

## Chương 1 Dược sỹ nói về thuốc (第一章 藥師談藥)

### Thuốc là gì? (什麼叫做藥?)

Thuốc là thứ có ảnh hưởng về sinh lý (1) tâm lý (2) cơ năng (3) tổ chức (4) trên cơ thể bạn.

### Các dược sỹ có thể làm gì cho bạn? (藥師能為您做什麼?)

1. Các dược sỹ làm tại các bệnh viện, phòng khám, cửa hàng thuốc, nhà máy sản xuất thuốc, thực hiện marketing, giám định, kiểm tra Y tế công đồng, giáo dục sức khỏe.
2. Cửa hàng thuốc thực hiện điều phối thuốc, cung cấp thực phẩm chức năng, thực phẩm bổ dưỡng, đồ dùng cho bà mẹ trẻ em, dụng cụ y tế, tư vấn thuốc để tự chăm sóc....

### Khi khám bệnh, đợi bác sỹ chẩn đoán kê đơn, rồi mới đến chỗ phát thuốc để lấy rất là bất tiện? (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. Bác sỹ chẩn đoán kê đơn, dược sỹ đánh giá đơn thuốc rồi mới chọn thuốc, căn cứ vào chuyên môn của mỗi người để phục vụ bệnh nhân là cách an toàn nhất.
2. Tương tự như đội mũ bảo hiểm, tuy nóng nhưng bảo đảm an toàn hơn.

### Những đơn thuốc dành cho bệnh mãn tính đến lấy tại các hiệu thuốc trong cộng đồng sẽ tiện lợi hơn? (慢性病連續處方箋到社區藥局拿藥更方便?)

1. Sở bảo hiểm Y tế Trung ương đã công bố danh sách 98 loại bệnh mãn tính, nếu bệnh tình ổn định có thể đến hỏi dược sỹ để kê đơn thuốc.

- Đến các hiệu thuốc chỉ định trong cộng đồng lấy thuốc, không cần phải xếp hàng và nộp phí lấy số khám, không cần phải chi phí cho thuốc.

## Thuốc không sử dụng hết cần xử lý như thế nào?

(沒有吃完的藥品要如何處理?)

Thuốc vứt xuống đất có thể gây ô nhiễm đất, phá hoại môi trường. Khi người dân có thuốc chưa dùng hết, mà nếu 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 đề bệnh viện xử lý theo quy định, không nên vứt bừa bãi.

## Những thuốc trong hiệu thuốc ở cộng đồng với thuốc ở bệnh viện giống nhau không? (社區藥局調劑領的藥與醫院的藥品一樣嗎?)

- Các hiệu thuốc chỉ định cần thích ứng với các đơn thuốc của các cơ sở Y tế trên toàn quốc, do đó cần rất nhiều các hạng mục thuốc dự phòng.
- Khuyến mọi người nên đưa đơn thuốc tới các hiệu thuốc chỉ định trước, để nhờ dược sỹ chuẩn bị thuốc trước.
- Các nhà máy sản xuất thuốc đều theo quy cách C-GMP cấp thế giới, chất lượng thuốc đều như nhau, hiệu quả sử dụng cũng tương đồng.
- Dược phẩm cần tương đồng về liều dùng, kiểu dáng, hàm lượng và căn bệnh thích ứng, theo quy định thì các hiệu thuốc chỉ định có thể thay thế bệnh viện cung cấp.

## Các hiệu thuốc trong cộng đồng là người bạn tốt của bạn? (社區藥局是你的好厝邊?)

1. Các hiệu thuốc trong cộng đồng phân bố khắp ngõ ngách, nếu có bất cứ nghi ngại gì về thuốc đều có thể nhờ các dược sĩ giúp đỡ
2. Thời gian kinh doanh các cửa hàng thuốc trong cộng đồng dài, hạng mục kinh doanh nhiều, kiểu 7-11 lĩnh vực khác.

