



## **Tungkol Saan ang Modyul na Ito?**

Malaki ba ang iyong tiwalang uminom ng gamot kahit walang reseta ang doktor? Alam mo ba ang iinumang gamot para sa karaniwang sakit? Alam mo ba kung anong gamot ang hindi mapanganib at walang masamang epekto?

Sa modyul na ito, matututunan mo ang ilang importanteng impormasyon kung paano ka mas-makikinabang sa iyong mga gamot. Ang tatalakaying mga aralin ay makakatulong upang makilala ang iba't ibang uri ng mga gamot para sa iba't-ibang uri ng sakit. Matututunan mo ring kilalanin kung aling gamot ang di-mapanganib o may masamang epekto sa iyong kalusugan.

Ang modyul na ito ay nahahati sa tatlong aralin:

*Araling 1 – Mga Pangkaraniwang Sakit*

*Araling 2 – Mga Gamot sa Karaniwang Sakit*

*Araling 3 – Pagkuha ng Tamang Dosis ng mga Gamot*



## **Anu-ano ang mga Matututuhan Mo sa Modyul na ito?**

Matapos ang modyul na ito, inaasahang:

- ◆ matutukoy mo na ang mga pangkaraniwang sakit at ang kanilang mga sintomas;
- ◆ malalaman mo ang mga tamang gamit ng mga gamot na kailangan ng reseta at mga gamot na tinatawag na “over-the-counter” para sa mga pangkaraniwang mga sakit;
- ◆ maipaliliwanag mo na ang mga tuntunin sa pagkuha ng mga wastong gamot; at
- ◆ malalaman mo na ang wastong dosis ng mga gamot batay sa kanilang etiketa at reseta.



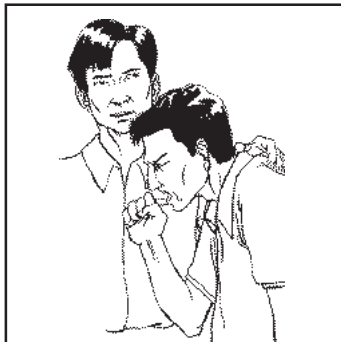
## Anu-ano na ang mga Alam Mo?

Bago mo simulan ang modyul na ito, tingnan natin ang kaalaman mo sa mga gamot na iyong iniinom para sa mga pangkaraniwang sakit.

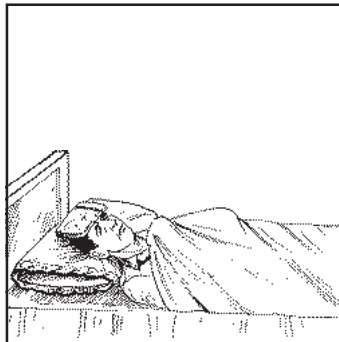
- A. Ibagay ang mga may pangalan na gamot sa Hanay A sa mga sakit na ginagamot nito sa Hanay B. Isulat ang titik sa patlang bago ang bilang.

Hanay A	Hanay B
___ 1. Amoxicillin	a. sakit ng ulo, lagnat at sakit ng katawan
___ 2. Bactidol	b. diarrhea o pagtatae
___ 3. Betadyne	c. impeksyong sanhi ng bakteryang
___ 4. Biogesic	d. sipon at trangkaso
___ 5. Bisolvon	e. tuyong ubo
___ 6. Diatabs	f. namumula't pagod na mata
___ 7. Midol	g. panlinis ng kutis
___ 8. Neozep	h. pagsakit ng puson sanhi ng regla
___ 9. Ponstan	i. namamagang lalamunan
___ 10. Visine	j. lagnat at pananakit ng kalamnan

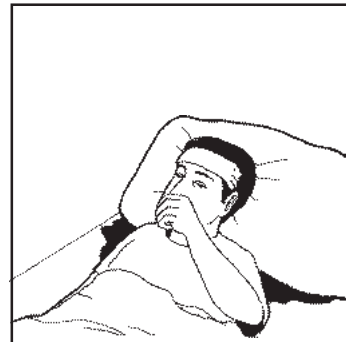
- B. Kilalanin ang pinapakitang sakit sa bawat larawan sa ibaba. Isulat ang iyong sagot sa nakalaang patlang.



