

# **Buku Pedoman Penggunaan Obat Secara Aman Bagi Imigran Baru**

Bahasa Indonesia (印尼文)

## Melindungi Keamanan Penggunaan Obat Imigran Baru

Meningkatkan dan menjaga kesehatan dan kesejahteraan seluruh masyarakat adalah tujuan utama Departemen Kesehatan, merencanakan kebijaksanaan kesejahteraan kesehatan yang sempurna, mendirikan jaringan perawatan komunitas, mengembangkan cara penyuluhan kesehatan yang beragam, serta menyampaikan pengetahuan kesehatan yang benar ke seluruh pelosok tanah air Taiwan dan kelompok yang benar-benar membutuhkannya, sehingga menjamin kesehatan dan kesejahteraan seluruh masyarakat, ini adalah tujuan yang selalu diusahakan dan direalisasikan oleh Departemen Kesehatan.

Untuk mendapatkan pengetahuan tentang penggunaan obat, meskipun penyampaian melalui internet, berita, radio dan media elektronik lainnya cepat dan praktis, akan tetapi bagi imigran baru yang jauh-jauh datang ke Taiwan, mungkin karena lingkungan yang masih asing, budaya Negara yang berbeda, bahasa yang tidak akrab, sehingga menyebabkan ketidakseimbangan, yang kemudian dapat mempengaruhi kemampuan untuk mengerti, dan menjadi sumber resiko keamanan penggunaan obat.

“Buku Pedoman Penggunaan Obat Secara Aman Bagi Imigran Baru” dibuat dalam 4 bahasa, tidak hanya meningkatkan kebenaran penyampaian informasi penggunaan obat bagi media masa, terlebih lagi membuat bahasa bukan lagi penghambat penggunaan obat yang benar bagi imigran baru, sehingga meningkatkan penyerapan pengetahuan penggunaan obat yang benar bagi imigran baru. Penggunaan obat yang aman, informasi layanan perawatan obat lainnya yang dibahas di dalam buku pedoman ini, dapat membuat imigran baru paham dengan keadaan dan perkembangan kebijaksanaan medis Taiwan saat ini, dan kemudian benar-benar menjadi salah satu bagian dari tanah air Taiwan ini.

Diharapkan melalui buku pedoman ini, imigran baru dapat memeriksa kembali kebiasaan menggunakan obat bagi diri sendiri dan keluarga, mengurangi tindakan penggunaan obat yang tidak benar, memiliki konsep penggunaan obat yang benar, sekaligus menggunakan apotik komunitas, jaringan sumber apoteker secara aktif, agar kehidupan imigran baru dapat lebih sehat dan lebih terjamin.

Departemen Kesehatan  
Kepala Departemen Wen Da, Chiu

## Mengobati Kebahagiaan Anda Tidak Ada Batasan Negara

Menurut statistik Departemen Dalam Negeri, hingga April 2013, total jumlah pasangan asing di seluruh Taiwan hamper mencapai 500,000 orang, yang terbanyak adalah pasangan Cina Daratan, wilayah Hongkong dan Makau (menduduki 67%), kedua adalah pasangan Vietnam (menduduki 18%), selanjutnya adalah pasangan Indonesia (5%) dan Negara lainnya. Bagi imigran baru yang meninggalkan kampong halaman dan dating ke Taiwan yang jauhini, peran bahasa selain adalah unsur penting untuk beradaptasi sosial, budaya serta integrasi dengan etnis lokal, juga memerlukan alat komunikasi yang penting dalam menyampaikan informasi secara benar. Selain itu, karena imigran baru dalam waktu yang bersamaan juga berperan sebagai istri, ibu, menantu dan karakter lainnya, oleh sebab itu bagaimana cara untuk menyampaikan pengetahuan penggunaan obat yang benar, agar mereka dapat memahami informasi terkait mengenai penggunaan obat, untuk meningkatkan kemampuan perawatan diri dan eamanan penggunaan obat di rumah, adalah sangat penting.

Oleh karena itu, untuk dapat benar-benar merealisasikan dan menjamin ke pentingan penggunaan obat bagi imigran baru, mengurangi hambatan untuk mendapatkan berbagai informasi penggunaan obat atau konsultasi penggunaan obat yang disebabkan oleh ekonomi, bahasa dan faktor lainnya, kami dimulai sejak tahun 2012 hingga tahun 2013, mempercayakan penyelenggaraan “Rencana Pembangunan Sistem Keamanan Penggunaan Obat Bagi Kelompok Khusus” kepada “Asosiasi Apotik Khusus Asuransi Kesehatan Kabupaten Yunlin”, dimulai dari kabupaten Yunlin, kabupaten Nantou dan kabupaten Chiayi, dilakukan penyuluhan penggunaan obat bagi imigran baru Taiwan dan penyandang cacat, oleh sebab itu dibuatlah “Buku Pedoman Penggunaan Obat Secara Aman Bagi Imigran Baru”, agar dapat meningkatkan pengetahuan penggunaan obat dan kemampuan perawatan diri imigran baru.

Isi buku pedoman ini termasuk obat-obatan, pengenalan label pada obat, pengetahuan sederhana tentang penggunaan obat untuk kelompok yang berbeda (wanita, anak, lansia, wanita hamil dan lainnya), pengenalan penyakit kronis yang sering dijumpai (tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, diabetes), serta menggabungkan teman penurunan berat badan yang saat ini tengah dipedulikan oleh masyarakat. Cirikhas terbesar dari buku pedoman ini selain menggunakan bahasa yang mudah dimengerti dalam menjelaskan pengetahuan mengenai penggunaan obat, juga diterjemahkan kedalam bahasa Inggris, Indonesia dan Vietnam yang lebih akrab dengan imigran baru, dengan beragam bahasa agar membuat warga dan imigran baru dapat membacanya setiap saat, tidak hanya memberikan pengetahuan dasar mengenai penggunaan obat, terlebih lagi dapat memperhatikan kesehatan diri sendiri beserta keluarga.

Kami berharap melalui buku pedoman ini, memperkuat pengetahuan warga mengenai penggunaan obat yang benar, terlebih lagi berharap agar apa yang mereka pelajari dapat digunakan rdi dalam kehidupan sehari-hari sekali gus diperluas ke keluarga, teman untuk memelihara kesehatan saya dan Anda, agar hidup menjadi lebih indah dan bahagia!

Biro Penanganan Makanan dan Obat-obatan Departemen Kesehatan  
Kepala Biro Zhao Zhou, Kang

## Daftar Isi ( 目錄 )

### **Apoteker berbicara tentang obat ( 藥師談藥 )**

- Bab 1 Apoteker berbicara tentang obat  
(第一章 藥師談藥)
- Bab 2 Pengertian obat  
(第二章 藥是什麼)
- Bab 3 Cara mengkonsumsi obat  
(第三章 藥怎麼吃)
- Bab 4 Obat yang sering disiapkan dalam keluarga  
(第四章 家庭常備藥)
- Bab 5 Makanan kesehatan  
(第五章 健康食品)

### **Perawatan farmasi dan apotik sekitar lingkungan rumah ( 藥事照護與社區藥局 )**

- Bab 6 Perawatan farmasi  
(第六章 藥事照護)
- Bab 7 Tetangga baik anda --- farmasi dan apoteker sekitar lingkungan rumah  
(第七章 帳的好厝邊---社區藥局)
- Bab 8 Bagaimana merawat dan mengkonsumsi obat secara benar saat sakit  
(第八章 生病時如何自我健康照護)
- Bab 9 Penggunaan tepat terhadap resep obat berkesinambungan untuk penyakit kronis  
(第九章 善用慢性病連續處方箋)
- Bab 10 Cara menyimpan obat dan cara membuang obat  
(第十章 藥物保存與廢藥回收)

### **Konsep berobat yang tepat ( 正確就醫觀念 )**

- Bab 11 Memberi penjelasan kepada dokter saat sakit  
(第十一章 看病時如何向醫師說清楚)
- Bab 12 Meminta penjelasan apoteker saat mengambil obat  
(第十二章 領藥時如何向藥師問明白)
- Bab 13 Mengenal petunjuk kantong obat  
(第十三章 認識藥袋)
- Bab 14 Melihat label kantong obat dan label obat dengan jelas  
(第十四章 看清藥袋標示與藥物標示)
- Bab 15 Obat-obatan terlarang  
(第十五章 不法藥物)

### **Penggunaan obat bagi wanita ( 女性用藥 )**

- Bab 16 Bagaimana menggunakan pil KB  
(第十六章 如何使用避孕藥)
- Bab 17 Keamanan penggunaan obat untuk wanita hamil  
(第十七章 孕婦用藥安全)

Bab 18 Penggunaan obat bagi ibu menyusui secara aman

(第十八章 婦女哺乳用藥安全)

Bab 19 Mengenal ketidaksuburan

(第十九章 認識不孕症)

Bab 20 Mengenal kerapuhan tulang (osteoporosis)

(第二十章 認識骨質疏鬆症)

Bab 21 Wanita yang cantik---Mengurangi berat badan secara sehat

(第二十一章 窺窕淑女---健康減重)

### **Penggunaan obat bagi kelompok tertentu (特殊族群用藥)**

Bab 22 Cara aman penggunaan obat untuk anak kecil

(第二十二章 小兒用藥安全)

Bab 23 Cara aman penggunaan obat untuk orang tua

(第二十三章 老人用藥安全)

Bab 24 Cara aman penggunaan obat herbal cina

(第二十四章 中藥用藥安全)

Bab 25 Mitos penggunaan obat

(第二十五章 用藥迷思)

### **Kesehatan umum dan apoteker (公共衛生與藥師)**

Bab 26 Pendidikan seks bagi remaja

(第二十六章 青少年性教育)

Bab 27 Mengenal bahaya rokok

(第二十七章 認識菸害)

Bab 28 Mengenal AIDS

(第二十八章 認識愛滋)

Bab 29 Mengenal narkoba

(第二十九章 認識毒品)

### **Perawatan diri untuk penyakit yang sering ditemui (常見疾病自我照護)**

Bab 30 Mengenal tekanan darah tinggi (hipertensi)

(第三十章 認識高血壓)

Bab 31 Mengenal kolesterol tinggi (hiperlipidemia)

(第三十一章 認識高血脂)

Bab 32 Mengenal kencing manis (diabetes)

(第三十二章 認識高血糖)

Bab 33 Mengenal asma

(第三十三章 認識氣喘)

Bab 34 Mengenal inkontinesia urin

(第三十四章 認識尿失禁)

Bab 35 Mengenal pembesaran prostat (BPH)

(第三十五章 認識前列腺肥大)

## **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 menebus pembuatan obat tidak nyaman ? (看病時，醫師診斷開立藥單，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 nyaman ? (慢性病連續處方箋到社區藥局拿藥更方便？)**

1. Biro asuransi kesehatan nasional ada mengumumkan 98 jenis penyakit kronis, penyakit 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 berban 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 tidak habis menggunakan obat, paling baik adalah bawa ke rumah sakit atau apotik komunitas untuk daur ulang, 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 professional.

Sistem pelaporan reaksi obat yang tidak baik

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

E-mail : 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

Saluran konsultasi : 02-2358-4097

## Bab 2 Pengertian 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 cina , obat barat, karena 『obat adalah racun』。Obat jika sudah masuk ke dalam perut, tidak dapat dibedakan apakah obat cina ataukah obat barat, jadi 『obat dapat mengobati penyakit, juga dapat menyebabkan penyakit patogen』, karena 2 sifat dalam 1 tubuh, jadi diperlukan seorang Apoteker dalam pemberian resep obat atau penjelasan pemakaiannya.

#### Jenis 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 biasa sebanyak 2 jenis, atau di apotik sebanyak 1, 2 jenis: warga masyarakat boleh memilih dan membeli sendiri dan penggunaan obat dapat ditemukan dalam petunjuk pemakaian obat.

## **Bab 3 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 kadarluasa.
- 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 Memakai 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 kadarluasanya.
  - (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 dikocok 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 diwaktu 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 meminjam bantuan 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 Waktu Minum 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 dikantung 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 keampuhan dan penyerapan terhadap obat antibiotic jenis Quinolones.
- (2)Tidak boleh digunakan bersamaan dgn jus jeruk phu thao yiu 』 seperti obat yg mengandung Dihydropyridine 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)Suppositoria anti-demam
- (6)Obat tetes mata
- (7)Krim anti gatal
- (8)Lainnya: Minyak hijau, Mentholatum...

#### 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 suppositoria 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?)**

1. Menurut "Hukum 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 melalui pemeriksaan oleh departemen kesehatan terlebih dahulu baru dapat disebut sebagai "Makanan Kesehatan", sementara istilah "Makanan Kesehatan" yang disebut di sekitar masyarakat sebenarnya adalah makanan umum, hanya sebagai suplemen gizi saja, keduanya tidak sama!
2. Meskipun makanan kesehatan telah melalui sertifikasi departemen kesehatan dan dapat membantu kesehatan tubuh, tetapi tidak memiliki khasiat pengobatan, juga tidak ada efek setara obat, terlebih lagi tidak dapat menggantikan obat medis yang standar.

**Memilih lambang "Makanan kesehatan" dengan cerdas! ("健康食品"聰明選 標章這樣看! )**

"Makanan Kesehatan" yang bersertifikat, pada kemasannya akan ditandai dengan "nomor peraturan makanan kesehatan departemen kesehatan" atau "nomor makanan kesehatan departemen kesehatan", bersamaan memiliki "gambar standar oval warna hijau".



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

Dalam memilih dan membeli makanan kesehatan, seharusnya "berhenti" terlebih dahulu, berpikir tenang 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".

## Bab 6 Perawatan farmasi

### (第六章 藥事照護)

#### Tujuan perawatan Apoteker terhadap pasien (藥師照護病人的目標)

Apoteker melakukan penilaian kondisi penyakit dan penggunaan obat, menyusun dan melaksanakan rencana perawatan, menelusuri kemanjuran, untuk memastikan bahwa pengobatan pasien sesuai dengan petunjuk, efektif, aman dan taat, meningkatkan pengobatan dan mutu kehidupan.

#### Masalah terapi obat (藥物治療問題)

1. Ada penyakit tidak ada obat, membutuhkan penambahan obat untuk mengobati
2. Tidak ada penyakit tetapi ada obat, menghilangkan obat yang tidak diinginkan
3. Memilih obat yang tidak pas
4. Dosis terlalu rendah atau terlalu tinggi
5. Reaksi obat yang tidak baik
6. Tidak bekerja sama dengan baik untuk pemakaian obat

#### Proses perawatan pasien (照護病人之流程)

1. Penilaian efek obat: memahami kebutuhan pasien, memastikan indikasi yang efektif, aman, nyaman, mencegah masalah baru
2. Rencana perawatan: mengatasi masalah terapi obat, menetapkan tujuan pengobatan penyakit, menilai apakah ada masalah baru
3. Penelusuran kemanjuran: mencatat hasil kemanjuran, menilai perkembangan penyakit, menemukan masalah baru dari terapi obat

#### Tempat pelaksanaan perawatan farmasi oleh Apoteker (藥師執行藥事照護之處所)

Lembaga medis: Unit gawat darurat, kamar sakit biasa, mengawasi kadar obat dalam darah,  
Apoteker rawat jalan

Apotik komunitas: Pengelolaan penyakit kronis. Konsultasi obat yang dijual bebas (OTC)

Lembaga perawatan jangka panjang: Panti jompo/pusat kesehatan/tempat rehabilitasi

Perawatan di rumah: Pelayanan ke rumah

#### Praktek perawatan Apoteker di apotik komunitas (藥師在社區藥局的照護業務)

Membuat, mengelola penyakit kronis, membuat berkas penggunaan obat pasien

Konsultasi atau bimbingan penggunaan obat

Mengantarkan obat ke rumah. Mengantarkan obat ke klinik. Mengarahkan pendaftaran secara online

Pengetahuan pendidikan perawatan kesehatan diri sendiri. Mengajarkan penggunaan obat bebas

## **Praktek perawatan Apoteker di lembaga perawatan jangka panjang (藥師在長照機構的照護業務)**

Memastikan kebenaran pembuatan, penyimpanan dan pengiriman obat  
Pengelolaan pertolongan pertama dan penggunaan obat yang diawasi  
Menyediakan informasi obat dan pendidikan kesehatan bagi pasien, keluarga pasien dan tenaga medis lainnya  
Menilai kecocokan terapi obat pasien dan mengatasi masalah terapi obat

## **Praktek perawatan Apoteker di rumah (藥師在居家的照護業務)**

Penilaian--Memahami kesadaran pasien terhadap penyakitnya sendiri, tujuan pengobatan penggunaan obat

Penyusunan dan pelaksanaan rencana perawatan--Menyusun rencana perawatan dan mengusulkan solusi untuk masalah terapi obat, menggunakan obat secara benar, mengkoordinasi penggunaan obat, obat yang sudah kadaluarsa

Pencatatan dan peninjauan--Setelah penilaian perawatan pengobatan dan komunikasi dengan petugas Perawatan lainnya, pemantauan penelusuran, penyebab kelalaian penggunaan obat

Lainnya--Bahan kesehatan perawatan medis rumah, penyimpanan obat dan penanganan obat yang tidak terpakai, panduan kesehatan lingkungan rumah

## **Perawatan farmasi (藥事照護)**

Pelayanan professional, menggunakan bahasa setempat sebagai jembatan komunikasi, untuk menjadikan perawatan menjadi bagian dari cincin kehidupan. Mendengarkan dengan seksama, peduli dengan tepat waktu, menemukan masalah pasien, memberikan pengetahuan perawatan yang memadai, menyarankan pasien membudidayakan pola kehidupan yang baik, dari pola makan yang normal dan pola olahraga yang teratur dapat membantu pemulihan tubuh pasien. Apoteker menggunakan pengetahuan professional untuk membantu pasien mencari kekhawatiran penggunaan obat dan masalah yang mungkin terjadi, juga dapat membantu untuk mengatasi masalah kehidupan mereka, dengan cara kesehatan alami membantu pasien, ini jelas juga merupakan salah satu cara perawatan yang lebih mudah diterima oleh masyarakat.