Hệ thống thông báo phản ánh về thuốc kém chất lượng :

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

Hòm thư điện tử: [adr@tdrf.org.tw](mailto:adr@tdrf.org.tw)

Điện thoại: 02-2396-0100

Trang web của Quỹ cứu tế tác hại của thuốc:

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

Hòm thư điện tử: [tdrf@tdrf.org.tw](mailto:tdrf@tdrf.org.tw)

Đường dây tư vấn: 02-2358-4097

## Chương 2 Thuốc là gì (第二章 藥是什麼)

Tất cả các chất hay hợp chất có thể ngăn ngừa, giảm nhẹ hoặc loại bỏ các tác động của bệnh tật đối với cơ thể con người, nhằm phục hồi hoặc gia tăng chức năng cơ thể, hay dùng để hỗ trợ chẩn đoán bệnh tật, thì đều gọi là Thuốc.

Có câu “Thuốc không sử dụng đúng thì sẽ gây hại”, bất kể là thuốc Đông y, hay thuốc tây. Vì khi thuốc đã uống vào bụng rồi, thì dù là thuốc Đông hay Tây y cũng đâu có gì khác nhau, đều theo chân lý “Thuốc có thể trị bệnh, cũng có thể gây bệnh”, thuốc là con dao hai lưỡi, nên sử dụng thuốc phải có dược sỹ bốc thuốc hoặc chỉ dẫn thì mới an toàn.

### Phân loại thuốc (藥品分類)

1. Căn cứ vào ngoại hình của thuốc: Chia thành thuốc tiêm, thuốc uống, thuốc bôi, và thiết bị điều trị.
2. Phân cấp thuốc trong nước: Chia thành **【Thuốc theo toa】**, **【Thuốc chỉ định】**, **【Thuốc thành phẩm】**.  
Thuốc theo toa: Không cần bác sỹ kê đơn thuốc, có thể đến Hiệu thuốc trong khu dân cư để mua; Dược sỹ sẽ căn cứ vào chỉ dẫn cách sử dụng theo hướng dẫn của sản phẩm thuốc.  
Thuốc chỉ định: Không cần bác sỹ kê đơn thuốc, có thể đến Hiệu thuốc trong khu dân cư để mua; Dược sỹ sẽ căn cứ vào chỉ dẫn cách sử dụng theo hướng dẫn của sản phẩm thuốc.  
Thuốc thành phẩm: Có thể đến siêu thị hoặc hiệu thuốc để mua thuốc loại B, hoặc đến hiệu thuốc của khu dân cư để mua thuốc loại A và B ; người mua tự chọn loại thuốc cần dùng, và sử dụng thuốc theo hướng dẫn trên bao bì đóng gói thuốc.

## Chương 3 Cách sử dụng thuốc (第三章 藥怎麼吃)

Khi lĩnh thuốc, cần đối chiếu số lượng thuốc, đồng thời hỏi rõ thời gian và cách sử dụng.

1. Thuốc uống cần uống với nước ấm.
2. Cần dùng thuốc đúng thời gian biểu quy định trong ngày.
3. Không được lẫn lộn thuốc uống trước và sau bữa ăn.
4. Không được dùng trà, nước ép trái cây, sữa, cà phê hay các loại đồ uống có tính kích thích khác để uống thuốc.
5. Cần sử dụng thuốc đúng theo phương pháp và liều lượng mà bác sỹ chỉ định ; nếu không được sự cho phép của bác sỹ thì không được tự ý thay đổi liều dùng hoặc ngừng thuốc.
6. Nếu quên dùng thuốc, thì phải uống bù ngay khi nghĩ ra, nhưng nếu đã gần đến giờ uống thuốc lần tiếp theo, thì không được uống bù.
7. Nếu cảm thấy dùng thuốc không đạt được hiệu quả mong muốn, hoặc nếu sản sinh tác dụng phụ, thì phải ngừng thuốc ngay và thông báo cho bác sỹ hoặc dược sỹ.
8. Chú ý đọc kỹ tên thuốc, cảnh báo dùng thuốc và thời hạn sử dụng.
9. Sau khi khỏi bệnh, nếu còn thừa thuốc thì không được tùy tiện sử dụng hoặc cho người khác dùng.
10. Nếu có bất cứ vấn đề gì khi sử dụng thuốc, nhất định phải hỏi bác sỹ hoặc dược sỹ hoặc các nhân viên có chuyên môn về dược khác.
11. Nếu sử dụng hai loại thuốc mắt nước trở lên, phải nhỏ cách nhau 5-10 phút.
12. Thuốc mỡ dùng ngoài da không được uống hoặc bôi vào mắt.