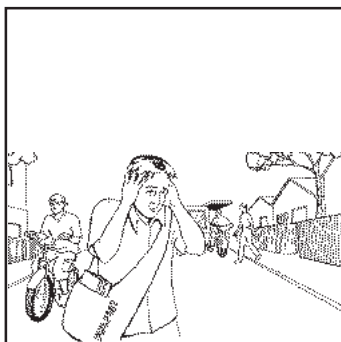
1. \_\_\_\_\_



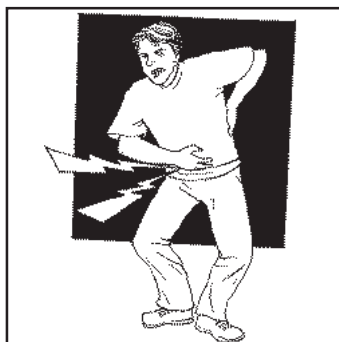
2. \_\_\_\_\_



3. \_\_\_\_\_



4. \_\_\_\_\_



5. \_\_\_\_\_



6. \_\_\_\_\_

Kumusta ang pagsagot mo? Sa palagay mo ba'y nakuha mo lahat? Ihambing ang iyong mga sagot sa mga *Batayan saPagwawasto* sa pahina 44.

Kung tama lahat ang iyong mga sagot, mabuti! Ipinapakita na marami ka ng alam tungkol sa paksa. Maaari mo pa ring basahin ang modyul na ito upang madagdagan ang iyong kaalaman.

Kung marami kang mali, huwag mag-alala! Para sa iyo ang modyul na ito. Makakatulong itong maintindihan mo ang mga pagpapahalaga at kaisipan na maaari mong magamit sa pang-araw-araw mong pamumuhay.

Pag-aralan mong mabuti ang modyul na ito at malalaman mo ang sagot sa lahat ng tanong sa pagsusulit, at marami pang iba. Handa ka na ba?

Maari ka nang pumunta sa susunod na pahina upang simulan ang Aralin 1.

## **Mga Pangkaraniwang Sakit**

Mapalad tayong nabubuhay sa isang panahon kung saan madaling makakuha ng mga gamot na kinakailangan ng reseta upang gamutin ang iba't ibang uri ng sakit. Ngunit bago ang lahat, dapat malaman mo muna kung anong uri ng sakit ang iyong nararamdaman. Alam mo na ba ang pagkakaiba ng pangkaraniwan at malubhang sakit? Alam mo ba ang pagkakaiba ng sipon at trangkaso? Nalalaman mo ba agad ang mga sintomas ng mga pangkaraniwang sakit?

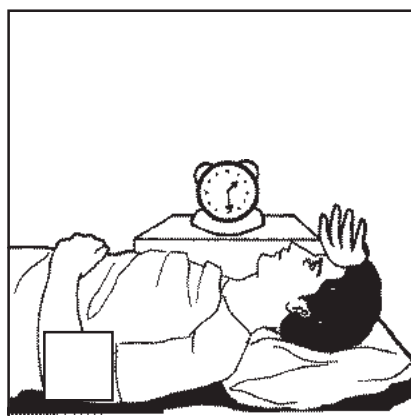
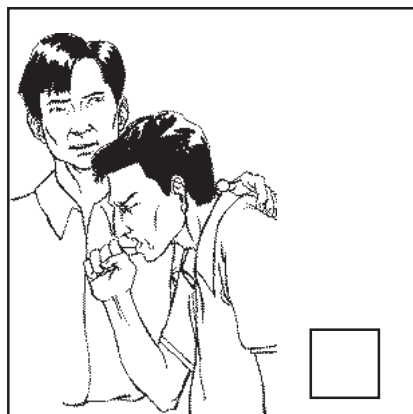
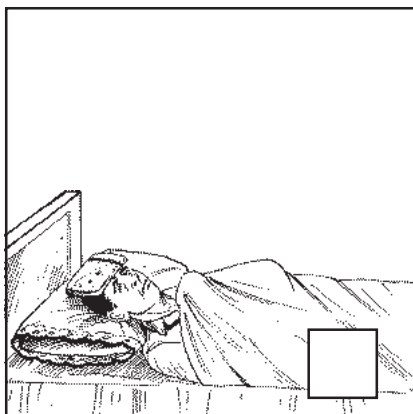
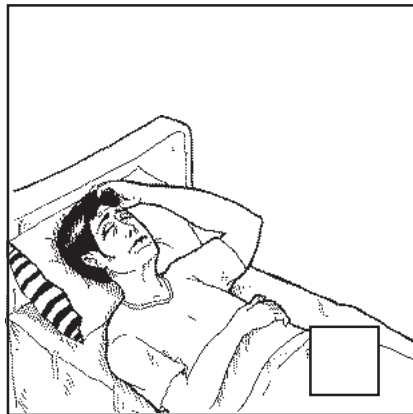
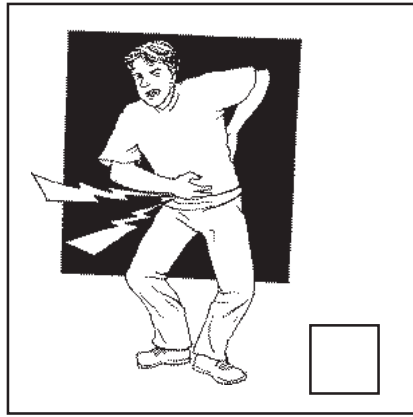
Tatalakayin ng araling ito ang mga pangkaraniwang sakit na maaaring naranasan mo na, kung ano ang dapat gawin, at paano gamutin ang mga ito. Makakatulong ito upang maintindihan mo kung paano haharapin ang mga sakit na ito kapag nangyari sa iyo upang maiwasang maging malubha.