**Obat dapat mengobati penyakit, juga dapat menyebabkan penyakit.**

**Keamaan penggunaan obat, dimulai dari diri kita sendiri !**

(藥能治病，也能致病

用藥安全，自己做起！)

## **Bab 7 Tetangga baik anda--Farmasi dan apoteker sekitar lingkungan rumah**

### **(第七章 妳的好厝邊—社區藥局)**

Apotik sekitar lingkungan rumah adalah tempat yang dikelola oleh Apoteker profesional yang menjual obat dan menyediakan racikan obat, dapat memberikan informasi obat dan pengetahuan penggunaan obat secara aman. Memberikan petunjuk produk obat untuk membantu perawatan diri kesehatan masyarakat, membantu masyarakat untuk mengatur penggunaan obat keluarga, dapat menjadi penyediaan obat bagi masyarakat lingkungan selama 24 jam, adalah pusat kesehatan lingkungan. Fungsinya adalah sebagai berikut :

1. Mengatur resep obat--memastikan isi resep obat yang dibuka oleh dokter, membuat data riwayat obat, meracik obat, dan memberikan pengetahuan penggunaan obat yang benar untuk mencegah penggunaan obat berulang kali
2. Menyediakan obat--menyediakan resep obat dan meracik obat, obat yang ditentukan, makanan kesehatan, makanan pemeliharaan kesehatan
3. Perawatan obat--meracik resep obat untuk penyakit kronis, pengaturan obat, interpretasi resep obat
4. Informasi penggunaan obat--informasi pengobatan, pengetahuan obat yang tepat, penggunaan obat yang aman, pendidikan kesehatan obat
5. Informasi kesehatan--kepedulian terhadap kesehatan, pencegahan terhadap penyakit menular, bimbingan terhadap cara memperoleh pengobatan, informasi mengobati ketagihan rokok, informasi tentang kesehatan dan mengurangi berat badan, informasi penyalahgunaan penggunaan obat
6. Memberikan pelayanan terhadap pengetahuan obat yang aman, praktis, ringkas, irit, dan efektif

Obat non-resep(OTC; Over the Counter) terbagi dua yaitu obat yang ditentukan dan obat paten, bisa didapatkan tanpa memakai resep dokter. Ciri khusus obat : aman, berkhasiat, praktis, cocok digunakan untuk pencegahan, mengurangi gejala penyakit, bisa digunakan dengan mengikuti petunjuk dari Apoteker, atau surat keterangan dan penjelasan label dari obat, dan bisa dibeli sendiri oleh masyarakat.

## **Bab 8 Bagaimana merawat dan mengkonsumsi obat secara benar saat sakit**

### **(第八章 生病時如何自我健康照護)**

Apa yang harus dilakukan jika sakit? Kebanyakan orang akan memeriksakan diri ke dokter. Tapi kebanyakan cuma penyakit ringan, cukup pergi ke apotik dan beli obat yang dianjurkan Apoteker, bisa merawat diri sendiri.

#### **Flu (感冒):**

Penyakit ini disebabkan oleh virus, mempengaruhi sistem pernafasan, gejala yang timbul, seperti ingus, hidung tersumbat dan sakit tenggorokan, batuk bahkan bisa demam dsb, harus banyak minum air, banyak istirahat, dan pergi ke apotik terdekat untuk beli obat flu.

Untuk flu tidak ada obat khusus, sebagian besar obat flu adalah obat OTC (Over The Counter) tanpa resep dokter, obat yang disarankan oleh Apoteker boleh dikonsumsi.

Jika timbul gejala menyeluruh, kemungkinan adalah flu yang sedang mewabah atau flu musiman, maka harus kunjungi dokter, diperiksa dan diobati.

#### **Nyeri (疼痛):**

Dalam kehidupan manusia sedikit banyak bisa mengalami nyeri, mulai dari sakit kepala, sakit gigi, sakit perut, sakit lambung, nyeri fisik, nyeri otot, dll.

Jika nyeri diakibatkan karena bagian tubuh mengalami luka “nyeri akut”, asalkan sumber penyakit ataupun luka diobati, maka rasa nyeri akan hilang.

Jika Anda mengalami sakita kepala, sakit haid, sakit gigi, cukup pergi ke apotik dan beli obat penghilang nyeri yang dianjurkan oleh Apoteker sudah dapat mengurangi dan menghilangkan rasa sakit. Jika setelah menggunakan obat tidak kunjung sembuh, maka harus pergi ke dokter untuk didiagnosa dan diperiksa.

Perasaan nyeri dan sakit, jika dirasakan frekunsinya banyak, ditambah rasa sakit yang hebat pada bagian dada, sakit kepala, sakit lambung, dll maka harus segera kunjungi dokter, diperiksa dan diobati.

#### **Demam (發燒):**

Saat suhu tubuh lebih dari  $38^{\circ}\text{C}$ , boleh dianggap demam. Demam diakibatkan karena tubuh sedang berperang melawan bibit penyakit, racun, dan pada saat yang bersamaan memperbarui bekas luka yang diakibatkan oleh fenomena di atas.

Demam bisa diakibatkan karena flu, bakteri, sakit yang diakibatkan karena penularan virus, bisa juga diakibatkan karena olahraga, cuaca panas, sehingga suhu tubuh meningkat, akan membaik dengan minum air dan istirahat yang cukup.

Deman yang diakibatkan oleh penyakit, harus mengkonsumsi obat penurun panas, banyak istirahat, banyak menambah kadar air, jangan pakai baju terlalu banyak atau tebal, supaya suhu panas badan bisa menyebar hilang.

Jika 4~6 jam setelah mengkonsumsi obat penurun panas, timbul demam lagi, ini berarti penyakit belum hilang, segera berobat ke dokter, untuk mendapatkan pengobatan yang tepat.

### **Mual, muntah (噁心、嘔吐) :**

Mual, muntah sering terjadi jika kondisi tubuh sedang tidak sehat. Biasanya kondisi tubuh tidak parah, bisa diobati sendiri di rumah, banyak istirahat, jangan sampai dehidrasi.

Mual dan muntah yang diakibatkan sekresi asam lambung yang berlebihan, boleh pakai antasida, hindari minum susu, teh, kopi, minuman yang asam, termasuk minuman yang daya rangsangannya tinggi.

Jika naik mobil, kapal, pesawat mudah pusing dan menyebabkan mual, muntah, setengah jam sebelum naik mobil dapat menggunakan obat anti mabuk terlebih dahulu. Jika mual dan muntah yang disebabkan oleh kehamilan, kecuali mempengaruhi kondisi hidup ibu hamil, status gizi dan perkembangan janin, baru memerlukan petunjuk dokter untuk menggunakan obat, tidak boleh menggunakan obat dengan sendirinya.

### **Sembelit (便秘) :**

Sembelit termasuk penyakit peradaban yang sering ditemui saat ini, penyakit ini disebabkan karena pikiran dan beban hidup yang besar, kurang olahraga, dan ketidakseimbangan pola makan, bisa juga disebabkan oleh penyakit atau konsumsi obat.

Jika sembelit disebabkan karena kebiasaan pola makan, tekanan batin, maka pola makan harus diubah, seperti banyak makan buah dan sayur, biasakan berolahraga, dan lainnya untuk merangsang daya peristaltik pencernaan.

Biasakan buang air besar yang lancar.

Jika sembelit disebabkan karena penyakit atau konsumsi obat, boleh gunakan obat pelunak BAB yang dapat dibeli di apotik. Tapi jangan sampai menyalahgunakan dan terlalu tergantung pada pemakaian obat pelunak BAB, karena bisa mempengaruhi daya peristaltik pencernaan, dan melalaikan sebab sembelit sehingga pengobatan jadi tertunda.

### **Diare (腹瀉) :**

Diare bisa disebabkan oleh bakteri, racun, obat, keracunan makanan, atau penyerapan makanan oleh alat pencernaan yang tidak baik, dll.

Jika menderita diare yang ringan bisa diobati dengan membeli obat antidiare atau obat pelancar pencernaan, dan harus banyak minum air jangan sampai dehidrasi, makanan yang dimakan lebih tawar.

Jika sakit diare berkelanjutan, yang disertai demam, muntah, berak berdarah, harus segera berobat ke dokter, dicari penyebabnya, dan mengkonsumsi obat antidiare atau sejenisnya.

Jika diare mulai berangsur sembuh, hentikan pemakaian obat antidiare, tapi tetap harus

minum banyak air untuk menambah elektrolit tubuh, mengkonsumsi makanan cair, agar alat pencernaan bisa istirahat.

Dalam kehidupan sehari-hari jika ditemui gejala penyakit atau badan tidak sehat yang ringan dan waktunya singkat, cukup pergi ke apotik dan beli obat yang dianjurkan oleh Apoteker atau beli obat paten untuk berobat sendiri; tapi jika kondisi penyakit memburuk dan bukan dikarenakan mengkonsumsi obat, harus segera kunjungi dokter, diperiksa, dan diobati.

## **Bab 9 Penggunaan tepat terhadap resep obat berkesinambungan untuk penyakit kronis**

**(第九章 善用慢性病連續處方箋)**

**Pengetahuan terhadap resep obat berkesinambungan untuk penyakit kronis ? (什麼是慢性病連續處方箋？)**

Resep obat berkesinambungan untuk penyakit kronis adalah resep obat yang diberikan oleh dokter terhadap pasien penyakit kronis yang menggunakan obat yang sama selama 6 bulan dan kondisinya stabil, dokter harus memberikan resep jangka panjang untuk penyakit kronis.

**Resep obat berkesinambungan bisa digunakan berapa lama ? (慢性病連續處方箋可以使用多久？)**

Batas kadaluarsa untuk resep obat tersebut diatas adalah 3 bulan mulai dari hari resep dibuka, pengambilan obat bisa dibagi 2-3 kali

**Siapa saja yang boleh memakai resep obat berkesinambungan penyakit kronis ? (什麼人可以使用慢性病連續處方箋？)**

Saat seseorang menderita penyakit kronis seperti : penyakit darah tinggi, penyakit gula darah tinggi, penyakit kolesterol tinggi, selama penyakit masih dalam keadaan stabil, dan setelah melalui penilaian dari dokter terhadap jenis obat, dosis dan kecocokan obat, maka resep obat boleh dibuka.

**Dimana boleh mengambil resep obat berkesinambungan untuk penyakit kronis ? (慢性病連續處方箋可以去哪裡領藥？)**

10 hari sebelum obat yang diberikan sebelumnya habis dimakan, boleh membawa resep obat dan kartu askes ke rumah sakit tempat mengambil obat sebelumnya, klinik atau apotik yang boleh menggunakan askes di sekitar rumah untuk mengambil obat.

**Bagaimana mengatasi efek sampingan sewaktu menggunakan obat ? (服用藥物期間有不舒服的狀況怎麼處理？)**

Jika obat yang digunakan tidak berkhasiat, atau terjadi gejala-gejala aneh dan efek sampingan lainnya, harus segera memberitahu dokter dan Apoteker, dan harus membawa resep obat sebelumnya ke rumah sakit untuk diperiksa serta diskusikan ke dokter.

**Keuntungan membuka resep obat berkesinambungan untuk penyakit kronis ? (開立慢性病連續處方箋有什麼好處？)**

Obat bisa diambil dengan membawa resep obat ke rumah sakit dan apotik yang bisa menggunakan askes, tidak perlu uang pendaftaran dan obat, jika pergi ke apotik yang bisa menggunakan askes yang ada disekitar rumah atau tempat kerja untuk mengambil obat, maka tidak

perlu ke rumah sakit.

## **Bab 10 Cara menyimpan obat dan cara membuang obat**

### **(第十章 藥品的保存與廢藥回收)**

Obat yang dibawa pulang harus ditempatkan di tempat yang tetap untuk mencegah kehilangan atau berubah kwalitasnya. Persyaratan dalam penyimpanan obat :

1. Obat seharusnya disimpan di tempat yang kering dan bebas dari sinar matahari dan cuaca panas---ruangan yang basah dan panas seperti kamar mandi dan dapur bisa mengakibatkan obat berubah kwalitasnya, ruangan dalam rumah yang langsung terkena sinar matahari juga tidak cocok untuk menyimpan obat.
2. Harus disimpan di tempat yang teduh---seperti laci dan lemari yang gelap.
3. Obat yang perlu disimpan di kulkas---harus diletakkan di bagian pendingin dengan hawa sekitar 2-8°C.
4. Obat yang harus bebas dari sinar seperti: obat tetes mata tertentu, harus dibungkus dengan menggunakan plastic yang tidak tembus pAndang.
5. Harus diletakkan di tempat yang tidak bisa disentuh oleh anak-anak.
6. Obat untuk penggunaan dalam dan penggunaan luar harus dipisahkan.
7. Obat yang berbeda tidak boleh dicampur jadi satu.
8. Obat bersamaan dengan bungkusannya harus disimpan di wadah yang kedap udara.
9. Kapas dan bungkus pengering yang ada didalam botol yang sudah dibuka harus segera dibuang.
10. Bungkus dan wadah obat harus dijaga dengan baik, agar mudah diidentifikasi.
11. Surat keterangan, dan kemasan asli harus disimpan agar mudah diidentifikasi.
12. Harus perhatikan tanggal kadaluarsa, cara penggunaan dan dosis obat.
13. Obat disimpan di dalam wadah kaca lebih baik daripada wadah plastic.
14. Setiap tahun paling sedikit harus periksa obat yang ada di rumah, obat yang tidak berguna harus dibawa ke lembaga medis atau toko obat untuk di daur ulang.

## **Bab 11 Memberi penjelasan kepada dokter saat sakit**

### (第十一章 看病時如何向醫師說清楚)

Waktu memeriksa ke dokter menerangkan secara jelas beberapa hal dibawah ini :

1. Menjelaskan gejala penyakit diri sendiri : bagian yang sakit , keadaan dan waktu kapan sakit dsb.
2. Sejarah penyakit diri sendiri : termasuk operasi , masuk rumah sakit , hasil pemeriksaan , apakah ada kencing manis , darah tinggi , penyakit hati , ginjal dan penyakit turunan keluarga.
3. Apakah ada alergi obat atau ada alergi terhadap makanan atau minuman.
4. Obat yang dipakai sekarang : termasuk obat penyakit menahun , obat cina , vitamin , obat anti hamil , obat diet , obat merawat kesehatan dan obat khusus lainnya.
5. Apakah ada memakai obat beberapa minggu yang lalu : karena ada obat yang berada didalam tubuh sangat lama dan sangat mempengaruhi pemakaian obat sekarang ini.
6. Apakah ada penyakit lain : karena ada penyakit yang dapat mempengaruhi reaksi obat didalam tubuh ; misalnya waktu fungsi ginjal hati tidak bagus dapat memperlambat lamanya obat keluar dari dalam tubuh atau memperkuat reaksi racun obat.
7. Apakah ada menyusui bayi : karena ada obat yang dapat mempengaruhi air susu ibu.
8. Apakah ada rencana operasi atau pengobatan lainnya : karena ada obat dapat mempengaruhi fungsi pembekuan darah dan hasil pemeriksaan.
9. Apakah ingin ujian , mengoperasikan mesin atau mengendarai kendaraan : karena ada obat setelah diminum pasien ingin tidur yang mungkin dapat mempengaruhi konsentrasi dan kemampuan berpikir penderita.
10. Apakah Anda hamil : karena ada beberapa produk obat dapat masuk ke dalam tubuh janin melalui plasenta.