### Chỉ dẫn dùng thuốc (用藥指示)

1. Trước khi sử dụng thuốc, cần nhìn kỹ xem là thuốc uống thay thuốc dùng ngoài :

- (1)Thuốc uống : Cần xem kỹ cách sử dụng, uống cả viên hay nửa viên, nhai nát hay dùng ngậm, hoặc hòa tan vào nước, v.v...; kiểm tra xem có thuốc có bị biến chất hoặc quá hạn sử dụng không.
  - (2)Thuốc dùng ngoài : Xem kỹ sử dụng cho bộ phận cơ thể nào : da, mắt, tai, mũi, trực tràng, âm đạo hay hít vào.
  - (3)Trước khi sử dụng thuốc cần rửa sạch tay, tránh làm ô nhiễm thuốc và vết thương.
  - (4)Đối với những loại thuốc ở dạng lỏng thì trước khi sử dụng cần lắc kỹ.
  - (5)Thuốc đạn (thuốc nhét) cần cho vào ngăn lạnh để duy trì hình dạng thuốc, trước khi sử dụng phải lấy ra đợi thuốc bớt lạnh mới được dùng.
  - (6)Những loại thuốc cần đậy kín, thì sau khi dùng xong phải đậy nắp chặt lại.
  - (7)Không được dùng thuốc đã quá hạn hoặc biến chất, ví dụ như thuốc mắt nước sau khi mở nắp 1 tháng thì phải bỏ đi.
  - (8)Không dùng thuốc của người khác, để tránh việc lây nhiễm chéo hoặc dùng sai thuốc.
2. Thời gian dùng thuốc :
- (1)Thời gian dùng thuốc phải theo quy định số lần trong ngày  
Ngày 4 lần: Uống thuốc vào bữa sáng, bữa trưa, bữa tối và trước khi đi ngủ  
Ngày 3 lần: Uống thuốc vào bữa sáng, bữa trưa, bữa tối  
Ngày 2 lần: Uống thuốc vào bữa sáng và bữa tối  
Ngày 1 lần: Uống thuốc vào một thời gian cố định trong ngày
  - (2)Thuốc dùng trước hoặc sau bữa ăn  
Trước khi ăn (hoặc khi đói bụng): Trong vòng 1 tiếng trước khi ăn, hoặc sau khi ăn xong 2 tiếng và kết hợp cùng với đồ ăn.  
Thuốc sử dụng trước khi ăn: Để bị thức ăn ảnh hưởng đến việc hấp thụ, kích thích dạ dày thấp.  
Sau khi ăn: Trong vòng 1 tiếng sau khi ăn hoặc khi ăn xong lập tức uống ngay.

Thuốc sử dụng sau bữa ăn: Có thể dựa vào thức ăn để hỗ trợ cho việc tiếp thụ, giảm bớt kích thích dạ dày.

Trước khi đi ngủ: Uống thuốc trước khi đi ngủ khoảng nửa tiếng.

(3) Mỗi ngày 4 lần hoặc 6 tiếng uống 1 lần

Mục đích sử dụng khác nhau:

Mỗi ngày 4 lần: Điều trị triệu chứng bệnh, ví dụ như thuốc Panadol.