### **Subukan Natin Ito**

Pag-aralan ang mga larawan ng mga pangkaraniwang sakit sa sumusunod na pahina. Ibagay ang bawat larawan sa tamang sintomas sa ibaba. Isulat ang titik ng sagot sa kahon sa kanang sulok ng larawan.

- a. di-mabigat na pag-ubo, pagbabahing, tuyo't makating lalamunan, mauhog na ilong at giniginaw.
- b. mataas na lagnat, sakit ng ulo, sakit ng kalamnan, pagod at kawalan ng ganang kumain.
- c. lagnat, sakit ng tiyan, madalas at matubig na pagdumi
- d. hirap sa pagtulog, pagod paggising sa umaga
- e. pagkahilo, pagsusuka sanhi ng sobrang pagkain, sobrang pag-inom o problemang emosyonal
- f. di-regular at hirap sa pagdumi; matigas at tuyong dumi
- g. natural na proseso ng pagtanggap sa бага ng sobrang sekresyon at uhog



Ihambing ang mga sagot sa mga nakalagay sa *Batayan sa Pagwasto* sa pahina 45.



## Pag-isipan Natin Ito

Ano pang mga sakit ang iyo nang nararanasan maliban sa mga nabanggit sa itaas? Anu-ano ang sintomas ng mga ito? Isulat ang mga sagot sa nakalaang kahon.

Sintomas	Mga Sakit

Magpatuloy sa pagbasa upang makita kung tama ang iyong mga sagot.



## Alamin Natin

Sa ibaba ay ilan sa mga pangkaraniwang sakit na nararanasan nang halos lahat sa atin. Malalaman mo rin ang kanilang pangkaraniwang sintomas at mga gamot na maaaring inumin upang maiwasan ang mga sakit na ito.

### Sipon at Trangkaso

Ang pangkaraniwang sipon ay sanhi ng virus. Ang mga sintomas ng sipon ay agad na nangyayari, mabilis lumaganap at mawala. Kasama sa mga sintomas ng sipon ay ang malaman at baradong ilong, nagluluhang mata, masakit at makating lalamunan, grabeng pag-ubo at pagkaginaw. Karaniwang tumatagal ito ng lima hanggang pitong araw.

Kung ang mga sintomas ay tumagal ng pito hanggang sampung araw o higit pa, kinakailangang kumonsulta sa doktor sapagkat posibleng mas-malubha pa ang impeksyon. Ang mga sintomas ng sipon ay maaaring mapunta sa trangkaso o *flu*. Makakatulong kung maipagkakaiba mo ang dalawa. Kung ika'y nahihirapan sa paghambing ng kanilang sintomas, maaari mong tingnan ang talaan sa susunod na pahina.

## Pangkaraniwan bang Sipon o Trangkaso?

Sintomas	Karaniwang Sipon	Trangkaso
Pag-ubo (tuyo)	mahinay, katamtaman	katamtaman, malubha
Lagnat	bihira	pangkaraniwan
Pagkapagod	mahinay	malubha
Sakit ng ulo	bihira	pangkaraniwan
Sakit sa kalamnan at buto	kaunti lamang	pangkaraniwan

## Ubo

Ang pag-ubo ay isang natural na reaksiyon ng iritasyon sa бага. Naglalabas ito ng sobrang uhog na galing sa бага. Ito ay madalas na mayroong plema na maaaring mapunta sa malubhang sakit sa pulmon.

Ilan ito sa mga makagiginhawa sa iba't ibang uri ng ubo.