## **Bab 12 Meminta penjelasan apoteker saat mengambil obat**

### **(第十二章 領藥時如何向藥師問明白)**

Waktu mengambil obat jika ada pertanyaan cara menggunakan obat dapat menanyakan kepada Apoteker, membaca jelas penjelasan kantung obat dan hal yang harus diperhatikan dibawah ini :

1. Membaca jelas kantung obat , pastikan nama pasien.
- 2.Tanya jelas nama obat dan dosis obat.
- 3.Tanya jelas cara menggunakan obat , waktu , dosis.
- 4.Tanya jelas orang berpenyakit apa yang dapat minum obat ini.
- 5.Tanya jelas minum obat ini berapa lama.
- 6.Bertanya dengan jelas hal yang harus diperhatikan, efek samping atau peringatan setelah penggunaan obat.
- 7.Jika diperlukan , minta Apoteker untuk memberi informasi obat.
- 8.Pastikan penampakan luar obat tidak berubah, batas waktu penyimpanan obat dan cara penyimpanan.
- 9.Ketika membeli obat yang ditunjuk atau obat generik, harus memeriksa apakah ada nomor ijin produk obat yang disahkan oleh departemen kesehatan pada kemasan dan batas waktu kadaluarsa.

### **Apoteker ingin Anda menjadi majikan tubuh sendiri (藥師要你做身體的主人)**

- 1.Tidak mendengarkan produk obat yang direkomendasikan oleh orang lain.
- 2.Tidak percaya ada produk obat yang berkhasiat ajaib.
- 3.Tidak membeli produk obat yang dijual di kaki lima, pasar malam, internet, bis wisata.
- 4.Tidak mengkonsumsi produk obat yang diberikan oleh orang lain.
- 5.Tidak merekomendasikan produk obat kepada orang lain.

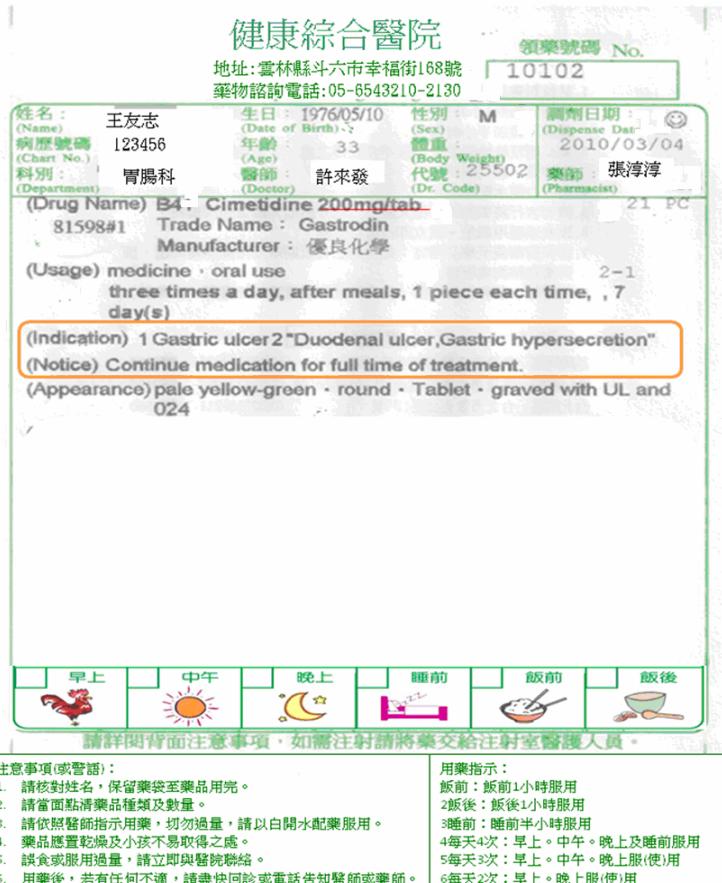
## Bab 13 Mengenal petunjuk kantung obat

### (第十三章 認識藥袋)

Waktu pasien mengambil obat , Apoteker akan memberitahu kamu cara menggunakan obat . Jika waktu terlalu mendesak tidak menjelaskan secara jelas atau lupa menjelaskan , untuk keamanan dikantung obat ini ada penjelasan cara menggunakan obat . Ada kantung obat rumah sakit menggunakan tAnda waktu dalam menggunakan obat .



Ada rumah sakit penuh perhatian menggunakan kantong obat dalam bhs. Inggris supaya orang asing tahu cara menggunakan obat.



Menurut peraturan departemen kesehatan, kantong obat harus ada 13 label yang diperlukan dan 3 label yang dianjurkan :

13 label yang diperlukan :

- |                               |                         |                                       |                |
|-------------------------------|-------------------------|---------------------------------------|----------------|
| 1. Nama pasien                | 2. Jenis kelamin pasien | 3. Nama obat                          | 4. Dosis obat  |
| 5. Kuantitas obat             | 6. Cara penggunaan      | 7. Jumlah penggunaan                  | 8. Nama apotik |
| 9. Tempat apotik yang meracik |                         | 10. Nomor telepon apotik yang meracik |                |
| 11. Nama peracik              | 12. Tgl pembuatan       | 13. Peringatan                        |                |

3 label yang dianjurkan :

- |                   |                       |                                     |
|-------------------|-----------------------|-------------------------------------|
| 1. Indikasi utama | 2. Efek samping utama | 3. Petunjuk penggunaan obat lainnya |
|-------------------|-----------------------|-------------------------------------|

## **Bab 14 Melihat label kantong obat dan label obat dengan jelas**

### (第十四章 看清藥袋標示與藥物標示)

Ketika instansi pelayanan medis memberikan racikan obat kepada pasien yang melakukan pengobatan, pada wadah atau kemasan harus menerakan dengan jelas nama pasien, jenis kelamin, nama obat, dosis, jumlah, cara penggunaan, efektivitas dan indikasi, nama dan alamat lembaga medis, nama peracik dan tanggal peracikan.

#### **Melihat dengan jelas label kantong obat, produt obat (看清楚藥袋、藥品標示)**

- 1.Label kantong obat yang jelas dapat membantu pasien menggunakan produk obat dengan benar, memahami efek dan kegunaan produk obat serta mengurangi efek samping yang merugikan. Ketika berobat pada dokter yang berbeda, dapat membantu dokter untuk membuka resep yang benar.
2. Mencocokkan label nama obat, kadar dosis obat, jumlah dan cara penggunaan serta dosis produk obat di dalam kantong obat, apakah sesuai dengan label nama, apakah jumlah produk obat sama.
- 3.Setelah obat dikeluarkan dari kantong obat asalnya, harus ditaruh kembali ke dalam kantong asalnya. Perhatikan jumlah obat yang dikeluarkan dan diperiksa, ketika menaruh kembali ke dalam kantong obat memungkinkan salah taruh ke kantong obat, sehingga mungkin salah mengkonsumsi obat.
- 4.Mendapati bahwa produk obat tidak sama dengan yang sebelumnya, mungkin adalah dokter merubah resep atau merek berubah, tetapi juga mungkin karena kesalahan, seharusnya bertanya kepada apoteker terlebih dahulu, setelah jelas baru mengkonsumsi obat.
- 5.Mengetahui mengapa menggunakan produk obat ini--nama obat, tujuan dan kadar yang digunakan. Menggunakan produk obat dengan kadar yang tidak benar mungkin tidak efektif atau terlalu berlebihan.
- 6.Mengetahui bagaimana cara menggunakan produk obat ini--dosis (sekali mengkonsumsi berapa butir), frekuensi (berapa lama mengkonsumsi sekali), kapan menggunakan obat, harus berapa lama mengkonsumsi selama pengobatan, dan juga cara pemberian obat.
- 7.Jangan langsung memutuskan cara penggunaan obat berdasarkan penampilan luar produk obat: tablet, kapsul belum tentu adalah untuk ditelan, cairan kemasan botol mungkin juga adalah untuk menetes mata, suntikan atau tetes oral, harus dilihat secara jelas keterangannya baru digunakan.
- 8.Mengetahui prediksi reaksi, khasiat, efek samping, dan hal-hal yang harus diperhatikan setelah penggunaan obat.

## Bab 15 Obat-obatan terlarang

### (第十五章 不法藥物)

#### Obat-obatan (藥物)

Obat-obatan termasuk obat dan peralatan medis:

1. Semua obat yang diproduksi atau diimpor, seharusnya terlebih dahulu ke departemen kesehatan untuk mendaftarkan permohonan pemeriksaan, setelah disetujui untuk diberikan ijin obat, baru mulai memproduksi atau mengimpor, oleh karena itu obat yang resmi di kemasan kotak luarnya harus mengumumkan nomor izin.
2. Semua obat yang disetujui untuk diproduksi, diimpor, sesuai dengan ketentuan petunjuk label, buku petunjuk atau di kemasan, seharusnya menampilkan hal-hal berikut ini: nama dan alamat pabrik, nama produk dan nomor izin, kelompok penggolongan obat, tanggal produksi atau nomor lot, isi bahan utama, dosis, cara pemakaian, indikasi atau kinerja, efek samping, pantangan dan hal-hal lainnya yang harus diperhatikan, masa berlaku atau batas waktu penyimpanan dan sebagainya.
3. “Ijin produksi obat paten dari departemen kesehatan nomor ke ○○○○○○” dan “Ijin produksi obat paten dari dinas kesehatan nomor ke ○○○○○○”, menunjukkan nomor ijin produksi obat paten yang disetujui oleh departemen kesehatan.
4. “Ijin impor obat paten dari departemen kesehatan nomor ke ○○○○○○” dan “Ijin impor obat paten dari dinas kesehatan nomor ke ○○○○○○”, menunjukkan nomor ijin impor obat paten yang disetujui oleh departemen kesehatan.
5. “Ijin produksi obat dari departemen kesehatan nomor ke ○○○○○○” dan “Ijin produksi obat dari dinas kesehatan nomor ke ○○○○○○”, menunjukkan nomor ijin produksi obat dalam negeri yang disetujui oleh departemen kesehatan.
6. “Ijin impor obat dari departemen kesehatan nomor ke ○○○○○○” dan “ijin impor obat dari dinas kesehatan nomor ke ○○○○○○”, menunjukkan nomor ijin obat diimpor dari luar negeri yang disetujui oleh departemen kesehatan.
7. “Ijin impor obat Cina dari Departemen kesehatan nomor ke ○○○○○○”, menunjukkan nomor ijin obat diimpor dari Cina yang disetujui oleh departemen kesehatan.
8. “Produksi vaksin bakteri dari Departemen kesehatan nomor ke ○○○○○○” “Produksi vaksin bakteri dari dinas kesehatan nomor ke ○○○○○○”, “Impor vaksin bakteri dari departemen kesehatan nomor ke ○○○○○○” “Impor vaksin bakteri dari dinas kesehatan nomor ke ○○○○○○”, menunjukkan nomor ijin obat biologi diproduksi di dalam negeri atau diimpor dari luar negeri yang disetujui oleh departemen kesehatan.
9. Nomor ijin peralatan medis adalah “Ijin produksi peralatan medis dari departemen kesehatan nomor ke ○○○○○○”, “Ijin impor peralatan medis dari departemen kesehatan nomor ke ○○○○○○” atau “Impor peralatan medis dari departemen kesehatan nomor ke ○○○○○○”.

#### Obat-obatan terlarang (不法藥品)

Obat-obatan terlarang dapat dibagi menjadi:

1. Obat bajakan:

- (1) Produsen yang tidak disetujui, tidak sah.
- (2) Semua nama bahan kandungan tidak sama dengan yang disetujui.
- (3) Produksi orang lain ditukar atau diolah.
- (4) Mengubah atau mengganti tanda masa berlaku.

## 2. Obat buruk:

- (1) Menambah pewarna, pengawet, pewangi, penyedap dan eksipien secara ilegal.
- (2) Semua kualitas, jumlah atau intensitas bahan yang berkhasiat tidak sesuai dengan yang disetujui.
- (3) Salah satu atau semua produk obat mengandung kotoran atau benda asing.
- (4) Ada perubahan warna, kekeruhan, sedimentasi, kelembaban atau pembusukan yang dapat terlihat jelas.
- (5) Khasiat utama tidak sesuai dengan yang disetujui.
- (6) Sudah melewati batas waktu atau waktu penyimpanan.
- (7) Karena penyimpanan yang terlalu lama atau cara penyimpanan yang tidak benar sehingga kualitas berubah.
- (8) Memuat zat yang berbahaya ke dalam wadah atau menggunakan wadah daur ulang.

## 3. Obat terlarang:

- (1) Produk obat yang berbahaya yang diumumkan secara tegas oleh instansi kesehatan pusat yang dilarang untuk diproduksi, diracik, diimpor, dieksport, dijual atau ditampilkan.
- (2) Produk obat impor yang belum disahkan. Tetapi wisatawan atau petugas pelayanan alat transportasi yang membawa produk obat impor, tidak dalam batasan ini.

Saluran pelaporan obat-obatan terlarang : 0800-285000

## **Bab 16 Bagaimana menggunakan pil KB**

### (第十六章 如何使用避孕藥)

Jenis pil kontrasepsi oral secara umum terbagi 2 macam, pil KONTRASEPSI kombinasi tunggal dan pil kontrasepsi kombinasi multiple.

1.Pil kontrasepsi kombinasi – menandung 2 jenis hormon estrogen dan progesterone.

2.Pil kontrasepsi satu jenis hormon– hanya berisi progesterone.

Pil kontrasepsi kombinasi berarti setiap butir obat terbuat dari 2 jenis hormon di atas :

1.Setiap obat jika mengandung dosis obat yang tetap, maka disebut jenis tunggal.

2.Jenis lainnya jika mengandung dosis yang bisa berubah 2 sampai 3 tahap,maka disebut jenis multiple.

### **Prinsip kontrasepsi (避孕原理)**

Pil kontrasepsi adalah estrogen buatan dosis rendah.

1.Tujuan utamanya adalah untuk mencegah pengeluaran telur dari indung telur, jika tidak ada sel telur maka tidak bisa hamil.

2.Membuat dinding rongga rahim tidak cocok utk menghidupi hasil pembuahan.

3.Mengubah lender leher rahim, agar sperma tidak mudah masuk.

### **Efektivitasny (避孕效果)**

Kegagalan pemakaian pil kontrasepsi adalah 0.1%.

### **Keunggulan (優點)**

1.Jika digunakan secara teratur, efektivitas pil kontrasepsi hampir mencapai seratus persen.

2.Sebelum bersetubuh tidak perlu melakukan perlindungan apapun.

3.Bisa membuat masa menstruasi menjadi teratur, darah menstruasi menjadi sedikit, dan sekaligus bisa mengurangi sakit selama menstruasi.

4.Cocok digunakan oleh wanita yang baru menikah dan yang belum melahirkan.

### **Kekurangan (缺點)**

Sebagian kecil pemakai pil kontrasepsi pada awal mulanya bisa mengalami gejala seperti berikut ini: pusing, mual, tidak enak badan, atau pendarahan bercak, berat badan bertambah. Biasanya gejala-gejala di atas dua, tiga bulan kemudian bisa menghilang.

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

1.Penderita penyakit jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit yang disebakan oleh penyumbatan pembuluh darah, penderita penyakit gangguan liver, kanker payudara dan kanker

- kelamin, tidak boleh menggunakan pil kontrasepsi.
- 2.Sewaktu menyusui tidak boleh menggunakan pil kontrasepsi.
- 3.Wanita di atas umur 35 tahun dan punya kebiasaan merokok berat, sebaiknya jangan menggunakan pil kontrasepsi.
- 4.Bagi pemakai pemula, harus memeriksa dokter terlebih dahulu sebelum menggunakan pil kontrasepsi.
- 5.Harus dimakan setiap hari, jika tidak, maka akan mengalami kegagalan.
- 6.Jika lupa makan, maka harus menggunakan cara yang sudah ditentukan untuk memperbaiki, atau memakai perlindungan lainnya.
- 7.3 bulan setelah mulai menggunakan harus periksa ke dokter, selanjutnya 6 bulan sekali harus melakukan pemeriksaan berkala ke dokter spesialis wanita.
- 8.Sewaktu menggunakan pil kontrasepsi, jika menggunaka Ampicilin maka akan mengakibatkan pil kontrasepsi tidak berkhasiat.

## Bab 17 Keamanan penggunaan obat untuk wanita hamil (第十七章 孕婦用藥安全)

### Kategori keamanan penggunaan obat bagi wanita hamil (懷孕用藥安全級數)

Wanita hamil seharusnya menghindari obat yang tidak perlu, sebisa mungkin menggunakan pengobatan makanan atau mengubah pola hidup.

Kategori A: Uji coba klinis pembanding menunjukkan bahwa aman digunakan oleh wanita hamil.

Kategori B: Tidak ada uji coba klinis pembanding, penelitian terhadap hewan menunjukkan aman atau ada reaksi buruk, uji klinis pembanding tidak ada masalah.

Kategori C: penelitian terhadap hewan menunjukkan ada teratogenisitas, tetapi tidak ada uji coba klinis pembanding terhadap tubuh manusia atau kurangnya data uji coba klinis.