6 tiếng 1 lần : Duy trì nồng độ trong máu, ví dụ thuốc kháng sinh.

3. Bắt buộc phải sử dụng nước trắng để uống thuốc :

(1) Có một số loại thuốc mà nếu uống với nước hoa quả (như nước nho) hoặc trà, cà phê, sữa, thì sẽ sản sinh tương tác thuốc, ảnh hưởng đến hiệu quả của thuốc.

(2) Không được nằm uống thuốc, tránh việc thuốc lưu lại ở đường thực quản lâu, sẽ gây nên bỏng thực quản.

4. Nếu quên uống thuốc thì làm thế nào?

(1) Thuốc giảm nhẹ triệu chứng bệnh : Nếu quên uống thì cũng không sao (ví dụ như : thuốc giảm đau).

(2) Thuốc điều trị hoặc phòng ngừa : như thuốc cao huyết áp, tiểu đường, nếu trong vòng không lâu sau nhớ ra, thì có thể uống bù ngay ; nếu đã sắp đến giờ uống thuốc lần kế tiếp, thì không cần uống bù.

(3) Đối với thuốc uống trước khi đi ngủ, nếu đến sáng hôm sau mới nhớ ra, thì không cần uống bù.

### Cảnh báo dùng thuốc (服藥警語)

Hiện nay trên túi đựng thuốc của các cơ sở y tế và hiệu thuốc đều có in những thông tin cảnh báo sử dụng thuốc như: cách sử dụng, liều lượng, tác dụng phụ, chỉ định. Trước khi dùng thuốc, nhất định phải đọc kỹ những thông tin đó, hoặc đọc hướng dẫn sử dụng của sản phẩm thuốc.

1. Cảnh báo tác dụng phụ :

(1) “Uống thuốc này có thể dẫn đến buồn ngủ hoặc chóng mặt”,

“Cần thận trọng nếu sau khi uống thuốc phải thao tác máy móc hoặc điều khiển tàu xe”, có nghĩa là khi sử dụng loại thuốc này thì tốt nhất tránh làm các công việc đòi hỏi tập trung tinh thần.

- (2) “Trong thời gian dùng thuốc, không uống đồ uống có chất cồn”, có nghĩa là tác dụng của thuốc có thể kéo dài hoặc gây buồn ngủ.
- (3) “Trong thời gian dùng thuốc, tránh tiếp xúc với ánh nắng”, thường dùng cho thuốc loại Sulfa hoặc các sản phẩm dưỡng trắng.

#### 2. Những phương pháp sử dụng đặc biệt :

- (1) “Uống cả viên, không được nhai nát hoặc nghiền nhỏ”, có nghĩa là thuốc đó có thể có mùi vị khó chịu, hoặc là thuốc cần duy trì tác dụng lâu, hoặc thuốc bảo vệ đường ruột.
- (2) “Cần để ngăn lạnh” có nghĩa là thuốc đó sau khi lĩnh về phải để ở ngăn dưới tủ lạnh.
- (3) “Lắc đều trước khi sử dụng”, thông thường đối với các loại thuốc dạng lỏng, như thuốc kháng sinh dạng nước hoặc thuốc mắt nước.

#### 3. Phụ nữ có thai và cho con bú :

“Không dùng cho phụ nữ có thai, chuẩn bị có thai hoặc cho con bú”, có nghĩa là thuốc đó không thích hợp cho các đối tượng này sử dụng.

#### 4. Tương tác thuốc :

- (1) “Thuốc sắt và thuốc giảm a-xít dạ dày phải được uống cách xa ít nhất 2 tiếng”, thông thường là chỉ định đối với thuốc kháng sinh loại Quinolones, vì thuốc sắt, sữa, và thuốc giảm a-xít dạ dày sẽ ảnh hưởng đến sự hấp thụ và tác dụng của thuốc này.
- (2) “Không uống với nước nho”, như các loại thuốc chẹn kênh canxi, nhóm thuốc ức chế miễn dịch loại Macrolid, các chất dẫn xuất Ergot, v.v..., nếu uống cùng nước nho sẽ ảnh hưởng đến sự hấp thụ và bài tiết thuốc.



