2. Cara Penggunaan Khusus:

(1) Obat ditelan jangan ditumbuk atau dikunyah hancur berarti bau obat mungkin tidak sedap, dapat mempengaruhi khasiat obat jadi waktu diminum tidak cocok utk dikunyah lebih dulu.

(2) Harus disimpan dikulkas berarti setelah obat selesai digunakan harus disimpan dikulkas.

(3) Sebelum digunakan dikocok lebih dulu biasanya untuk obat cair, obat cair antibiotik atau obat tetes mata.

#### 3. Wanita hamil dan yang menyusui:

『Wanita hamil, atau punya rencana untuk hamil dan wanita yang sedang menyusui tidak boleh menggunakan obat ini』, obat yang ada peringatan tertulis di atas tidak cocok digunakan oleh wanita hamil dan yang sedang menyusui.

#### 4. Interaksi Obat:

(1) 『Jika mau makan makanan yang mengandung zat besi, antacid, harus diselang paling sedikit 2 jam』 sering ditemukan zat besi, susu dan antacid, bisa mempengaruhi kemampuan dan penyerapan terhadap obat antibiotic jenis Quinolones.

(2) 『Tidak boleh digunakan bersamaan dgn jus jeruk phu thao yiu』 seperti obat yg mengandung Dihydro-pyridine Calcium Channel Blocker, Lactone Immunosuppressant, Ergot derivatives.

## **Bab 4 Obat yang sering disiapkan dalam keluarga** ( 第四章 家庭常備藥 )

Perawatan diri adalah perilaku warga dalam perawatan demi kesehatan dengan cara memberikan obat sendiri. Yang paling penting adalah dapat “menilai diri” terhadap gejala-gejala umum, mengenai obat perawatan diri seperti pemahaman dasar petunjuk obat atau obat paten, dan mematuhi petunjuk penggunaan obat dari Apoteker.

Obat yang sering disiapkan dalam keluarga, dapat mengobati beberapa penyakit ringan dan segera. Setiap keluarga harus mempersiapkan obat yang aman dan efektif dalam jumlah sedikit, dan mempelajari penggunaan yang aman dan wajar, agar obat yang sering disiapkan itu dapat mencapai efek yang maksimal.

### **Jenis obat yang sering disiapkan dalam keluarga** ( 家中常備藥物的種類 )

#### 1. Jenis obat oral:

- (1) Obat flu: gabungan obat flu yang umum, tablet rhinitis, tablet batuk, tablet pengencer dahak atau sirup batuk.
- (2) Obat analgesik antipiretik: selain menurunkan demam juga dapat meredakan nyeri.
- (3) Obat saluran pencernaan: ada gangguan pencernaan, saluran pencernaan tidak nyaman, gejala diare.
- (4) Lainnya: mabuk, obat muntah, obat alergi.

2. Jenis obat penggunaan eksternal:

- (1) Betadine (2) Salep anti radang (3) Alkohol
- (4) Salonpas (5) Supositoria anti-demam
- (6) Obat tetes mata (7) Krim anti gatal (8) Lainnya

### **Hal-hal yang harus diperhatikan** (注意事項)

1. Jika orang dewasa menggunakan obat flu gabungan secara berturut-turut melebihi 7-10 hari, serta terdapat gejala demam melebihi 3 hari ke atas, dan gejala belum membaik, maka harus segera berobat ke dokter.
2. Muncul efek samping yang serius, harus segera menghentikan penggunaan obat dan meminta bantuan medis.
3. Jangan menggunakan 2 jenis obat analgesik antipiretik yang disebut di atas pada saat bersamaan, karena akan meningkatkan efek samping dan keracunan.
4. Di dalam obat demam biasanya terdapat kadar antihistamin, mudah menyebabkan gejala mengantuk.
5. Cara menyimpan obat formula khusus:
  - Obat tetes mata: Biasanya ditaruh di suhu ruangan. Jika ada label khusus, harus ditaruh di kulkas bagian bawah berdasarkan label. Setelah segel dibuka jika dalam satu bulan tidak habis terpakai, seharusnya segera dibuang.
  - Supositoria anus: Formula supositoria akan mulai melunak disebabkan oleh suhu ruangan melebihi 30°C, kebanyakan perlu ditaruh di kulkas bagian bawah untuk menghindari pelunakan.
  - Cairan umum/ suspensi: Seperti Antacid, obat flu atau obat batuk cair dapat disimpan di suhu ruangan. Kecuali bagi yang terdapat petunjuk khusus.