Kategori D: Ada teratogenisitas, tetapi di bidang medis ketika 【keuntungan lebih besar daripada kerugian】 dapat digunakan.

Kategori X: Wanita hamil sudah pasti tidak boleh menggunakan.

### Faktor penentu penggunaan obat oleh wanita hamil yang berdampak pada janin (孕婦用藥對胎兒造成影響的決定因素)

1. Obat teratogenik, apakah obat dapat bergabung dengan protein, cara metabolisme obat.
2. Penggunaan obat pada periode kehamilan yang mana.
3. Jangka waktu penggunaan obat dan dosis.
4. Cara pemberian obat.
5. Keadaan aliran darah rahim wanita hamil.
6. Kemampuan metabolism tubuh ibu, jumlah lemak tubuh.

### Dampak obat pada embrio (藥物對胚胎的影響)

Menurut situasi perkembangan embrio, dapat dibagi menjadi:

Praimplantasi	0~2 minggu	Biasanya tidak akan menyebabkan kelainan janin.
Periode embrio	3~8 minggu	Periode penting, periode pembentukan organ tubuh, akan menyebabkan kelainan janin atau janin meninggal
Periode janin	9~16 minggu	Dapat menyebabkan bibir sumbing dan maskulinisasi alat kelamin janin perempuan
Periode janin	16 minggu ~ sebelum melahirkan	Pertumbuhan janin selesai, dapat akan menyebabkan gangguan kelainan fisiologis pada janin.

### Penanganan gejala yang sering dihadapi oleh wanita hamil (孕婦常見症狀的處理)

1. Mual :

Penyebab: Gejala yang sering ada di masa awal kehamilan, setelah genap 12 minggu umumnya

akan hilang.

Cara penanganan: Menjaga kestabilan penambahan vitamin B6 gizi yang diperlukan oleh tubuh.

2.Rasa panas pada lambung :

Penyebab: Perut dan peningkatan diafragma menyebabkan lambung tertekan.

Cara penanganan: Makan dalam porsi kecil, menghindari minuman ringan, menggunakan Antacid dalam jumlah yang tepat, tablet Antacid.

3.Sembelit :

Penyebab: Pembesaran rahim, menekan usus menyebabkan pergerakan usus menjadi lambat.

Cara penanganan: Air yang cukup, olah raga yang cukup, obat pencahar pemekaran atau obat pencahar pelumas.

4.Wasir :

Penyebab: Pembuluh darah dekat anus, tertekan rahim yang membesar dan menghambat aliran darah.

Cara penanganan: Sebisa mungkin untuk menggunakan salep wasir untuk memperlancar pembuangan air besar atau analgesik untuk menghilangkan sakit.

5.Flu :

Cara penanganan: Banyak minum air, banyak istirahat, jangan membeli sendiri obat paten untuk digunakan. Kebanyakan obat flu dan saluran pernafasan adalah kategori C.

### **Prinsip penggunaan obat bagi wanita hamil (孕婦用藥的原則)**

- 1 . Tidak ada panduan dokter atau Apoteker, wanita hamil tidak boleh menambah obat sesuka hati atau menghentikan obat tanpa ijin.
- 2 . Kurangi pemakaian obat, terutama periode kehamilan tiga bulan pertama, dan berdiskusi dan evaluasi dengan dokter.
- 3 . Ketika berobat, jika bagi yang sedang hamil atau kemungkinan hamil, harus memberitahukan ke dokter atau Apoteker.
- 4 . Bagi yang telah menggunakan obat, perlu dengan dokter atau Apoteker membahas apakah boleh menghentikan obat.

### **Obat yang sering digunakan berpengaruh pada janin (常用藥品對胎兒的影響)**

<b>Obat-obatan</b>	<b>Pengaruh pada janin</b>
Tetracyclines	Menghambat pertumbuhan tulang, perubahan warna gigi dan lain lain
Sulfonamides	Kernicterus
Chloromycetin	Sindrom bayi abu-abu
Anti biotic untuk penyakit gondok	Kecerdasan janin lamban
Kelebihan vitamin A	Pertumbuhan janin lamban, Tekanan tinggi intrakranial
Kelebihan	Kecerdasan janin lamban, Kadar kalium

vitamin D	darah yang tinggi
-----------	-------------------

**Ibu yang menggunakan obat teratogenik pasti akan melahirkan anak yang bermasalah ? (使用致畸胎性藥品的媽媽一定會生出有問題的孩子？)**

- 1.Belum tentu, tetapi kemungkinan melahirkan anak cacat adalah 3-6%. Resiko janin Teratogenik meningkat lima kali lipat ke atas.
- 2.Menggunakan obat teratogenik, setelah menghentikan obat harus menunggu setelah beberapa waktu baru hamil.
- 3.Obat anti epilepsi, obat anti gondok termasuk obat kehamilan kategori D, tetapi penyakit itu sendiri jauh lebih membahayakan janin daripada obat, oleh karena itu perlu melanjutkan pengobatan.

## Bab 18 Penggunaan obat bagi ibu menyusui secara aman

### (第十八章 婦女哺乳用藥安全)

Segala zat yang dikonsumsi oleh ibu kemungkinan akan masuk ke dalam cairan susu, jadi ketika ibu mengkonsumsi obat, harus mempertimbangkan apakah obat dalam air susu akan termakan oleh bayi, dan juga mempertimbangkan jika berhenti memberikan ASI dimana dapat mempengaruhi bayi, ibu sendiri, keluarga dan masyarakat secara keseluruhan.

#### Mitos ketika ibu sakit berhenti menyusui (媽媽生病時停止哺乳的迷思)

- 1.Jumlah asupan obat pada bayi tergantung pada jumlah minum susu harian, fungsi pencernaan bayi, waktu minum ASI.
- 2.Sebelum menyusui ASI atau menyiapkan susu atau berhenti sementara untuk mengkonsumsi obat, adalah pilihan :
  - (1)Setelah mengkonsumsi obat dalam waktu 1-3 jam mencapai tingkat kekentalan yang maksimum.
  - (2)6 jam setelah mengkonsumsi obat kemudian menyusui ASI akan lebih aman.
  - (3)Silahkan bertanya kepada apoteker apakah boleh berhenti mengkonsumsi obat.
3. Penyimpanan ASI :
  - (1)Dapat disimpan pada suhu kamar selama 6-8 jam.
  - (2)Dapat disimpan di lemari pendingin selama 3-5 hari.
  - (3)Dapat disimpan di freezer selama 3-4 bulan.

#### Pertimbangan menggunakan obat selagi menyusui (哺乳用藥考量)

- 1.Apakah perlu menggunakan obat.
- 2.Memilih obat yang aman.
- 3.Ketika obat mungkin berpengaruh terhadap bayi, harus diukur tingkat kekentalan obat dalam darah bayi.
- 4.Menyusui sebelum mengkonsumsi obat, mengurangi dampak obat terhadap bayi.

#### Unsur penentu dampak obat terhadap bayi (藥物影響寶寶的決定因素)

- 1.Sifat obat :

Konsultasikan ke dokter profesional atau apoteker sebelum menggunakan obat, memilih obat yang tidak mudah diserap oleh saluran pencernaan, bersifat mudah larut dalam air, tingkat pengikat protein yang tinggi, paruh hidup yang pendek, dan sebisa mungkin menggunakan obat yang mempunyai satu bahan aktif saja.
- 2.Dosis dan frekuensi asupan obat :

Dianjurkan mengkonsumsi obat yang berdosis rendah, paruh hidup yang pendek, tidak akan menumpuk dalam tubuh, meskipun frekuensi asupan obat tinggi tetapi tidak mudah didistribusikan ke dalam cairan susu.
- 3.Menghindari produk obat yang berbahaya :

Ada beberapa produk obat yang hanya berdosis minim tetapi sudah dapat membahayakan bayi, seperti: penisilin, obat sulfa dan lainnya.
- 4.Obat kontrasepsi:

Menggunakan kondom atau obat kontrasepsi yang hanya mengandung progestin.

## **Penggunaan obat dalam masa menyusui yang disarankan oleh Akademi ilmu kesehatan anak Amerika (美國小兒科醫學會建議哺乳期之用藥)**

1. Obat yang digunakan ketika menyusui, obat yang beresiko lebih rendah :

- (1) Obat analgesik anti piretik, obat penghilang rasa sakit non-steroid anti inflamasi, antibiotik, vaksin, obat penampak, obat bius, obat khusus kejiwaan, obat anti depresi, obat penurun tekanan darah, obat anti virus, obat relaksan otot, obat anti epilepsi, obat penguat jantung, obat bius penghilang rasa sakit, antitusif narkotika, steroid, obat penghambat proton, obat anti aritmia, obat anti TBC, tiroksin, obat anti tiroid, obat pereda hidung tersumbat, diuretik hemat kalium, obat anti pembekuan darah.
- (2) Anxiolytics, obat anti depresi dan lainnya di dalam susu tingkat kekentalannya sangat rendah, hanya sedikit sekali kasus yang menyebabkan ketidaknyamanan pada bayi, ketika digunakan untuk jangka panjang, harus diperhatikan dampak pada sistem saraf pusat bayi.
- (3) Obat bius lokal tidak akan diserap oleh saluran pencernaan bayi, adalah aman.
- (4) Obat bius umum seperti halnya obat lainnya, hampir tidak akan menyebabkan dampak pada bayi, paruh hidupnya pendek, setelah bangun tidur, sudah bisa menyusui.
- (5) Obat luar untuk kulit, obat hirup (misalnya: obat asma) atau obat semprot hidung, obat yang digunakan untuk mata hampir semua adalah obat yang aman.

2. Penggunaan obat yang harus dihindari ketika menyusui :

- (1) Penisilin: mungkin menyebabkan alergi, harus digunakan dengan hati-hati.
- (2) Sulfa obat: kernikterus, hemolisis, favism yang jelas.
- (3) Tetrasiklin: pewarnaan gigi yang bersifat permanen, menghambat perkembangan tulang.
- (4) Kloramfenikol: mungkin dapat menyebabkan penekanan tulang sumsum, menyebabkan anemia aplastik.
- (5) Metronidazol: dapat menyebabkan cacat lahir dan mutasi.
- (6) Alkohol: penekanan pernafasan bayi, denyut nadi lemah.
- (7) Nikotin: bayi shock, muntah, diare, penyakit saluran pernapasan, kematian mendadak.
- (8) Kafein: bayi gelisah, penurunan berat badan.
- (9) Obat anti depresi fluoxetine yang berkhasiat jangka panjang: waktu khasiat obat sangat lama.

3. Obat yang pasti tidak boleh digunakan:

Obat anti kanker, obat terapi radiasi, siklosporin (imunosupresif), Mysoline (epilepsi), Parlodel (Parkinson), Ergotamin (migrain), garam litium (maniak), kokain, heroin, ganja, amfetamin, nikotin.

## **Bagaimana halnya dengan scan radioisotop kedokteran nuklir ? (核子醫學放射性同位素掃描呢？)**

1. Scan sinar X dan lainnya, bahkan menggunakan obat penampak, tidak perlu berhenti menyusui.
2. Tomografi komputer CT dan pencitraan resonansi magnetik (Magnetic Resonance Imaging) MRI juga demikian, tidak perlu berhenti menyusui.
3. Ketika ibu menerima isotop bagian paru-paru atau scan tulang, biasanya menggunakan teknesium, paruh hidup obat ini adalah 6 jam, setelah lima paruh hidup obat lalu akan benar-benar keluar dari tubuh ibu, tidak perlu khawatir.

## **Apakah wanita yang melakukan pembesaran payudara boleh menyusui ? (隆乳女性可以哺乳嗎？)**

1. Pembesaran payudara dengan bahan silikon lebih sering dijumpai, atau menempatkan kantong air garam.
2. Saat ini belum ada studi yang menyatakan pembesaran payudara dengan bahan silikon yang

mengandung polimer berbahaya bagi tubuh manusia.

- 3.Unsur silikon di dalam susu sapi dan susu formula lebih tinggi daripada unsur silikon di dalam ASI ibu yang melakukan pembesaran payudara. Oleh sebab itu, ibu yang melakukan pembesaran payudara masih bisa menyusui.

## Bab 19 Mengenal ketidaksuburan

### (第十九章 認識不孕症)

#### Apa yang dimaksud dengan ketidaksuburan? (何謂不孕?)

Dalam waktu satu tahun setelah suami istri menikah, tanpa kontrasepsi apapun, istri tidak hamil, maka kemungkinan tidak subur. Peluang terjadi ketidaksuburan pada suami istri yang telah menikah adalah sekitar 15%.

#### Masa ovulasi (排卵期)

Siklus menstruasi wanita normalnya adalah 28 hari, tanggal ovulasi adalah kurang lebih 14 hari setelah menstruasi.

3 hari sebelum dan sesudah tanggal ovulasi disebut masa ovulasi, adalah masa yang paling mudah untuk hamil.

Selain masa ovulasi, sisa waktu lainnya adalah masa aman.

Jika ingin menggunakan masa aman sebagai cara kontrasepsi, karena perubahan periodik, tingkat keberhasilan tidak tinggi, dianjurkan digabungkan dengan cara kontrasepsi lainnya (misalnya: kondom, pil kontrasepsi ... dll).

Untuk meningkatkan peluang kehamilan, maka perlu memahami masa kehamilan wanita.

Sperma dalam saluran reproduksi wanita dapat bertahan selama 72 jam, sedangkan sel telur hanya bisa bertahan selama 24 jam.

Hubungan seks dalam 3 hari sebelum ovulasi dan 1 hari sesudah ovulasi lebih memungkinkan untuk pembuahan.

#### Penyebab ketidaksuburan wanita (女性不孕的原因)

1. Dalam pasangan yang tidak subur, sekitar 60% penyebab ketidaksuburan berasal dari wanita.
2. Indung telur wanita, tuba falopi, rahim, leher rahim dan masalah dari aspek lainnya, dapat memungkinkan terjadi ketidaksuburan.
3. Siklus menstruasi wanita dan jumlah menstruasi, riwayat melahirkan, apakah ada riwayat penyakit radang panggul.
4. Usia wanita, apakah pernah terinfeksi penyakit menular seksual, merokok, alkohol, kecanduan obat atau penyakit kronis lainnya.
5. Sifat pekerjaan wanita, bahan kimia, sinar radiasi, dan faktor lainnya juga harus dipertimbangkan.
6. Terlalu gemuk atau terlalu kurus, olahraga berat jangka panjang, penurunan berat badan yang berlebihan, tekanan hidup, penyakit indung telur, disfungsi hipofisis, hiperprolaktinemia, disfungsi tiroid dan masalah lainnya yang mempengaruhi ovulasi yang normal.
7. Tuba falopi yang mampet atau menempel, juga merupakan salah satu alasan penyebab penting dari ketidaksuburan.
8. Rongga Rahim yang menempel, polip endometrium, fibroid rahim, adenomiosis, cacat bawaan rahim.
9. Infeksi leher rahim, antibodi anti sperma, disfungsi lendir leher rahim, juga dapat menyebabkan ketidaksuburan.

#### Penyebab ketidaksuburan pria (男性不孕的原因)

- 1.Kelainan bawaan pada kromosom; kelainan sistem endokrin.
- 2.Disfungsi testis; spermatika varikokel, dan lainnya; disfungsi transportasi sperma.
- 3.Kebiasaan hidup, lingkungan kerja, penyakit fisik dan mental serta faktor lainnya, seperti: obat-obatan, radiasi, dan penyakit menular seksual lainnya.

## **Kesimpulan (結論)**

Pemeriksaan dan pengobatan ketidaksuburan cukup rumit, kedua belah pihak suami istri harus berpartisipasi di dalam keseluruhan proses bersama-sama.

Suami istri harus saling memberi semangat, sehingga berperasaan lebih mencintai, barulah ada kesempatan untuk menciptakan buah cinta.

## Bab 20 Mengenal kerapuhan tulang (osteoporosis)

### (第二十章 認識骨質疏鬆症)

**Mengapa wanita yang menopause bisa menyebabkan osteoporosis? (為何停經婦女會產生骨質疏鬆？)**

Esterogen dalam tubuh wanita yang menopause menjadi berkurang, membuat sel osteoblas dan sel osteoklas menjadi meningkat. Proses aksi osteoklas cepat, sedangkan proses aksi osteoblas lambat, mengakibatkan berat tulang hilang dalam jumlah yang besar, keropos tulang menjadi besar, oleh karena itu terjadi osteoporosis setelah menopause.