- ♦ *Antitussives* ang ginagamit upang mabawasan ang pag-ubo, lalung-lalo na kung ito ay tuyo at walang plema.
- ♦ *Expectorants* ang ginagamit upang paluwagin at palabasin ang plema sa dibdib. Ang mga expectorant ay kailangang gamitin sa ubong maraming plema.

*Paano mo malalaman kung anong gamot sa ubo ang gagamitin?*

Kung ikaw ay mayroong grabe at tuyong ubo na walang plema, *antitussive* ang gamitin mo.

Kung basa at may plema ang iyong ubo, dapat gumamit ka ng *expectorant*.

## Lagnat

Sa pangkalahatan, ang lagnat ay natutukoy sa temperatura ng katawan na mataas sa antas na 37° Celsius o antas ng 99.5° Fahrenheit. Madalas na alinsabay ang lagnat sa isang viral infection, impeksyong sanhi ng bakterya, pagkatuyo, lubhang pagpawis, sakit ng ulo, sakit ng kalamnan, sakit ng kasukasan, sakit ng likod, mabilis na tibok ng puso at kawalan ng ganang kumain.

## Tibi o Constipation

Ang tibi o constipation ay ang di-regular at mahirap na pagdumi. Magkakaiba ang normal na pagdumi ng bawat tao. Maaaring magdumi ang isang tao mula sa tatlong beses isang araw hanggang sa tatlong beses sa isang linggo. Walang masama sa ganoong pagdumi.

Ano ang ibig sabihin nito? Walang dahilan para mangamba kung dalawang beses ka lang sa isang linggo dumumi, basta't ito ay hindi gaanong malambot at madaling lumabas.

## Pagtatae o diarrhea

Ang pagtatae o diarrhea na malalaman sa madalas o matubig na dumi, ay isang paraan ng katawan na palabasin ang toxins at iba pang mga di-kanais-nais na mga elemento sa loob nito. Ang pagtatae ay maaring sanhi ng virus, bakterya at fungi na nabubuhay sa maduming pagkain at inumin. Ang masamang reaksiyon sa gatas at pagkasensetibo sa pagkain ay maaari ring sanhi ng pagtatae. Madalas ding kaakibat ng pagtatae ang sakit ng tiyan at pagsusuka. Maaari ring may lagnat na kasama.

Halos lahat ng kaso ng pagtatae ay nagagamot sa kusang paglilinis ng katawan habang umiinom ng maraming likido. Subalit maaaring magdulot ang pagtatae ng mga malubhang problema. Maaaring magdulot ito ng dehydration o pagkawala ng likido sa katawan na lubhang mahalaga para sa wastong pagtakbo ng ating katawan. Kaya't napakahalaga ang uminom ng maraming tubig at iba pang likido kapag nagtatae.

Maaaring uminom ng *Loperamide* (kilalang Imodium), Kaolin-paectin (Kaopectate), Bismuth subsalicylate (Pepto-Bismol), Lomotil at iba pa, kung ikaw ay nagtatae.



## Pag-isipan Natin Ito

Naranasan mo na bang magtae? Batay sa karanasan, makakaisip ka ba ng mga paraan kung paano gamutin ang pagtatae? Isulat ang iyong mga ideya sa patlang.

---

---

---

Ihambing ang iyong mga isinulat sa mga sumusunod:

May dalawang bagay tayong dapat gawin kung mangyayari ang sakit na ito. Una, dapat nating iwasan ang lubusang pagkaubos ng likido, at pangalawa, pigilin natin ang pagtatae.

Ito ang ilan sa mga paraan sa paggamot ng pagtatae:

1. Uminom ng maraming likido tulad ng tubig o juice.
2. Iwasan ang carbonated na inumin, tulad ng cola.
3. Huwag kumain ng 4 na oras simula ng magtae.
4. Pagtapos ng 4 na oras, maaari ka nang kumain ng kaunting malalambot na pagkain, katulad ng saging at kanin.
5. Dahan-dahang bumalik sa normal na pagkain.



6. Iwasang uminom ng gatas at iba pang produktong dairy ng 7 hanggang 10 araw.
7. Iwasan ang maaanghang at matatabang na pagkain ng 5 hanggang 6 na araw.
8. Pumunta sa doktor kung ang pagtatae ay nagtutuloy-tuloy at naging malubha.

Magpatuloy sa pagbabasa tungkol sa mga karaniwang sakit, ang kanilang mga sintomas at gamot nito.