## Chương 4 Thuốc dự trữ trong gia đình (第四章 家庭常備藥)

Tự chăm sóc bản thân là hành vi tự uống thuốc vì sức khỏe của bản thân. Điều quan trọng nhất là mọi người có thể tự mình đánh giá loại bệnh đó, cần có những nhận thức cơ bản đối với loại thuốc tự mình dùng như thuốc chỉ định hoặc thuốc thành phẩm, và tuân thủ theo chỉ định của bác sỹ để uống thuốc.

Trong gia đình chuẩn bị sẵn một số loại thuốc có thể kịp thời chữa trị một số loại bệnh nhẹ. Mỗi gia đình cần chuẩn bị một ít thuốc thường dùng an toàn hữu hiệu, học cách sử dụng an toàn hợp lý, có thể giúp cho những thuốc thường dùng có thể phát huy hiệu quả cao nhất.

### Chủng loại thuốc thường dự phòng trong gia đình (家中常備藥物的種類)

1. Loại thuốc uống thường dự phòng:

- (1) Thuốc cảm cúm: thuốc cảm tổng hợp thường gặp, thuốc viêm mũi, thuốc ho, thuốc trị đờm hoặc thuốc ho dạng sirô.
- (2) Thuốc giảm đau hạ sốt: vừa có thể hạ sốt vừa có thể giảm đau.
- (3) Thuốc trị đường ruột dạ dày: có triệu chứng khó tiêu hóa, dạ dày khó chịu, tiêu chảy.
- (4) Khác: say xe, say máy bay, thuốc dị ứng.

2. Loại thuốc thường dùng bên ngoài:

- (1) Betadine (2) cao bôi tiêu viêm (3) cồn (4) cao dán giảm đau
- (5) thuốc giảm sốt (6) thuốc nhỏ mắt (7) cao trị ngứa (8) Loại khác.

### Điều cần chú ý (注意事項)

1. Nếu người lớn liên tục uống thuốc cảm cúm tổng hợp quá 7-10 ngày, hoặc có hiện tượng sốt 3 ngày trở lên mà bệnh vẫn chưa tiến triển thì lập tức đi khám bác sỹ.

2. Xuất hiện tác dụng phụ nghiêm trọng, cần nhanh chóng chấm dứt uống thuốc và đi khám bác sỹ.
3. Không được đồng thời uống một lúc 2 loại thuốc giảm đau hạ sốt trở lên, nếu không sẽ tăng thêm tác dụng phụ và độc tính.
4. Trong thuốc cảm cúm có chứa thuốc kháng histamine, dễ gây ra hiện tượng buồn ngủ.
5. Phương pháp bảo quản thuốc dạng đặc biệt:
  - Thuốc nhỏ mắt: thường để trong nhiệt độ phòng. Nếu có ký hiệu đặc biệt thì bảo quản ngăn dưới của tủ lạnh và theo chỉ dẫn. Nếu trong vòng 1 tháng sau khi mở chưa sử dụng hết cần phải vứt đi.
  - Thuốc nhét hậu môn: do dạng thuốc này dễ bị mềm đi dưới nhiệt độ 30 phút trở lên, đa số cần để trong ngăn đá tủ lạnh để tránh bị mềm.
  - Thuốc dạng lỏng/ thuốc dạng vắn: như thuốc dạ dày, thuốc cảm hoặc nước thuốc ho, chỉ cần bảo quản trong nhiệt độ phòng, trừ trường hợp có chỉ dẫn đặc biệt.