#### **Obat untuk mengobati osteoporosis (骨質疏鬆的治療藥物)**

Permulaan pengobatan dengan membuat perubahan besar pada gaya hidup, termasuk berhenti merokok, berhenti alkohol, olahraga, makanan, suplemen kalsium dan vitamin D, jika situasi serius maka digabungkan dengan terapi obat :

1. Produk obat Bifosfonat : seperti tablet pelindung tulang Fosamax, dapat menghambat aksi sel osteoklas, mengurangi tulang diserap lagi, selain itu vitamin D3 dapat meningkatkan penyerapan kalsium.
2. Memilih modulator reseptor estrogen: seperti tablet Evista, hasilnya mungkin akan lebih lemah, cocok bagi yang tidak tahan terhadap produk obat Bifosfonat dan wanita yang berisiko tinggi terhadap kanker payudara.
3. Terapi penambah hormon : digunakan untuk mencegah dan mengobati osteoporosis setelah menopause, cocok bagi yang tidak tahan produk obat osteoporosis lainnya dan wanita yang mengalami gejala menopause.
4. Obat pengobatan lainnya : kalsitonin, hormon paratiroid, antibodi monoklonal RANKL dan obat-obatan lainnya.
5. Terapi kombinasi gabungan obat: sebagai tambahan untuk meningkatkan kepadatan tulang dan pencegahan patah tulang, tidak begitu efektif.

#### **Kesimpulan (結論)**

1. Menopause adalah periode perubahan yang signifikan dalam seumur hidup bagi wanita.
2. Terapi penambah hormon dosis rendah, untuk memperbaiki gejala menopause, meningkatkan kualitas hidup, lebih disukai.
3. Selain wanita yang berisiko tinggi kanker payudara tidak cocok menggunakan terapi penambah hormon, penggunaan bagi wanita pada umumnya tidak berpengaruh.
4. Melalui dokter spesialis yang mengevaluasi risiko dan manfaatnya dengan hati-hati, adalah obat yang manfaatnya terbaik dan efek samping yang terendah.
5. Pencegahan lebih baik daripada mengobati, olah raga teratur, berhenti merokok, berhenti alkohol, makanan yang seimbang, menambah kalsium dan vitamin D yang cukup, adalah satu-satunya

cara untuk mengurangi tulang keropos, menghindari osteoporosis.

# Bab 21 Wanita yang cantik---Mengurangi berat badan secara sehat

## (第二十一章 窈窕淑女－健康減重)

### Obesitas didefinisikan sebagai (肥胖的定義)

Definisi: BMI diantara 18,5-24 adalah normal, lebih dari 24 adalah kelebihan berat badan dan lebih dari 27 sebagai obesitas.

$$\text{BMI} = \text{berat badan (kg)} / \text{tinggi}^2 (\text{m})$$

Lingkar pinggang pria lebih dari 90 cm, lingkar pinggang wanita lebih dari 80 cm, bisa disebut obesitas.

Berat badan aktual lebih dari 20% dari pada berat badan ideal.

### Berat badan ideal (理想體重)

Berat badan ideal pria  $\langle \text{kg} \rangle = \langle \text{tinggi badan } \text{cm} \rangle - 80 \times 0,7$

Berat badan ideal wanita  $\langle \text{kg} \rangle = \langle \text{tinggi badan } \text{cm} \rangle - 70 \times 0,6$

### Mengapa bisa obesitas? (為什麼會肥胖?)

Adalah pengelolaan hidup yang bermasalah, seperti : terlalu banyak makan (asupan makanan terlalu banyak), fisiologis dan psikologis (rasa lapar), keturunan (tingkat kecepatan metabolisme, kebiasaan makan, lingkungan sosial, endokrin, warisan genetik).

Jalan pintas untuk menurunkan berat badan adalah dengan melakukan pengelolaan hidup dengan baik. Berhasil atau tidaknya menurunkan berat badan terletak pada psikologi dan kebiasaan.

### Mengapa ingin menurunkan berat badan? (為什麼要減肥?)

Obesitas adalah sejenis penyakit. Berat badan yang ideal, membuat orang lebih sehat, lebih cantik.

### Bagaimana cara menurunkan berat badan? (如何減肥?)

Pengontrolan makanan, olahraga teratur, bantuan produk obat, medis penurunan berat badan (sedot lemak, operasi, usus dipotong pendek, operasi bariatrik, lambung diikat ketat, penyingkat usus).

Cara yang belum dipastikan kemanjurannya, seperti: Sauropus, teh pelangsing, akupunktur telinga ... dan lainnya.

### Efek samping yang sering ditemui dari penurunan berat badan? (常見減肥的副作用?)

Terapi sedot lemak menunjukkan pengerasan parsial, tidak rata dan efek samping lainnya.

Sauropus menyebabkan kegagalan pernafasan, perlu transplantasi paru-paru.

Bahan teh pelangsing adalah senna, menyebabkan diare, menyebabkan ketidakseimbangan elektrolit, maka dari itu perlu berhati-hati.

### Prinsip diet penurunan berat badan (減肥的飲食原則)

1. Setiap hari makan tiga kali, tidak memakan makanan ringan; ketika makan, di waktu yang tetap dengan jumlah yang tetap, banyak makan makanan yang dikukus, direbus dan makanan hambar lainnya.
2. Minum kuah dulu, baru makan sayuran, terakhir perlahan-lahan makan jenis daging dan nasi, mengurangi asupan makanan berklori tinggi.
3. Kunyah halus telan perlahan, Jika tidak lapar, harus berhenti makan.

- 4.Konsentrasi ketika makan, tidak boleh sambil menonton TV atau membaca buku sambil makan sesuatu;
- 5.Kurangi memakan makanan ringan atau makanan penutup, kurangi meminum minuman dan alkohol, kurangi memakan makanan berkalori tinggi, seperti: kacang tanah, makanan jenis kacang-kacangan.

### **Olahraga teratur (規律的運動)**

Perbanyak menghabiskan energi, mengontrol berat badan; meningkatkan tingkat metabolisme, meningkatkan imunitas; olah raga teratur, meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru; meningkatkan kekuatan otot dan tingkat kelenturan, mengurangi cedera yang tidak disengaja; mengurangi tekanan hidup, menghilangkan kelelahan fisik dan mental; menanggapi kehidupan sosial, memperbaiki hubungan interpersonal.

### **Prinsip olah raga 333 (運動 333 原則)**

Olah raga aerobik, setiap minggu paling sedikit olah raga 3 hari.

Setiap kali olah raga minimal 30 menit.

Intensitas olah raga mencapai napas terengah-engah tetapi masih dalam taraf bisa berbicara atau denyut jantung setiap menit di bawah 130.

## **Bab 22 Cara aman penggunaan obat untuk anak kecil**

### (第二十二章 小兒用藥安全)

#### **Obat oral formula yang cocok untuk anak kecil (適合小兒口服的劑型)**

Termasuk: pil, kapsul, bubuk, cairan, eliksir, sirup, larutan, suspensi.

#### **Pendidikan kesehatan penggunaan obat anak kecil (兒童用藥衛教)**

##### **1. Anak kecil bukan orang dewasa yang diperkecil :**

- (1) Penyerapan bagian lambung: Untuk bayi yang baru lahir dan kanak-kanak, pergerakan usus lambungnya agak lambat.
- (2) Metabolisme hati: Untuk bayi yang baru lahir, fungsi hati hanya 20~40% dari orang dewasa.
- (3) Fungsi pembuangan ginjal: Untuk bayi yang baru lahir, fungsi ginjal kira-kira hanya 30% dari orang dewasa, kurang lebih pada usia 1 tahun baru mencapai standar orang dewasa.
- (4) Penyerapan kulit: Permeabilitas kulit bayi tinggi, daya serap terhadap obat penggunaan eksternal lumayan baik.

##### **2. Obat bubuk yang dibungkus terpisah akan lebih praktis digunakan untuk anak-anak?**

- (1) Menggunakan obat bubuk giling dari obat orang dewasa akan lebih mudah terinfeksi, stabilitas obat kurang, dan masa penyimpanan akan lebih pendek.
- (2) Obat giling gabungan dari banyak obat akan mudah berubah kualitasnya atau menghasilkan efek interaksi, dosis dari pembungkusan terpisah tidak tepat.
- (3) Anak yang usianya agak besar boleh dilatih untuk menelan atau dimakan bersama dengan makanan dalam jumlah sedikit.

##### **3. Hal-hal yang harus diketahui dalam penggunaan obat anak :**

- (1) Tidak setiap obat cocok untuk digiling menjadi bubuk: obat yang digiling menjadi bubuk lebih mudah terinfeksi, memiliki kestabilan yang kurang, masa penyimpanan lebih pendek, dan mungkin menghasilkan efek interaksi.
- (2) Dapat meminta dokter untuk membuka obat khusus untuk anak, seperti : cairan, sirup, larutan, suspensi.
- (3) Obat yang digiling menjadi bubuk seharusnya habis dimakan sekaligus, agar dapat menjamin kualitas obat.

##### **4. Tips cara penggunaan sirup atau cairan suspensi :**

- (1) Sirup atau cairan suspensi yang belum dibuka segelnya boleh disimpan di suhu ruangan.
- (2) Bubuk kering cairan suspensi seharusnya ditambahkan air dingin dan diaduk rata sesuai petunjuk pada pemakaian pertama kali, serta harus dikocok rata pada setiap kali pemberian obat. Pada saat pemberian obat harus memastikan dosis yang benar.
- (3) Obat yang telah dibuka segelnya harus ditaruh di kulkas bagian bawah sesuai petunjuk atau disimpan pada suhu ruangan, perhatikan masa berlaku pemakaian masing-masing obat.

##### **5. Cara pemberian obat pada bayi :**

- (1) Menggunakan sedotan yang ada ukuran atau suntikan oral.
- (2) Gendong di dengkul, menahan bagian kepala.
- (3) Sekali hanya diberikan obat dalam jumlah sedikit untuk menghindari tersedak.
- (4) Obat ditetes di belakang atau pinggir rongga mulut (oral).
- (5) Ketika memberi obat harus menenangkan bayi pada saat yang bersamaan.

6. Cara pemberian obat pada anak balita :

- (1) Postur penggunaan obat dipilih oleh anak, agar anak terbiasa dengan alat ukur.
- (2) Jika diperlukan, gunakan sedikit makanan atau minuman untuk menutupi rasa, setelah menggunakan obat minum air atau minuman untuk menghilangkan rasa.
- (3) Menggunakan bahasa anak untuk memberikan petunjuk atau semangat sederhana, agar mereka bekerja sama.
- (4) Jika perlu menggunakan banyak macam obat, urutan penggunaan obat dipilih oleh anak.

7. Anak memuntahkan obat :

Anak-anak memuntahkan obat, jika setelah makan obat langsung dimuntahkan, maka harus mengulangi penggunaan obat. Biasanya yang mudah diserap, misalnya: sirup, cairan atau yang sudah digiling menjadi bubuk, melebihi 10~15 menit, maka tidak perlu mengulangi. Karena waktu penghancuran pil tidak sama dan ada perlakuan yang berbeda, jika memuntahkan semua obat, perlu mengulangi: jika tidak, tidak usah mengulangi.

## **Bab 23 Cara aman penggunaan obat untuk orang tua**

### (第二十三章 老人用藥安全)

#### **Kesulitan manula dan gejala penuaan (年長者的困擾與老化現象)**

- 1.Penglihatan, pendengaran, daya sadar, daya ingat mundur.
- 2.Penyerapan obat, penyaluran, metabolisme, ekskresi berubah.
- 3.Keseimbangan fisiologis, fungsi kompensasi mundur, agak sulit mengatur gula darah, tekanan darah, denyut jantung, suhu tubuh dan sebagainya.
- 4.Fungsi koordinasi mundur, reaksi lambat, gerakan tidak nyaman, mudah jatuh, patah tulang, sering kencing , tidak dapat menahan kencing.

#### **Masalah yang sering dihadapi oleh orang tua (老年人用藥常見的問題)**

- 1.Mengulangi makan obat, lupa makan, salah makan obat, waktu penggunaan obat salah.
- 2.Mencampur obat atau menghentikan obat sesuka hati, akan menambah efek samping.
- 3.Suka membeli obat, resep, obat herbal Cina, membesar-besarkan obat secara tidak benar, saling memberi obat.
- 4.Cara penyimpanan obat salah, obat yang sudah kadaluarsa tidak dibuang.

#### **Penyebab masalah penggunaan obat orang tua (造成老年人用藥問題的原因)**

- 1.Ada berbagai penyakit kronis, menggunakan resep dari banyak lembaga medis pada saat yang bersamaan, penggunaan jenis obat rumit.
- 2.Waktu istirahat dan waktu penggunaan obat tidak cocok.
- 3.Fungsi tubuh mundur, daya ingat, daya sadar menurun.

#### **Hal-hal yang harus diperhatikan dalam penggunaan obat bagi orang tua (老年人用藥注意事項)**

- 1.Ketika orang tua berobat, seharusnya memberitahukan obat apa saja yang digunakan sekarang kepada dokter atau Apoteker.
- 2.Agar dokter atau Apoteker mengerti semua obat Anda, untuk menghindari mengulangi penggunaan obat yang sama dan terjadi efek interaksi obat.
- 3.Ketika menggunakan obat harus memastikan cara penggunaan, dosis, waktu dan jumlah, jika ada keraguan harus segera ditanyakan ke Apoteker.
- 4.Perhatikan efek samping yang dihasilkan setelah penggunaan obat serta gejala baru yang muncul.
- 5.Jangan membeli makanan kesehatan yang tidak jelas asalnya, jangan mudah percaya iklan yang membesar-besarkan ketidakkontrasenaran, agar tidak menghabiskan uang dan merusak badan.
- 6.Mematuhi lima prinsip TIDAK: tidak mendengarkan, tidak percaya, tidak membeli, tidak mengkonsumsi, tidak merekomendasikan.
- 7.Daya ingat, daya sadar menurun, cara menggunakan untuk menghindari lupa waktu menggunakan

obat, seperti: kalender, kotak obat.

**Hal-hal yang harus diketahui dalam penggunaan obat bagi orang tua (老人用藥須知)**

- 1.Harus memeriksakan kesehatan secara rutin, agar dapat memahami fungsi organ, yang kemudian dapat menyesuaikan dosis penggunaan obat, serta dapat menghindari terjadinya efek samping.
- 2.Diuretik, gabungan obat vitamin, menghindari penggunaan obat sebelum tidur, sehingga tidak mempengaruhi tidur.
- 3.Menuruti petunjuk dokter atau Apoteker dalam menggunakan obat, jangan mengubah sesuka hati.
- 4.Setelah menggunakan obat penenang, obat tidur, harus istirahat, cobalah untuk tidak bergerak, untuk mencegah jatuh.
- 5.Menggunakan obat tekanan darah tinggi, seharusnya mencegah pusing karena darah rendah yang disebabkan oleh posisi tertentu.
- 6.Menggunakan obat yang berefek panjang atau menggunakan dosis tunggal dari kotak obat, dapat mencegah kelupaan dalam menggunakan obat.

## Bab 24 Cara aman penggunaan obat herbal Cina (第二十四章 中藥用藥安全)

### Penyimpanan bahan obat herbal Cina (中藥材之保存)

- 1.Cara pendinginan: ini adalah salah satu cara yang lebih ideal, karena menyimpan pada suhu rendah ( $5^{\circ}\text{C}$  kebawah), dapat mencegah pertumbuhan bakteri, jamur dan perubahan warna bahan obat, oksidasi dan gejala kerusakan lainnya.
- 2.Cara penyimpanan dengan obat kimia: obat kimia yang sering digunakan adalah Dioksida, Benzena, Kamper, Karbon Tetraklorida dan lainnya.

### Penyimpanan dengan formula ilmiah (科學化製劑之保存)

Formula ilmiah yang dijual di pasaran ada yang berbentuk butiran, tablet, salep dan bentuk lainnya, harus ditaruh di tempat yang kering. Untuk mencegah bahan obat menjadi lembab, sebaiknya disimpan di dalam wadah kaca.

### Penggunaan obat pada waktu kehamilan (妊娠慎用藥)

- 1.Obat yang mudah meningkatkan kontraksi rahim yang dapat menyebabkan keguguran, seperti rhubarb, glauber, folium sennae dan obat diare serta panas lainnya; Polygonum chinense , kunyit, Chinese quinine dan obat keras lainnya, dilarang bagi wanita hamil untuk menghindari keguguran.
- 2.Jeruk pahit dapat menghilangkan sesak nafas dan menghilangkan penimbunan, biji buah peach dapat membantu sirkulasi darah dan menghilangkan memar, Safflower; Ternate pinellia yang bersifat panas, umbi bercabang monkshood, batang akebia yang mempunyai efek melicinkan, rumput rimpang cogon lainnya, wanita hamil harus menggunakan dengan hati-hati.
- 3.Kegunaan semen coicis adalah dieresis dan diuretik, ada efek merangsang pada rahim, meningkatkan kontraksi rahim.
- 4.Kegunaan gandum adalah meningkatkan pencernaan, menguraikan zat tepung, tetapi akan menyebabkan wanita hamil tidak ada air susu.