### **Nausea at Pagsusuka**

Ang nausea ay isang sakit sa paggalaw; pagkahilo na madalas kasama ang pagsusuka. Ang nausea ay sanhi ng sobrang pagkain o sobrang pag-inom, o problemang emosyonal.

Ano ang gagawin mo upang umayos ang pakiramdam kung ikaw ay nakararanas ng nausea o pagsusuka?

---

---

---

Ang sakit sa paggalaw ay maaaring mangyari kaninuman ngunit may ibang taong mas madalas nakakaranas nito kumpara sa iba. Ang mga taong alam na mayroon silang ganitong klaseng sakit ay maaaring uminom ng gamot na hindi na kailangan ng reseta upang maiwasan ang ganitong pangyayari. Ang pag-iwas sa sakit na ito ay mas madaling gawin kaysa subukang pawiin ito kapag nararanasan na.

### **Insomya**

Ang insomya ay isa sa pangkaraniwang sakit ng nakatatanda. Habang tayo ay tumatanda, mas mahirap tayong makatulog. Ipinapaliwanag ang insomya bilang kawalan ng kakayahang makatulog o magpatuloy sa pagtulog, o pagkaramdam ng pagod sa umaga. Ang maiklian o pansamantalang insomya ay maaaring malunasan ng mga gamot na walang reseta. Ngunit kung nakakaranas ka ng insomya nang lampas na sa tatlong linggo, kinakailangan nang magpunta sa iyong doktor.

Ano ang maikli o pansamantalang insomya?

Ang *pansamantalang insomya* ay tumatagal lamang ng ilang araw at madalas na sanhi ng pagbabago sa paligid, katulad ng pagbiyahe o pagka-confine sa ospital.

Ang *maikliang insomya* ay tumatagal ng lampas sa tatlong linggo at madalas na sanhi ng mga pagkagipit sa buhay, katulad ng pagkamatay ng isang minamahal, pagkawa ng trabaho, o paghihiwalay ng mag-asawa.



## Pag-usapan Natin Ito

Makapagbibigay ka ba ng mga paraan kung paano mapipigil o mapagagaling ang insomya?

---

---

---

Pag-usapan ito kasama ang iyong mga kaibigan, kamag-anak at kamag-aral.

Kung sakaling hindi mo pa nararanasan ang ganitong klaseng sakit, heto ang ilan sa mga tips na maaring makatulong sa pag-iwas nito.

### 10 TIPS PARA SA MABUTING PAGTULOG

1. Sumunod sa isang regular na oras ng pagtulog. Matulog at gumising sa halos parehong oras araw araw.
2. Gawing maginhawa ang silid para sa pagtulog. Iwasan ang sobrang init o malamig na temperatura ng silid, ingay at liwanag.
3. Matulog nang sapat upang makapagpahinga
4. Gamitin lamang ang kama sa pagtulog.
5. Huwag piliting matulog. Kung hindi makatulog sa loob ng 20–30 minuto, bumangon at gumawa ng isang bagay na makapagpapa-relax hanggang sa antukin.
6. Iwasan ang pag-idlip kung araw.
7. Regular na mag-ehersisyo. Ngunit huwag kung masyado nang gabi.
8. Iwasan ang pag-inom ng alak, caffeine, at nikotina.
9. Iwasan ang masyadong busog o gutom bago matulog.
10. Iwasan ang pag-inom ng sobrang likido sa gabi upang maiwasan ang pag-ihing.



## Pag-isipan Natin Ito

Ano ang kahalagahan ng malaman ang sakit batay sa kanyang sintomas? Ano ang kahalagahan ng malaman mo ang wastong paggamit ng gamot?

---

---

---

Ang iyong sagot ay maaaring katulad nito:

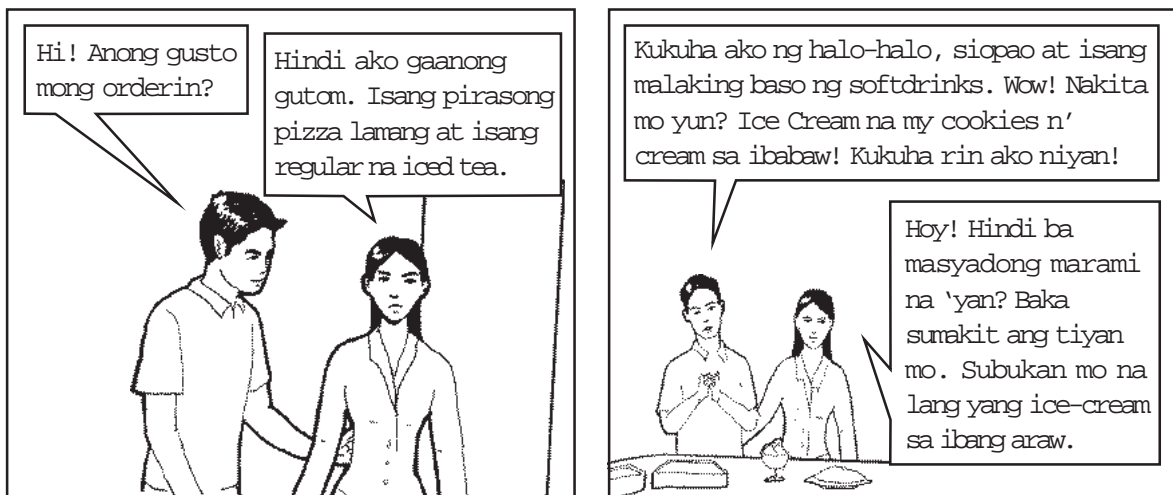
Ang malaman ang sakit batay sa kanyang sintomas ay maaaring magsilbing gabay sa paggamot. Halimbawa, kung alam mo ang sintomas ng pangkaraniwang sipon, maaari mong makita ang kaibahan nito sa trangkaso. Kaya't kung ikaw ay makakaranas ng sintomas ng trangkaso, alam mo na ang iinuming gamot ay dapat para sa trangkaso at hindi sa pangkaraniwang sipon lamang.

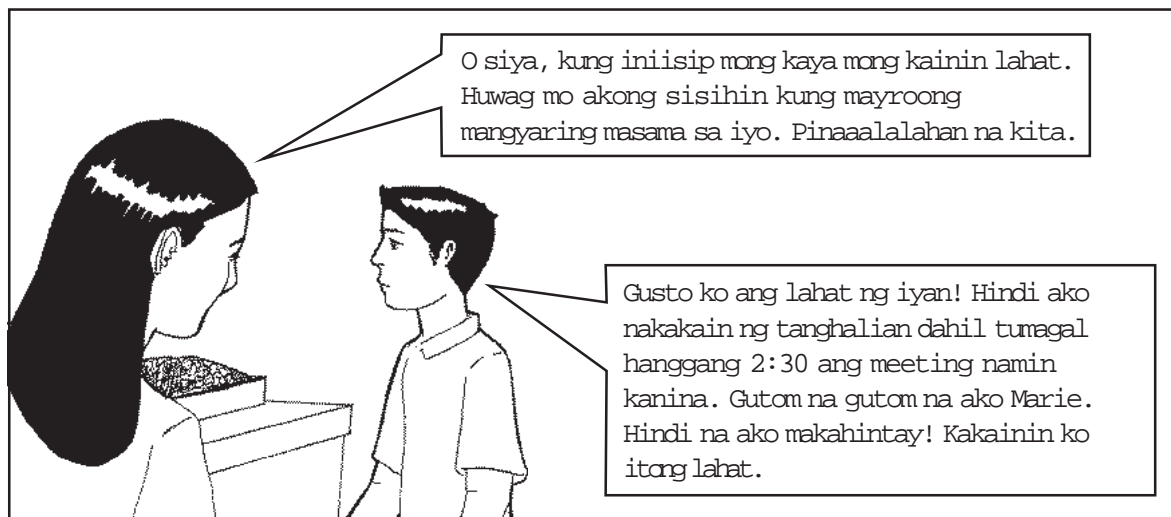
Upang maipaliwanag ang maaaring mangyari kapag uminom ka ng maling gamot, basahin ang sumusunod na kuwento.