## Kết luận (結語)

Thuốc dự trữ trong gia đình thường dùng để trị những bệnh nhẹ, nhưng nếu phát hiện sau khi uống thuốc mà bệnh không cải thiện thì cần nhanh chóng đến bác sỹ để khám, tránh xảy ra những chậm trễ đáng tiếc. Ngoài ra, những thuốc này thường là để dự phòng chứ không dùng, để mỗi thành viên trong gia đình đều biết trong nhà có thuốc gì, thuốc để ở đâu và sử dụng như thế nào?

## Chương 5 Thực phẩm chức năng (第五章 健康食品)

### Thực phẩm chức năng là gì? (什麼是健康食品?)

1. Dựa theo “Luật quản lý thực phẩm chức năng” thì Thực phẩm chức năng là “Thực phẩm có công dụng bảo vệ sức khỏe, đồng thời trên nhãn mác hoặc quảng cáo đều phải ghi rõ công dụng này”. Từ “Thực phẩm chức năng” là danh từ pháp luật, sau khi thực phẩm được Bộ Y tế và Phúc lợi thẩm tra đạt tiêu chuẩn xong thì mới được gọi là “Thực phẩm chức năng”, còn loại mà mọi người gọi là “Thực phẩm bảo vệ sức khỏe”, thực ra chỉ là một loại thực phẩm bình thường, chỉ được coi như là thực phẩm bổ sung dinh dưỡng mà thôi, hai loại này hoàn toàn khác nhau.
2. Mặc dù thực phẩm chức năng đã được Bộ Y tế và Phúc lợi chứng thực là có thể hỗ trợ cho sức khỏe cơ thể, nhưng nó không có bất kì tác dụng chữa bệnh nào, cũng không có hiệu quả như những loại dược phẩm tương ứng, càng không thể thay thế cho dược phẩm trị liệu chính quy.

### Để lựa chọn “Thực phẩm chức năng” tốt, hãy nhìn kỹ nhãn mác! (「健康食品」聰明選 標章這樣看!)

Trên dấu nhãn mác của “Thực phẩm chức năng” đã được thông qua chứng thực đều có “Tên hiệu quy định thực phẩm chức năng của Bộ Y tế” hoặc “Tên hiệu thực phẩm chức năng của Bộ Y tế”, đồng thời có “Bản vẽ mẫu tiêu chuẩn hình bầu dục màu xanh lá cây” mới là thực phẩm chức năng bảo đảm đã được Bộ Y tế và Phúc lợi thẩm tra



## Khi sử dụng thực phẩm chức năng, cần phải chú ý những gì? (食用健康食品要注意什麼?)

Trước khi lựa chọn thực phẩm chức năng, chúng ta nên “dừng” lại, dẫn đo suy nghĩ xem có thực sự cần thiết hay không, và thực phẩm chức năng có thật sự có lợi cho sức khỏe hay không, đồng thời “nhìn” kỹ, đọc rõ “Bản vẽ mẫu tiêu chuẩn hình bầu dục màu xanh lá cây” và “Tên hiệu giấy chứng nhận”, “Lời cảnh báo”, “Những điều cần chú ý”, “Kiến nghị liều lượng sử dụng” và “Công dụng bảo vệ sức khỏe” trên bao bì; Phải chú ý “nghe” trước khi sử dụng, xin ý kiến của bác sỹ, dược sỹ hoặc nhà dinh dưỡng và các nhân viên chuyên nghiệp khác v.v...thì mới có thể lựa chọn đúng thực phẩm chức năng có lợi cho sức khỏe của mình. Nhắc nhở bạn, “Ăn uống điều độ, nghỉ ngơi đúng lúc, thường xuyên vận động” mới là con đường bảo vệ sức khỏe tốt nhất. Để biết thêm nhiều thông tin hơn, hãy vào “Trang mạng cung cấp kiến thức cho người tiêu dùng thuốc và thực phẩm” : <http://consumer.fda.gov.tw/>