### Efek interaksi obat (藥物交互作用)

- 1.Obat herbal Cina yang mengandung kalsium, seperti: gipsum, keel, tiram dan lainnya, karena ion kalsium dan kardiotonik memiliki efek yang serupa pada jantung, dapat meningkatkan kontraksi otot jantung, meningkatkan peran kardiotonik dan racun.
- 2.Obat paten yang mengandung licorice dan rebusan jamu tidak cocok dengan foxglove penggunaan kardiotonik lainnya, licorice memiliki efek Deoxycortone Acetate, dapat “menjaga sodium membuang kalium”, menyebabkan sensitivitas jantung terhadap kardiotonik dan menyebabkan keracunan.

### Makanan yang bersifat dingin (寒涼性食物)

Mengurangi panas tubuh dan fisik, oleh karena itu bagi yang fisiknya takut dingin atau ada penyakit saluran pernafasan, gangguan fungsi saluran pencernaan seharusnya tidak boleh makan. Bagi yang tubuhnya panas maka boleh memilih untuk menggunakan makanan dingin untuk mengurangi reaksi tubuh yang panas.

### **Makanan yang bersifat hangat (溫熱類食物)**

Berperan meningkatkan panas tubuh, meningkatkan peran fungsi fisik, bagi yang fisiknya takut dingin malah boleh memilih untuk menggunakan lebih banyak. Tetapi mudah menyebabkan mulut kering, sembelit dan gejala panas dalam lainnya, oleh karena itu bagi yang fisiknya panas maka seharusnya tidak boleh makan.

### **Makanan yang bersifat hambar (平淡性質食物)**

Sifat ringan tidak berat sebelah, kecuali bagi individu yang mempunyai reaksi alergi khusus, kebanyakan orang dapat memakannya setiap hari. Seperti: buah, sayur, jenis daging.

## Bab 25 Mitos penggunaan obat

### (第二十五章 用藥迷思)

**Ada penyakit harus menyembuhkan penyakit, tidak ada obat berarti kuat? (有病治病，無病強身？)**

- 1.Tujuan menggunakan obat adalah untuk mendiagnosa penyakit, mengobati penyakit atau mencegah penyakit.
- 2.Tidak ada satu obatpun dapat mengobati penyakit khusus, dan juga dapat sebagai suplemen tubuh.

**Ketika makan obat harus dimakan bersamaan dengan obat lambung, baru bisa melindungi lambung? (吃藥時一定要和胃藥一起吃，才能保護胃？)**

- 1.Tidak semua obat dapat merusak lambung, sebenarnya hanya berjumlah sedikit obat yang ada efek samping terhadap saluran pencernaan.
- 2.Ada beberapa obat maag yang komponen utamanya mudah bersatu dengan produk obat lainnya, akan mempengaruhi penyerapan pada produk obat ini.

**Makan obat sebaiknya adalah setelah makan? (藥品最好都在飯後吃？)**

- 1.Banyak orang berpendapat obat dapat merusak lambung, sehingga menyimpulkan obat paling baik digunakan setelah makan.
- 2.Penyerapan obat tertentu akan dipengaruhi oleh makanan, oleh karena itu mungkin harus digunakan ketika perut kosong.

**Jika penyakit sudah hilang, tidak usah makan obat? (病症消失了就可以不吃藥？)**

- 1.Efek obat adalah untuk menghilangkan penyebabnya, mengendalikan atau memperlambat perkembangan penyakit, meredakan penyakit.
- 2.Sebagian besar antibiotic adalah memberantas infeksi penyebab penyakit, menghentikan obat di pertengahan, berpotensi untuk daya tahan terhadap obat.
- 3.Menggunakan obat dalam jangka panjang untuk mengendalikan dengan baik tekanan darah, gula darah, secara nyata dapat mengurangi terjadi komplikasi.

**Memperkenalkan“obat yang baik”ke teman baik? (介紹“好藥”給好朋友？)**

Setiap orang mempunyai fungsi organ, keadaan penyakit, reaksi kemanjuran, jenis fisik yang berbeda, oleh karena itu dosis obat yang sama terhadap setiap orang kemungkinan akan berdampak lain, dokter atau Apoteker bisa sering memilih obat yang berbeda untuk pasien yang berbeda.

**Suntikan lebih baik dari pada makan obat ? (打針比吃藥好？)**

- 1.Sakit: bagian yang disuntik akan terasa sakit.
- 2.Infeksi: Jarum suntik atau tabung suntik atau saluran pipa yang tidak sepenuhnya steril bisa terinfeksi.
- 3.Resiko: Reaksi buruk obat suntik atau ingin menyelamatkan keracunan overdosis atau kesempatan detosifikasi akan lebih kecil.

4.Prinsip dasar penggunaan obat: dapat digunakan pada bagian tertentu sehingga tidak perlu penggunaan secara oral, jika dapat menggunakan secara oral tidak perlu disuntik.

**Obat digiling menjadi bubuk, efeknya cepat dan baik？（把藥品磨粉吃，效果快又好？）**

- 1.Beberapa obat tidak dapat digiling menjadi bubuk atau dikunyah hancur, seperti tablet dibawah lidah, tablet yang berkhasiat lama atau tablet yang berkelanjutan, tablet lainnya.
- 2.Stabilitas setelah obat yang digiling menjadi bubuk akan berkurang, dibungkus terpisah juga tidak dapat akurat, menyebabkan khasiat obat dan dosis obat tidak dapat dikendalikan.

**Obat penenang, obat tidur tidak baik, tidak seharusnya dimakan？（鎮靜、安眠藥不好，不應吃？）**

- 1.Obat penenang dan obat tidur yang sering digunakan sekarang ini tingkat keamanannya tinggi.
- 2.Dapat berperan meredakan kecemasan, mengendurkan otot, membantu tidur dan efek lainnya.
- 3.Ketika waktu diperlukan, jangka pendek, menggunakan obat penenang atau obat Tidur dalam jumlah yang tepat, dapat membantu pasien mengurangi kecemasan dan tidur.

**Morfin bisa kecanduan, lebih baik menahan rasa sakit, tidak boleh digunakan？（嗎啡會成癮，寧可忍痛，不應讓自己服用？）**

- 1.Jenis morfin adalah obat penahan rasa sakit yang paling kuat, yang paling sering ditemukan adalah seperti penahan rasa sakit setelah operasi dan pengobatan kanker dan sebagainya.
- 2.Penggunaan untuk pengobatan hampir tidak ada bahaya kecanduan. Dan pasien pengidap kanker stadium akhir berhak untuk tidak sakit, adalah indicator hak asasi manusia.

## Bab 26 Pendidikan seks bagi remaja

### (第二十六章 青少年性教育)

#### Perilaku seks yang berbahaya (危險性行爲)

Tidak memakai kondom dan berhubungan seks dengan orang tidak aman, kedua belah pihak kemungkinan akan ada pertukaran cairan tubuh, termasuk sperma, cairan vagina. Jika salah satu pihak ada menderita penyakit seks, kemungkinan dapat tertular.

Berhubungan seks dengan tidak memakai kondom, sperma kemungkinan dapat masuk ke dalam tubuh wanita, sehingga menyebabkan kehamilan.

#### Cara kontrasepsi (避孕方法)

1. Memakai kondom
2. Pil kontrasepsi
3. Alat kontrasepsi
4. Pengikatan pada wanita atau pria

#### Pria menggunakan kondom (男用保險套)

- 1.Efek kontrasepsi bagus -- mencegah kehamilan seratus persen
- 2.Mencegah penyakit seksual – AIDS,sipilis,Tirus kondiloma, kencing nanah...
- 3.Tidak ada efek samping – sederhana,Praktis, aman
- 4.Sangat tipis – hampir lupa tentang keberadaannya

#### Pil kontrasepsi oral setelah berhubungan intim (女性口服事後避孕丸)

- 1.Setelah berhubungan intim, dalam waktu 72 jam, lebih cepat menggunakan hasilnya akan lebih baik
- 2.Dalam satu siklus menstruasi, paling banyak hanya dapat menggunakan 3 kali

#### Aborsi setelah hamil (懷孕之後的人工流產)

- 1.Pil oral aborsi - RU486 (untuk kehamilan dalam waktu satu setengah bulan)
- 2.Kuret rahim (untuk kehamilan dalam waktu lima setengah bulan)

#### Obat kontraspsi oral bagi wanita (女用口服避孕藥)

Cara penggunaan : Wanita pada setiap hari (sebelum tidur) secara teratur makan satu biji

Sasaran : cocok untuk setelah menikah

Ciri khas : Efek kontrasepsi bagus, sedikit efek samping, tetapi tidak dapat mencegah penyakit seks menular

#### Pengikatan (結紮)

Pengikatan pada wanita: mencegah ovulasi, tidak dapat dibuahi.

Pengikatan pada pria: Sperma terus berproduksi, tidak akan mempengaruhi ejakulasi. Sperma tidak akan keluar lagi, dan akan diserap oleh tubuh.

**Penyakit seksual menular (經由性行為傳染的疾病)**

- 1. AIDS
- 2. Kencing nanah
- 3. Sipilis
- 4. Tirus kondiloma
- 5. Klamidia
- 6. Herpes
- 7. Hepatitis B

## **Bab 27 Mengenal bahaya rokok**

### **(第二十七章 認識菸害)**

#### **Bahan rokok (香菸的成份)**

Setelah pembakaran setiap batang rokok dapat menghasilkan 4000 lebih senyawa, sebagian besar diantaranya menyebar di udara, sebagian kecil dihirup oleh jaringan paru-paru orang.

Senyawa ini dapat dibagi menjadi empat kategori:

1. Nikotin    2. Tar    3. Karbon monoksida
4. Ada puluhan zat perangsang dan 40 jenis ke atas penyebab kanker

#### **Bahaya merokok (吸菸的危害)**

Bahaya rokok: kanker paru-paru, emfisema, penyakit jantung, kelainan fungsi seksual, bau mulut, penyakit rongga mulut, perokok pasif akan merugikan kesehatan keluarga mereka, akan menyebabkan kelainan janin dan kelahiran prematur.

#### **Mengapa sulit untuk berhenti merokok ? (為什麼戒菸很難？)**

Ketergantungan nikotin, kesadaran psikologi, munculnya kebiasaan, godaan dari lingkungan.

#### **Cara untuk mengurangi gejala penghentian nikotin (緩解尼古丁戒斷症狀的方法)**

1.Tekad untuk mengatasi:

- (1)Tidak bergantung pada bantuan obat apapun, sebisa mungkin sesuai dengan tekad pribadi untuk mengatasi hasrat merokok. Tetapi tingkat keberhasilan jauh lebih tinggi dengan bantuan obat, bantuan konsultasi pendidikan profesional dan kesehatan lebih rendah.
- (2)Fisiologis, dukungan psikologis dan lingkungan yang harus dihindari adalah sangat penting.

2.Cara terapi penggantian nikotin:

- (1)Mengurangi kepekatan nikotin di dalam tubuh perokok secara bertahap, dan bukan menurunkan secara mendadak.
- (2)Secara signifikan mengurangi ketidaknyamanan yang disebabkan dari gejala penghentian,dan meningkatkan tingkat keberhasilan berhenti merokok.
- (3)Departemen kesehatan menyetujui bentuk dosis: patch, tablet kunyah, tablet oral hancur,penghirupan oral, tablet oral.
- (4)Cara yang disukai adalah patch, karena praktis digunakan, ketaatan untuk berhenti merokok tinggi.

#### **Cara penggunaan patch untuk mengurangi nikotin (尼古丁戒菸貼片使用方式)**

- 1.Setiap hari digunakan setelah habis mandi; setiap 24 jam ganti satu lembar, setiap hari harus ditempel pada bagian yang tidak sama.
- 2.Gunakan di leher sampai bagian pinggang, seperti lengan, dada, perut, di bagian yang tidak

berbulu.

- 3.Banyak minum air. Menghindari minum bir, teh kental, kopi, cola, minuman yang merangsang.
- 4.Tidak usah melepaskan ketika cuci tangan atau mandi.
- 5.Ketika tidak sengaja rontok, segera ganti satu tempelan yang baru, kemudian merobek mengganti tempelan berdasarkan waktu seperti biasanya.

### **Tablet kunyah atau tablet oral distegrasi (咀嚼錠或口溶錠)**

Keuntungan: dosis dapat disesuaikan secara fleksibel, ada rasa, boleh perilaku kecanduan.

Kekurangan: Tidak cocok bagi yang sariawan atau gigi tidak sehat.

### **Penghirupan oral (口腔吸人劑)**

Keuntungan: dosis dapat digunakan secara fleksibel, cara penggunaan seperti merokok, dapat mengurangi perilaku kecanduan.

Kekurangan: tenggorokan gatal, tetapi akan hilang setelah terus digunakan.

### **Resep terapi obat yang sering digunakan oleh dokter (常用需醫師處方的藥物療法)**

- 1 . Anti depresi Bupropion (Zyban, Bupropion Hydrochloride)
2. Obat baru Varenicline (Champix, Varenicline)
- 3 . Zyban dan Champix, dapat disandingkan penggunaannya dengan terapi penggantian nikotin

### **Berhenti merokok dengan bantuan non obat (非藥物協助戒菸)**

Bila ingin merokok:

- Sikat gigi.
- Tarik napas dalam-dalam tiga kali dan minum segelas air hangat.
- Makan buah segar atau jus sayuran, buah.
- Melakukan hobi favorit sendiri.
- Olahraga.

**Saluran bebas pulsa konsultasi penghentian rokok : 0800-636363**

## Bab 28 Mengenal AIDS

### (第二十八章 認識愛滋)

“Sindrom kurang daya tahan melawan penyakit” ( Acquired Immune Deficiency Syndrome ), disingkat AIDS. AIDS adalah penyakit yang disebabkan virus HIV yang melemahkan sistem kekebalan tubuh manusia, penyakit ini akan menghancurkan sistem kekebalan tubuh manusia, manusia kehilangan kemampuan untuk melawan penyakit, yang menyebabkan infeksi berbagai penyakit, dan kehilangan nyawa yang berharga. Sekarang belum ada vaksin, dan tidak bisa disembuhkan.

#### Modus penularan AIDS (愛滋的傳染途徑)

1 . Menular melalui hubungan seksual:

Dengan penderita AIDS melakukan hubungan seksual dengan cara oral seks, anal seks dan vaginal dan cara seksual lainnya atau ketika pertukaran cairan tubuh lainnya, memungkinkan virus untuk masuk dari selaput lendir tubuh manusia atau luka ke dalam tubuh manusia sehingga terinfeksi.

2.Menular melalui cairan darah:

- (1)Transfusi atau bersentuhan dengan cairan darah yang terkontaminasi oleh virus AIDS, produksi darah.
- (2)Menggunakan jarum suntik ataupun tabung suntik dan lain-lain yang sama yang digunakan oleh penderita AIDS, ataupun jarum suntik.
- (3)Menerima transplantasi organ tubuh penderita AIDS.

3.Ibu menularkan ke anak:

Ibu yang menderita AIDS, ada kemungkinan 15~50%, di waktu kehamilan, melahirkan ataupun menyusui, akan menularkan penyakit kepada anaknya, jadi bagi para wanita sebelum hamil, seharusnya menerima pemeriksaan AIDS.

#### Kecemasan yang salah (錯誤的恐懼)

Kecuali ada “hubungan seksual” atau berhubungan dengan “cairan darah”, tidak perlu terlalu cemas !

Menggunakan telepon bersama, menggunakan peralatan bersama, belajar bersama, bekerja bersama, berpelukan, batuk adalah tidak akan terinfeksi.

#### Mencegah AIDS (預防愛滋)

Pasangan seks yang tetap, jangan berhubungan seksual dengan orang asing. Menggunakan kondom dari awal.

Hindari pemakaian bersama untuk sikat gigi, pisau cukur, jarum, peralatan yang terkontaminasi oleh darah.

Sebelum menikah, sebelum hamil melakukan pemeriksaan antibody HIV.

## **Bab 29 Mengenal narkoba**

### (第二十九章 認識毒品)

Banyak pengguna obat terlarang, dalam keingintahuan, mencari sensasi, melarikan diri dari tekanan dan frustasi, ditindas oleh orang lain dan penyebab lainnya mulai mencoba obat terlarang. Jika menjadi pencandu, akan terpuruk selamanya. Nyawa tidak ternilai harganya, menahan diri untuk tidak menyebabkan keputusan yang salah fatal. Awal penggunaan obat terlarang, akan membuat orang bergairah, berhalusinasi dan senang, penggunaan jangka panjang akan menghasilkan toleransi dan ketergantungan psikologis dan fisik, menghentikan penggunaan, selain menghasilkan reaksi penghentian, secara psikologis haus akan obat adalah masalah yang paling sulit untuk diatasi oleh pencandu obat terlarang.