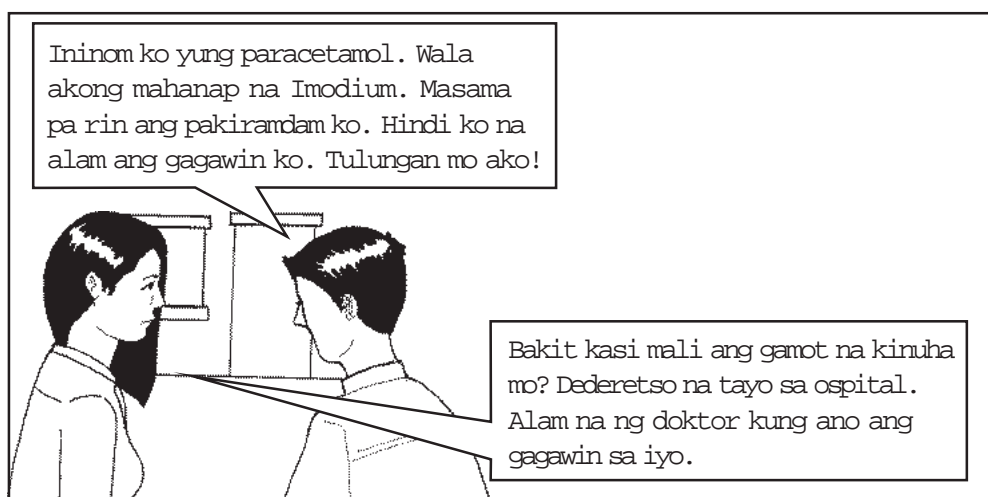
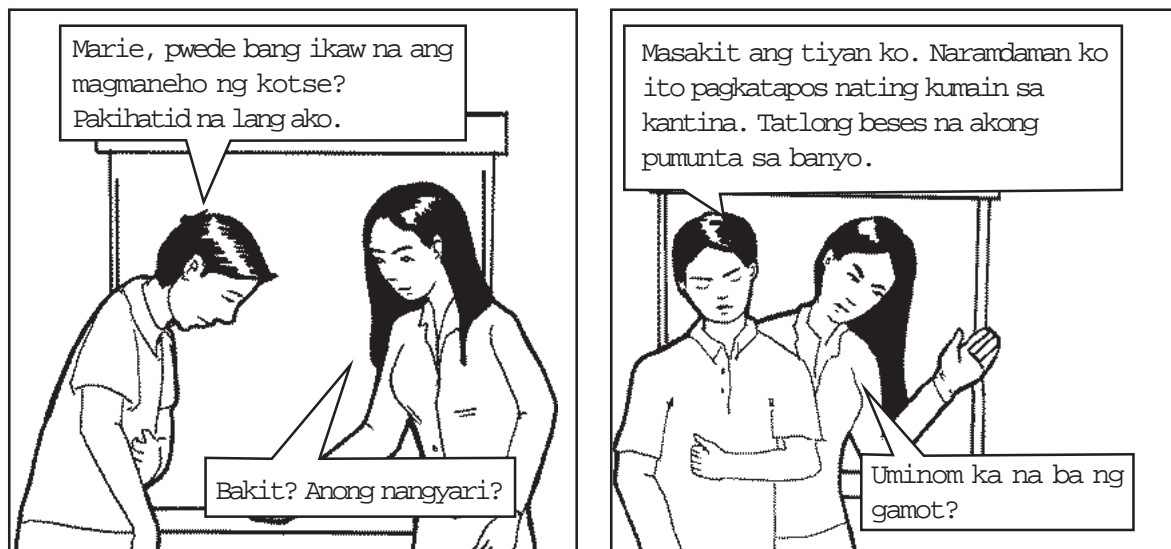
## Basahin Natin Ito

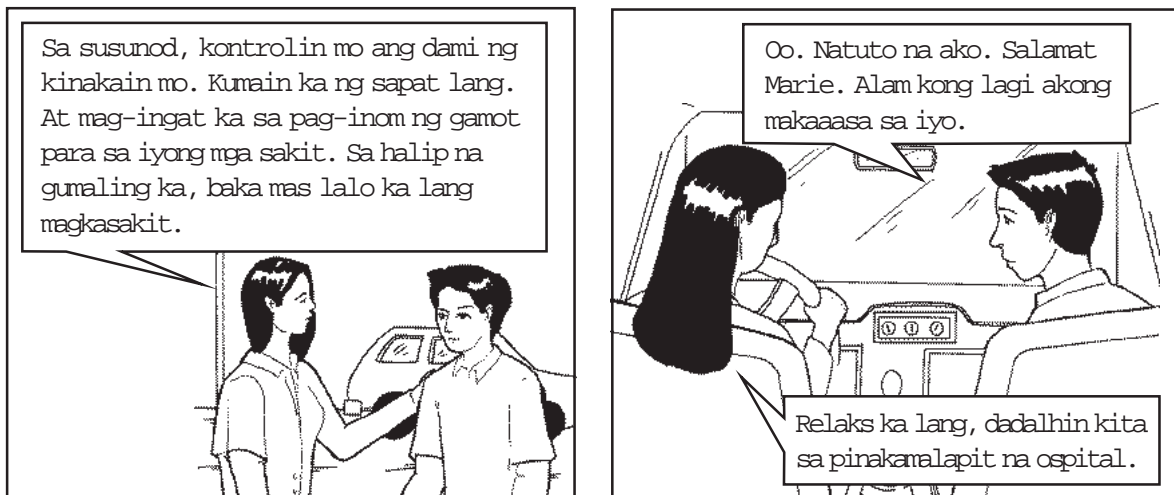
Nagkita si Carlos at Marie sa kantina para sa 30 minutong pahinga nila sa trabaho.