## Kesimpulan (結語)

Obat yang sering disiapkan dalam keluarga seharusnya adalah obat yang dapat mengobati gejala ringan, tetapi jika setelah penggunaan obat tidak ada perubahan pada gejala tersebut, maka harus segera berobat ke rumah sakit untuk menghindari penyesalan karena terlambat berobat. Selain itu, obat yang ada adalah hanya disiapkan dan tidak digunakan, agar setiap anggota keluarga tahu di rumah ada obat apa, obat taruh dimana, bagaimana cara penggunaannya.



## **Bab 5 Makanan kesehatan** (第五章 健康食品)

### **Apakah yang dimaksud dengan makanan kesehatan? (什麼是健康食品?)**

Menurut “Peraturan Pengaturan Makanan Kesehatan”, makanan kesehatan adalah “makanan yang mempunyai khasiat bagi kesehatan, dan diberi label atau diiklankan dengan khasiatnya”. Kata “Makanan Kesehatan” adalah istilah hukum, makanan pasti harus melewati pemeriksaan oleh departemen kesehatan terlebih dahulu baru dapat disebut sebagai “Makanan Kesehatan”, sementara istilah “Makanan Kesehatan” yang disebut di masyarakat sebenarnya adalah makanan biasa, hanya bisa dijadikan sebagai suplemen gizi saja, keduanya tidak sama!

Meskipun makanan kesehatan yang telah melalui sertifikasi departemen kesehatan bagian kesejahteraan dapat membantu kesehatan tubuh, tetapi tidak memiliki khasiat pengobatan, juga tidak ada efek setara dengan obat, terlebih lagi tidak dapat menggantikan obat pengobatan yang standar.

### **Cara melihat dan memilih tanda “Makanan kesehatan” dengan cerdas!(“健康食品”聰明選 標章這樣看!)**

“Makanan Kesehatan” yang bersertifikat, pada kemasaannya akan ditandai dengan “nomor peraturan makanan kesehatan departemen kesehatan” atau “nomor makanan kesehatan departemen kesehatan”, pada bersamaan memiliki “gambar standar oval warna hijau”, baru lah merupa-

kan makanan kesehatan yang melewati pemeriksaan dan terdapat jaminan oleh departemen kesehatan bagian kesejahteraan.



### **Apa yang harus diperhatikan dalam mengkonsumsi makanan kesehatan? (食用健康食品要注意什麼?)**

Dalam memilih dan membeli makanan kesehatan, seharusnya “berhenti” terlebih dahulu, berpikir tentang apakah memang benar diperlukan, dan juga dapat membantu kesehatan; dan juga “melihat” dengan teliti, membaca dengan jelas “lambang standar oval warna hijau” dan “nomor ijin” pada kemasan, “peringatan”, “hal yang perlu diperhatikan”, “jumlah konsumsi yang disarankan” dan juga “manfaat kesehatan”; sebelum dikonsumsi silahkan “mendengar” dengan seksama, meminta petunjuk dokter, apoteker atau ahli gizi dan petugas profesional lainnya, baru kemudian dipilih dan dibeli dengan benar produk kesehatan yang dapat membantu kesehatan tubuh sendiri. Peringatan untuk Anda bahwa “makan secara seimbang, ditambah olah raga secara berkesinambungan” adalah jalan terbaik bagi kesehatan. Untuk informasi lebih lanjut, silahkan lihat pada “website pelayanan pengetahuan makanan dan obat bagi konsumen”.