#### **Nasib pencandu obat terlarang (吸毒者的下場)**

1. Merugikan kesehatan diri sendiri dan membuat permasalahan sosial, seperti: pencurian, perampokan.
2. Toleransi: meningkatkan dosis untuk mencapai efek yang sama seperti sebelumnya.
3. Ketergantungan: ketergantungan fisik, ketergantungan psikologis.
4. Gejala penghentian: tiba-tiba menghentikan obat, fungsi fisiologis akan merasa tidak nyaman.
5. Semakin awal berhubungan dengan kecanduan obat-obatan, semakin besar kerusakan pada tubuh.
6. Ibu menggunakan obat terlarang: melahirkan anak cacat, keterbelakangan mental, yang disebabkan kerusakan berasal dari tubuh ibu yang kecanduan obat terlarang.
7. Obat terlarang yang disuntik ke dalam pembuluh darah, menggunakan jarum suntik mudah tertular penyakit AIDS, hepatitis B, hepatitis C dan penyakit kelamin yang menular melalui cairan darah.

#### **Obat terlarang yang sering dijumpai (常見的毒品)**

##### **1. Opium, Morfin, Heroin:**

Perasaan yang paling khas adalah perasaan bergairah dan gembira, tetapi diikuti keadaan mengantuk, penggunaan jangka panjang akan menghasilkan toleransi dan ketergantungan psikologis dan fisik. Gejala penghentian termasuk menguap, mengeluarkan air mata, hidung meler dan gejala lainnya.

##### **2. Amfetamin:**

Awal penggunaan akan ada perasaan segar, bergairah, gembira, puas dan efek lainnya. Penggunaan jangka panjang akan menghasilkan toleransi dan ketergantungan psikologis dan fisik. Berhenti menghisap akan menghasilkan gejala penghentian, perilaku bunuh diri atau serangan kekerasan.

##### **3. Kokain, Ganja:**

Awal penggunaan akan menghasilkan perasaan gembiran, bersemangat, daya perhatian tajam, berpikir jernih dan perasaan subjektif, setelah menggunakan peningkatan dosis maka akan menghasilkan toleransi dan ketergantungan psikologis, berhalusinasi, merasa menyimpang, curiga.

#### 4.Ekstasi ( MDMA ) :

Racun berdampak pada sistem saraf pusat, penurunan dari terminal saraf, depresi, kekacauan mental, cemas dan panik, dan bahkan kecenderungan untuk bunuh diri, toleransi dan ketergantungan psikologis, menyebabkan wajib menggunakan.

#### 5.Ketamine:

Ketamine dapat mempengaruhi perasaan, koordinasi dan kemampuan untuk menilai, serta dapat menyebabkan mual, muntah, diplopia, penglihatan kabur, distorsi gambar, kehilangan ingatan sementara dan kehilangan keseimbangan dan gejala lainnya.Penggunaan jangka panjang dapat menghasilkan toleransi dan ketergantungan psikologis, menyebabkan pemakaian paksa, dan tidak mudah untuk berhenti.Studi terbaru menunjukkan bahwa penyalahgunaan ketamin, akan menyebabkan penderitaan sistitis interstisial kronis, penebalan dinding kandung kemih, kapasitas menjadi kecil, menyebabkan sering kencing, kebelet kencing, buang air kecil sakit, kencing darah, nyeri perut bagian bawah dan gejala lainnya, yang parah bahkan mungkin akan terjadi jumlah urin menjadi sedikit, edema dan gejala lain dari fungsi ginjal yang tidak normal, bahkan harus melakukan pembuatan kembali operasi kandung kemih.

### **4 langkah inti untuk menolak bahaya racun ( 反轉毒害四核心行動 )**

#### 1.Langkah pertama, menghargai hidup - mencintai diri sendiri:

Setiap kehidupan adalah berharga, tapi pasti menemui berbagai tekanan dan godaan, membuat keputusan yang tepat, hasilnya akan berbeda sama sekali.

(1)Menjadi tuan bagi diri sendiri: Menciptakan dan mempertahankan gaya hidup sehat, tidak bergantung pada obat penyegaran dan penurunan berat badan, memilih cara yang rasional untuk meredakan emosi, berpikir positif untuk meningkatkan kepercayaan diri, membangun hubungan keluarga yang dekat dan harmonis.

(2)Tips belajar berteman : dunia etik, berperilaku wajar sebagai teman; terlibat dalam kegiatan rekreasi yang sehat, menetapkan tujuan hidup yang benar dan bernilai.

(3)Meningkatkan ketahanan diri : oleh komunitas sekolah dan kegiatan keagamaan, teknik pelatihan sosial, memperkuat ketangguhan menghadapi tantangan.

#### 2.Langkah kedua, mencegah virus menolak virus—menolak rokok, alkohol, narkoba menodai tubuh:

Menolak secara halus dengan tegas dapat menjauh dari perselisihan, bahaya. Sehari menggunakan narkoba, pengobatan seumur hidup.

(1)Menjauhi tempat-tempat : seperti kafe internet, pub, klub malam, dan lainnya; meningkatkan kewaspadaan, tidak mudah menerima minuman dan produk rokok dari orang asing; terutama berhati-hati terhadap teman dari teman, bahkan wanita yang akrab juga tidak boleh dianggap enteng; bernasib buruk diperkosa atau menderita luka lainnya, harus menangkap waktu untuk menelepon 1996, dan saluran lainnya, atau mencari bantuan dari teman-teman dekat dan kerabat.

- (2)Menolak zat adiktif : Menggunakan cara sehat untuk berteman, rokok, alkohol, sirih, atau penggunaan narkoba apapun cenderung dapat menjadi ketagihan, mempengaruhi kesehatan fisik dan mental, harus menghindari untuk disentuh.
- (3)Teknik belajar untuk menolak : menghadapi tekanan teman untuk merokok, alkohol, sirih atau produk narkoba apapun, dapat menolak secara langsung, mencari alasan, meninggalkan tempat dengan cepat, memindahkan topik pembicaraan, menertawakan diri sendiri, bujukan persahabatan atau ajaran rumah yang sangat ketat sebagai alasan, menolak dengan nada halus dan sikap tegas.
- (4)Ingin senang tidak ada bahaya obat : tidak ada alkohol, tidak bergantung pada obat-obatan, mencari kesehatan, cara mempuaskan diri sendiri dan santai secara positif, terlibat dalam kegiatan fisik dan intelektual seperti kompetisi jenis bola, olahraga ekstrim, apresiasi seni dan lainnya.

### 3.Langkah ke tiga, mengenal narkoba anti narkoba—memerangi bahaya narkoba-berhenti produk narkoba:

Perbedaan tingkat keparahan produk narkoba, dapat merusak kesehatan fisik dan mental pengguna, jangan mengambil langkah yang salah.

- (1)Mengenal efek produk narkoba : produk narkoba menurut efeknya pada tubuh manusia, dapat dibagi menjadi depresan sistem saraf pusat (seperti opium, ketamin), stimulan sistem saraf pusat (seperti amfetamin, ekstasi) dan halusinogen (seperti ganja, lem yang sangat kuat,Elisa).
- (2)Memahami produk narkoba baru : juga dikenal sebagai obat klub, termasuk ganja, ekstasi, ketamin, FM2 dan seterusnya. Beberapa obat ini dengan nama dan penampilan baru untuk menarik orang, setelah digunakan mudah adiktif, dan sifat dari produk narkoba itu sendiri, akan memaksa pengguna untuk mencari produk narkoba yang lebih kuat.
- (3)Anti ilegal: pembuatan produk narkoba, perdagangan, penggunaan, orang-orang ilegal yang menggunakan atau memikat orang untuk menggunakan adalah telah melanggar hukum, menggunakan produk narkoba secara otomatis meminta lembaga medis yang memenuhi persyaratan untuk pengobatan secara profesional, dapat mengurangi kewajiban hukum mereka.
- (4)Mencegah bahaya produk narkoba : produk narkoba terhadap kesehatan pribadi dan bahaya besar seperti menyebabkan kerusakan saraf, kandung kemih menyusut, disfungsi seksual, tekanan pernafasan, toksisitas kardiovaskular, risiko AIDS atau bahaya penyakit menular lainnya, serta efek interaksi yang dihasilkan oleh campuran penggunaan, juga yang sering dijumpai kejahatan yang disebabkan oleh penggunaan narkoba seperti perampokan, cedera diri sendiri, melukai orang lain dan lainnya.

### 4.Langkah ke empat, bantuan kepedulian—arahan positif:

Selain diri sendiri menghindari bahaya racun, seharusnya juga mengulurkan tangan persahabatan untuk bantuan kepedulian terhadap teman-teman dan kerabat sekitarnya, agar mereka menghindari bahaya narkoba.

- (1)Menemukan tanda-tanda pecandu narkoba : pecandu narkoba sering muncul kekacauan, kesurupan saraf, kulit sering ada bintik merah, tubuh atau kamar ada bau yang khas, pengeluaran uang menjadi besar, mencuri, berbohong, mudah marah, penurunan daya

perhatian, kurang nafsu makan atau penurunan berat badan, membawa peralatan yang berhubungan dengan narkoba.

(2) Memberikan bantuan profesional dan rujukan : dukungan keluarga, teman dan masyarakat, adalah membantu korban narkoba untuk menghadapi diri sendiri, aktif menghadapi kenyataan, merupakan dorongan terbesar untuk terlepas dari dilema produk narkoba. Dapat memberikan arahan atau saluran yang menyediakan pelayanan professional seperti instansi departemen kesehatan, lembaga pengobatan medis, pusat pencegahan bahaya produk narkoba, lembaga konseling penghentian narkoba (seperti Yayasan Kristen) dan sebagainya.

## Bab 30 Mengenal tekanan darah tinggi (hipertensi)

### (第三十章 認識高血壓)

#### Apa yang dimaksud dengan tekanan darah tinggi ? (什麼是高血壓？)

Laporan standard tekanan darah tinggi berdasarkan rapat gabungan negara Amerika

Penggolongan	Tekanan darah sistolik ( mmHg )	Dan	Tekanan darah diastolik ( mmHg )
Normal	< 120	Dan	< 80
Sebelum periode tekanan darah tinggi	120~139	Atau	80~89
Tekanan darah tingkat pertama (tingkat ringan)	140~159	Atau	90~99
Tekanan darah tingkat kedua (tingkat sedang)	≥ 160	Atau	≥ 100

#### Apakah tekanan darah tinggi adalah satu jenis penyakit ? (高血壓是一種疾病嗎？)

Tekanan darah tinggi adalah keadaan, bukan penyakit.

Ketika saraf simpatik pada orang normal terkena pengaruh, seperti: bahagia, marah, sedih, gembira, dingin, juga dapat mempengaruhi tekanan darah.

Tidak seharusnya hanya mengukur satu kali tekanan darah agak tinggi dipastikan tekanan darah tinggi, biasanya dalam satu periode waktu lebih dari tiga kali tekanan darah yang tidak normal, baru akan dipertimbangkan untuk pengobatan.

#### Tekanan darah tinggi ada perasaan apa saja ? (高血壓有哪些感覺？)

Tekanan darah tinggi adalah pembunuhan tak terlihat, pasien mungkin sakit kepala, tidak segar, nyeri leher, ketika tiba-tiba naik terlalu tinggi, mungkin dapat terjadi mual, gejala penglihatan kabur.

#### Komplikasi tekanan darah tinggi (高血壓的併發症)

Pengerasan urat nadi. Stroke otak. Penyumbatan pembuluh darah tungkai bawah, yang parah harus diamputasi.

Pembuluh darah utama mengelupas. Pembesaran ventrikel kiri, otot jantung kekurangan oksigen, otot jantung terhalang, gagal jantung.

Kerusakan mata, yang parah akan buta. Fungsi ginjal menurun, gagal ginjal.

#### Pengobatan (治療)

1. Mengendalikan makanan: mengurangi asupan sodium, menambah makanan yang mengandung kalium, kalsium, magnesium, rendah lemak, berserat tinggi
2. Gaya hidup: mengurangi tekanan, tidur yang cukup, olahraga yang tepat, membatasi rokok dan

- alkohol, berat badan normal
3. Terapi obat: harus memperhatikan kualitas hidup dan kemudahan penggunaan jangka panjang.
  4. Menghentikan obat secara mendadak: mudah terjadi angina atau kerusakan jantung, bahkan kematian mendadak.
  5. Penggunaan obat jangka panjang : tidak boleh mengatur jumlah pemakaian dengan sendirinya.  
Tidak boleh menentukan apakah mau mengkonsumsi obat atau tidak berdasarkan tekanan darah tinggi atau rendah.

## Bab 31 Mengenal kolesterol tinggi (hiperlipidemia)

### (第三十一章 認識高血脂)

#### Apa yang dimaksud dengan kolesterol tinggi? (什麼是高血脂?)

Di dalam darah tubuh manusia mengandung kolesterol, trigliserida dan zat lemak lainnya yang terlalu tinggi, di dalam pembuluh darah membentuk plak, akan mempengaruhi kecepatan aliran darah, jika parah akan menyebabkan pembekuan pembuluh darah.

#### Dampak kolesterol pada tubuh (膽固醇對身體的影響)

1. Ketika kandungan kolesterol dalam pembuluh darah rendah, peredaran darah sangat lancar.
2. Terlalu banyak kolesterol akan menghambat peredaran darah, menyebabkan penyakit jantung, stroke otak.
3. Kolesterol sangat tinggi dalam jangka waktu panjang, menyediakan darah ke pembekuan pembuluh darah jantung, dapat menyebabkan penyakit jantung.
4. Menyediakan darah ke pembekuan pembuluh darah bagian otak, menyebabkan stroke otak, akan beresiko fatal.
5. Kolesterol yang terlalu banyak dalam tubuh, kolesterol akan menghancurkan dinding pembuluh darah.
6. Tubuh perlu kolesterol dalam jumlah yang cukup untuk mempertahankan fungsi yang normal, tetapi jika terlalu banyak akan menyebabkan hiperlidimeia.

#### Penyebab kolesterol tinggi (高血脂的原因)

1. Penyebab utama beresiko penyakit jantung adalah makanan mengandung terlalu banyak lemak atau jumlah olah raga yang terlalu rendah.
2. Memiliki keluarga yang memiliki riwayat kolesterol tinggi, diabetes, keduanya menyebabkan gejala kolesterol tinggi.
3. Sebagian besar pasien kolesterol tinggi perlu diobati.
4. Hiperlipidemia biasanya tanpa gejala.

#### Apa yang dimaksud dengan kolesterol baik ? Apa yang dimaksud dengan kolesterol jahat ? (什麼是好的膽固醇？什麼是不好的膽固醇？)

Yang terutama dari kolesterol total adalah komposisi dari Low-Density Lipoprotein (LDL-C) dan High-Density Lipoprotein(HDL-C), Low-Density Lipoprotein juga disebut sebagai "kolesterol jahat", High-Density Lipoprotein juga disebut sebagai "kolesterol baik". Low-Density Lipoprotein, adalah salah satu penyebab utama penyakit jantung dan stroke otak, dan High-Density Lipoprotein dapat mengurangi bahaya yang ditimbulkan dari kolesterol tinggi.

#### Pengobatan (治療)

1. Pasien yang pernah mengalami penyakit jantung, seperti: angina, otot jantung terhalang, stroke

otak, diabetes dan lainnya, menggunakan obat untuk menurunkan kolesterol, dapat mengurangi peluang terjadi penyakit jantung dan stroke otak.

2. Berhenti merokok, mengendalikan makanan dan olah raga teratur, untuk meningkatkan kadar High-Density Lipoprotein di dalam tubuh, dan juga lebih mampu mengeluarkan Low-Density Lipoprotein dari darah.

## Bab 32 Mengenal kencing manis (diabetes)

### (第三十二章 認識高血糖)

#### Apa yang dimaksud dengan kencing manis? (什麼是糖尿病？)

Dalam keadaan normal, tubuh akan membakar makanan karbohidrat dalam tubuh menjadi glukosa, sebagai bahan bakar tubuh, insulin adalah salah satu hormon yang diproduksi oleh pankreas, yang membantu glukosa untuk masuk ke sel, menyediakan fungsi pembakaran. Tetapi pasien kencing manis karena pankreas tidak dapat memproduksi insulin yang cukup atau insulin digunakan tidak baik atau terjadi menentang insulin, sehingga glukosa tidak dapat masuk sepenuhnya ke dalam sel, kadar gula dapat meningkat.

#### Gula darah (血糖)

1. Gula darah adalah glukosa yang dihasilkan dari makanan setelah melalui metabolisme penguraian saluran pencernaan tubuh manusia, sebagai sumber tenaga.
2. Kadar gula darah yang ideal sebelum makan seharusnya dikendalikan dalam kisaran 80~120 mg/dl.
3. Pasien diabetes biasanya akan disertai gejala kelainan lemak darah.

#### Orang yang bagaimana yang mudah mendapatkan kencing manis ? (什麼人容易得到糖尿病？)

1. Orang yang memiliki keluarga dengan riwayat kencing manis
2. Orang yang berumur 40 tahun ke atas
3. Orang yang badannya gemuk

#### Gejala (症狀)

Gejala kencing manis akut (di masa awal tidak ada gejala yang jelas, secara bertahap baru ada)

1. Banyak minum, banyak kencing, banyak makan, berat badan menurun drastis.
2. Penglihatan menurun, tangan dan kaki kesemutan, letih dan lemah, daya tahan berkurang
3. Kulit mudah terinfeksi dan tidak mudah sembuh, luka sulit disembuhkan.

#### Prinsip pengobatan (治療原則)

1. Tahap awal pengobatan kencing manis dengan pengendalian makanan, olah raga yang sedang, yang utama adalah mempertahankan berat badan.
2. Jika gula darah tidak mampu untuk dikendalikan, baru mempertimbangkan terapi obat.
3. Menggunakan obat oral kencing manis, jika tidak bisa dikendalikan dengan baik, baru mempertimbangkan untuk suntikan insulin.
4. Pasien kencing manis tidak hanya mengendalikan gula darah, harus lebih bersemangat untuk

mengendalikan lemak darah.

### **Terapi obat (藥物治療)**

- 1.Ketika cara terapi makanan dan olah raga tidak bisa mendapatkan pengendalian dengan baik, baru menggunakan obat.
- 2.Harus dibawah bimbingan tenaga medis untuk menggunakan obat, tidak boleh sesuka hati mengganti obat atau menyesuaikan dosis.
- 3.Jika ada ketidaknyamanan yang disebabkan karena penggunaan obat, seharusnya memberitahukan ke tenaga medis.
- 4.Di rumah seharusnya menyimpan obat dalam jumlah tertentu, untuk mencegah gula darah naik.
- 5.Menghindari setelah menggunakan obat tidak berdasarkan aturan waktu dalam (15-30 menit) mengkonsumsi makanan dapat menyebabkan gula darah rendah.
- 6.Gejala gula darah rendah cenderung disebut ketidakseimbangan makanan, olah raga, obat, seharusnya membuat penyesuaian yang semestinya.

### **Bukan terapi obat (非藥物治療)**

- 1.Berhenti merokok menurunkan berat badan, olah raga teratur, terapi makanan, mengurangi faktor resiko, melakukan pemeriksaan secara teratur.
- 2.Perlu mematuhi bimbingan dokter, Apoteker dan ahli gizi.
- 3.Menjaga kebersihan pribadi, suasana hati gembira dan hidup teratur.

### **Gejala gula darah rendah (Hipoglikemia) dan penanganannya (低血糖症狀及處理)**

#### **1.Apa yang dimaksud dengan hipoglikemia?**

- Glukosa di bawah 50-60mg/dl atau muncul gejala hipoglikemia.
- (1)Overdosis insulin atau obat penurun gula darah.
  - (2)Setelah makan obat penurun gula darah atau suntik insulin tetapi tidak makan.
  - (3)Jumlah olah raga meningkat tetapi tidak makanan pelengkap tambahan.
  - (4)Disfungsi hati dan ginjal.
  - (5)Minum minuman beralkohol atau pada saat yang bersamaan menggunakan aspirin, sulfonamid atau  $\beta$ - adrenoceptor blockers.

#### **2.Gejala gula darah rendah :**

- (1)Gejala neuropati otonom : gula darah rendah pada awalnya akan ada rasa lapar, gemetar, berkeringat dingin, jantung berdebar-debar, detak jantung bertambah cepat.
- (2)Gejala sistem saraf pusat : mengantuk, pingsan, kejang, koma.
- (3)Gejala non-spesifik: sakit kepala, pusing, mual, bibir mati rasa.

#### **3.Pencegahan hipoglikemia :**

- (1)Teratur makan dengan jumlah yang tetap untuk makan tiga kali sehari dan makanan ringan.
- (2)Ingat peringatan.
- (3)Jangan berolahraga dengan perut kosong.
- (4)Harus tepat waktu mengkonsumsi obat oral, dengan waktu makan jangan terpisah terlalu lama.

- (5) Dosis suntikan insulin harus akurat, setelah injeksi dalam waktu setengah jam harus makan.
- (6) Setiap saat selalu membawa permen dan biskuit, dan mempersiapkan selembar kartu identitas.
- (7) Gula darah sebelum tidur  $\leq$  110 maka perlu makanan ringan.
- (8) Bagi pasien yang "tidak ada kewaspadaan hipoglikemia" , hindari untuk terlalu ketat mengontrol gula darah.

4. Apa yang harus dilakukan oleh orang lain jika koma karena hipoglikemik?

- (1) Tidak menyuntik insulin.
- (2) Jangan memaksa menuapi makanan kepada pasien.
- (3) Mempertahankan saluran pernapasan lancar.
- (4) Menyuntik glukagon.
- (5) Menelepon 119 untuk meminta bantuan.

5. Pengobatan hipoglikemia :

- (1) Ketika sadar ketika mengkonsumsi 4-6 gula batu, 10-15 menit kemudian jika tidak ada perbaikan makan sekali lagi (atau 120 sampai 180cc jus atau satu sendok makan madu).
- (2) Ketika kesadaran tidak jelas, memberikan gula ke dalam pembuluh darah.

## Bab 33 Mengenal asma

### (第三十三章 認識氣喘)

#### Asma adalah penyakit apa? (氣喘是什麼病?)

Asma adalah sejenis peradangan kronis serta perubahan patologis yang memblokir aliran udara yang terjadi berulang kali, akan sembuh dengan sendirinya atau pengobatan dan disembuhkan, bagi yang tidak bisa sembuh juga dapat karena pengobatan yang tepat untuk mengontrol gejala, menjalani hidup sebagai orang normal.

#### Apa saja gejala asma? (氣喘有什麼症狀?)

Ketika terjadi asma, sesuai dengan tingkat keparahan penyakit akan ada kesulitan bernapas, suara terengah-engah, sesak dada dan batuk dan gejala lainnya. Waktu serangan dapat dalam hitungan menit dan hitungan jam.

Ciri khasnya adalah di antara dua kali kejadian sama sekali tidak ada gejala atau hanya gejala ringan.

#### Apa yang menyebabkan asma? (氣喘的成因是什麼?)

- 1.Terjadi karena bersifat keturunan, bersifat alergi, bersifat infeksi atau campuran tiga penyebab.
- 2.Sekitar 30% pasien asma termasuk fisik yang bersifat alergi, alergi terhadap debu atau serbuk sari, adalah penyakit musiman.
- 3.Sebagian besar pasien tidak ada penyebab yang jelas, disebut sebagai reaksi fisik yang bersifat lain.

#### Penyebab yang memancing kambuhnya asma (誘發氣喘發作的原因)

- 1.Penyebab alergi: debu, kutu, bulu binatang, serbuk sari, jamur ... dan lainnya.
- 2.Infeksi bakteri atau virus : pilek, bronkitis.
- 3.Olahraga : Jogging pada cuaca dingin.
- 4.Emosi: gembira atau marah.
- 5.Rangsangan lingkungan: asap, emisi, polusi udara.
- 6.Alergi obat atau makanan : obat nyeri, susu, telur ayam, jenis makanan laut ....

#### Cara pengobatan (治療方法)

Prinsip pengobatan dibagi menjadi empat tingkatan : bersifat ringan jeda, bersifat ringan terus menerus, bersifat sedang terus menerus dan bersifat berat terus menerus.

- 1.Menghindari atau mengurangi untuk menyentuh penyebab alergi - memperbaiki lingkungan rumah, menghilangkan penyebab alergi di lingkungan.
- 2.Terapi obat - klasifikasi fungsi obat asma dapat dibagi menjadi obat pengontrol dan obat pereda :

- Obat pengontrol berkhasiat untuk memperingan peradangan dan pembengkakan saluran pernafasan, dan mencegah asma kumat.
  - Obat pereda berkhasiat secara cepat agar saluran pernafasan relax dan lancar, menghilangkan gejala asma.
- 3.Terapi melawan penyebab alergi – dalam periode waktu tertentu, memberikan suntikan alergi dengan dosis sedikit secara berulang kali kepada pasien, dan kemudian secara bertahap menambah dosis, untuk meningkatkan toleransi pasien terhadap penyebab alergi.

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

Diagnosa terhadap asma tergantung pada fitur klinis dan pengukuran fungsi paru.

Setiap hari pasien harus mencatat puncak kecepatan arus hembusan nafas puncak, frekuensi kumat.

Mengurangi sentuhan terhadap penyebab alergi, menghindari sentuhan dengan hewan peliharaan.

Dilarang menggunakan obat yang dapat menyebabkan asma menjadi kumat, seperti : obat darah tekanan darah tinggi $\beta$ -blocker, aspirin, dll.

## **Bab 34 Mengenal inkontinesia urin**

### **(第三十四章 認識尿失禁)**

#### **Definisi inkontinesia urin (尿失禁的定義)**

Dalam dunia kedokteran, untuk kasus kebocoran urin yang tidak dapat dikendalikan secara sadar, disebut inkontinesia urin. Kebanyakan gejala ringan, tetapi karena bau, sering kencing, dan menyebabkan gangguan fisiologis dan psikologis.

#### **Penyebab inkontinensia urin (尿失禁的原因 )**

##### **1. Inkontinensia urin dari aspek fisiologis :**

Sifat saluran kencing terluka, struktur otot perineum dan bagian perut lemah, perubahan patologis konduksi saraf motorik, perubahan patologis usus besar, perubahan saluran kencing wanita dan sudut kandung kemih, bisa menyebabkan inkontinensia urin.

##### **2. Inkontinensia urin dari aspek psikologis :**

Ketika ketergantungan psikologis, ketahanan, takut, tidak ada rasa aman, akan mempengaruhi psikologis, menyebabkan inkontinensia urin.

#### **Penggolongan inkontinensia urin (尿失禁的分類)**

##### **1. Inkontinensia urin stress :**

Kira-kira menempati inkontinensia urin lebih dari 80% ke atas.

Ketika bagian perut mengeluarkan tenaga, seperti mengangkat barang berat, batuk, bersin atau tertawa, urin keluar tanpa disengaja.

Setelah wanita melahirkan normal atau operasi panggul, otot panggul ligament kendur.

Wanita menopause karena sekresi hormon wanita kurang, selaput lendir saluran kencing lenyap, kencing bisa bocor.

Laki-laki karena kanker prostat dan melakukan reseksi prostat.

##### **2. Inkontinensia urin yang mendesak :**

Pasien kebelet kencing tetapi tidak keburu ke kamar mandi, berkaitan dengan gejala inkontinensia urin, dapat diklasifikasikan sebagai kandung kemih yang terlalu aktif.

##### **3. Inkontinensia urin campuran :**

Inkontinensia urin campuran adalah kombinasi inkontinensia urin stress dan inkontinensia urin yang mendesak.

##### **4. Inkontinensia urin melimpah :**

Pasien disebabkan karena perubahan patologis urat saraf, menahan kencing untuk waktu yang lama, pembesaran prostat atau urin tidak dapat dikosongkan untuk jangka panjang.

Kontraksi kandung kemih menjadi buruk, bahkan meskipun kandung kemih sudah penuh tidak ada rasa ingin kencing, menyebabkan inkontinensia urin melimpah.

##### **5. Inkontinensia urin sementara :**

Terjadi terutama ketika infeksi saluran kencing, masa nifas atau orang yang terganggu jiwanya.

6. Inkontinensia urin neurogenik :

Stroke otak, cedera tulang belakang, pengangkatan rahim, operasi kanker usus dapat menyebabkan inkontinensia neurogenik.

7. Inkontinensia urin tetap :

Pasien yang saluran fistula kemih atau jaringan saluran kencing mengalami gangguan yang serius, sepanjang hari kencing bocor terus tanpa henti.

## Bab 35 Mengenal pembesaran prostate (BPH)

### (第三十五章 認識前列腺肥大)

#### Prostat adalah hak paten pria ? (前列腺是男人的專利？)

Wanita mempunyai jaringan yang serupa prostat, tetapi sudah mengalami kemunduran. Penelitian para ilmuwan menegaskan, wanita juga memiliki prostat, ini adalah semacam kelenjar uretra di sekitar saluran kencing wanita, sehingga wanita juga mungkin terkena kanker prostat

#### Perkembangan prostat (前列腺的發展)

- 1.Ukuran yang baru lahir mirip seperti satu biji kacang polong
- 2.Masa remaja bertumbuh besar dengan cepat
- 3.25~30 tahun kira-kira sudah bertumbuh sepenuhnya
- 4.Setengah baya (kira-kira 40 tahun ke atas) pertumbuhan kedua kali
- 5.50 tahun ke bawah → tidak ada masalah
- 6.60 tahun ke atas → 50 % pembesaran prostat jinak
- 7.80 tahun ke atas → 80 % pembesaran prostat jinak

#### Gejala pembesaran prostat (前列腺(攝護腺)肥大的症狀)

- 1.Aliran buang air kencing menipis, buang air kencing putus-putus.
- 2.Sulit untuk memulai buang air kecil, selesai kencing masih terus menetes.
- 3.Merasa ingin sering buang air kecil atau kebelet kencing, tidak dapat mengosongkan.

#### Tujuan dan cara pengobatan (治療目標與方式)

- 1.Pengobatan dengan cara diamati：
  - (1)Membatasi konsumsi minuman dan air, sebisa mungkin untuk mengosongkan air kencing di dalam kandung kemih.
  - (2)Membatasi penggunaan minuman beralkohol, hati-hati menggunakan obat flu dan lainnya yang mengandung obat anti sesak.
  - (3)Olahraga yang teratur, menjaga tubuh tetap hangat.
- 2.Pengobatan dengan obat：
  - (1)Dipivalyl epinephrine: mengendurkan prostat dan otot polos leher kandung kemih.
  - (2)Menghambat hormon maskulin: memperkecil prostat, sangat baik untuk penderita pembesaran prostat.
- 3.Operasi：
  - (1)Transurethral resection of prostate
  - (2)Transurethral incision of prostate
  - (3)Retropubic prostatectomy

## **Kesimpulan (結論)**

Mengetahui ada kelainan prostat seharusnya mencari dokter, jangan percaya resep tradisional sehingga menunda mendapatkan perawatan medis, menyebabkan penyakit bertambah parah.

## Kata Penutup

Kelanjutan dari “membangun rencana sistem keamanan kelompok tertentu” yang telah memasuki tahun ke tiga, dua tahun terakhir berkomitmen dalam penyuluhan penggunaan obat secara aman bagi imigran baru warga negara asing, tidak hanya mendapatkan tanggapan positif dari imigran baru warga negara asing, lebih menambah nilai profesional apoteker. Tahun ini kami akan terus memperdulikan sensitivitas kaum lemah secara sosial hingga memperluas ke orang-orang yang cacat, mengharapkan kepertahankan profesional apoteker, meningkatkan kualitas produk obat yang digunakan oleh kaum lemah, menjamin keamanan penggunaan obat.

Obat dapat mengobati penyakit, juga dapat menyebabkan penyakit, penggunaan obat yang sesuai barulah dapat menghilangkan penyakti, mempertahankan kesehatan, banyak sekali yang harus dipelajari dalam cara menggunakan obat secara benar. Tahun lalu diterbitkan “buku pedoman sederhana dalam penggunaan obat secara aman” mendapatkan banyak pujian dari banyak instansi dan imigran baru warga negara asing, tahun ini kami akan berusaha untuk melipatgandakan dengan menambah 5 bab, sehingga yang isi aslinya 30 bab ditambah menjadi 35 bab, isinya juga lebih beragam, melalui biro pengaturan makanan dan obat-obatan departemen kesehatan “buku panduan penggunaan obat secara aman imigran baru”; pada saat yang bersamaan juga mempertahankan empat bahasa Mandarin, Inggris, Vietnam, Indonesia, agar promosi pengetahuan menggunakan obat tidak ada batasnya.

Terima kasih kepada eksekutif biro pengaturan makanan dan obat-obatan departemen kesehatan atas dukungan dan petunjuk yang diberikan kepada saya, kepala biro kesehatan kabupaten Yunlin Zhao Jun, Wu, wakil kepala biro Dun Zheng, Liao, kepala seksi Hui Mei, Yang, ketua asosiasi biro asuransi farmasi Zong Zhou, Wu, mantan ketua asosiasi apoteker Ling Qiao, Liao, ketua Wen Rong, Yang, wakil ketua Fu Yao, Zhang, ketua Jiang Quan, Lin, dan lainnya yang mendukung sekutu tenaga, mantan direktur rumah sakit farmasi Katolik St.Joseph Mei Rong, Zheng, dan banyak rekan apoteker yang membantu mengumpulkan data yang berkaitan, serta yang membantu mengarsipkan data secara diam-diam nona Li Yu, Tsai; agar pencetakan buku pedoman ini dapat berjalan lancar, menyediakan pengetahuan penggunaan obat untuk mudah dimengerti bagi semua. Diharapkan dengan diterbitkannya buku pedoman ini, dapat membantu kaum lemah untuk membangun konsep yang benar tentang penggunaan obat yang benar, aman dan sesuai secara efektif, menjaga kesehatan keluarga untuk menciptakan kehidupan yang lebih baik.

Pemimpin proyek Zhen Shun, Lin  
2013.6