Pagkatapos ng trabaho nakita ni Marie na parang may sakit si Carlos.





Ano sa tingin mo ang nangyari kay Carlos? Ano ang sanhi ng pagsakit ng kanyang tiyan? Ayon sa kanyang mga sintomas, ano ang kanyang sakit? Ano ang gamot na ininom niya? Ano ang dapat niyang ininom na gamot? Naiisip mo ba ang maaaring mangyari kung hindi siya pumayag na pumunta sa doktor? Isulat ang iyong mga sagot sa sumusunod na patlang.

---



---



---



---

Ikumpara ang iyong mga sagot sa sumusunod:

Nagkasakit si Carlos. Ang pagsakit ng tiyan at ang dalas ng kanyang pangangailangang pumunta sa banyo ay sintomas ng diarrhea o pagtatae. Nakuha niya malamang ang sakit na ito sa kinain niya. Tandaan na ang diarrhea ay madalas na nanggagaling sa mga virus at baktirya na nasa pagkain. Ang allergy at pagka-sensitibo sa pagkaing kinakain ay maaari ring maging sanhi ng diarrhea. Dapat uminom si Carlos ng gamot laban sa diarrhea, tulad ng Imodium, Kaopectate at iba pa. Sa halip, uminom siya ng paracetamol na isang “pain killer.” Ang pag-inom ng maling gamot para sa isang sakit ay maaaring nagdagdag sa kanyang problema. Sa kasong ito, kailangan dalhin si Carlos sa isang doktor.

Sa susunod na aralin, matututuhan natin ang mga gamot na maaari mong inumin na hindi kailangan ng reseta at kung ano ang mga gamot na iinum lamang kapag may payo ng isang doktor. Malalaman rin natin kung ano ang tamang gamot na gagamitin para sa isang sakit.



## Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

Gaano mo naintindihan ang binasang aralin? Upang malaman, sagutan ang sumusunod na tanong. Bilugan ang titik ng tamang sagot.

1. Anong sakit ang karaniwang sanhi ng hindi regular na pagdumi kasama ng tuyo at matigas na tae?
  - a. pagtatae
  - b. tibi
  - c. insomya
  - d. trangkaso
2. Anong ang tawag sa sakit na sanhi ng hirap sa pagtulog at pagkapagod paggising sa umaga?
  - a. insomya
  - b. pagtatae
  - c. lagnat
  - d. trangkaso
3. Sakit ng tiyan, pagsusuka, madalas at matubig na pagtae ay madalas na katangian ng anong sakit?
  - a. tibi
  - b. lagnat
  - c. pagtatae
  - d. trangkaso
4. Ito ang natural na proseso ng baga na maglabas ng sobrang uhog. Ano ito?
  - a. sipon
  - b. pag-ubo
  - c. insomya
  - d. trangkaso
5. Alin sa mga sumusunod na gamot ang dapat inumin kapag mayroon kang dry cough o tuyong pag-ubo?
  - a. antitussive
  - b. expectorant
  - c. looperamide
  - d. lomotil
6. Anong sakit ang may mataas na temperatura ng katawan, sakit ng ulo, sakit ng laman, pagod, at kawalang ganang kumain?
  - a. lagnat
  - b. pagtatae
  - c. nausea
  - d. trangkaso

7. Ang mga sintomas ng “common cold” o sipon ay \_\_\_\_\_.
- pagbabahing, pagluluha at ubo
  - tuyo’t makating lalamunan at giniginaw
  - hindi regular na pagdumi
  - parehong a at b
8. Ang mga sintomas ng nausea ay \_\_\_\_\_.
- pagkahilo at pagsusuka
  - tuyo’t makating lalamunan
  - maraming beses na pagdumi
  - wala sa itaas
9. Alin sa mga sumusunod ang gamot na hindi para sa diarrhea o pagtatae?
- loperamide
  - lomotil
  - expectorant
  - bismuth subsalicylate
10. Ang sipon ay maaaring lumala at maging anong sakit?
- trangkaso
  - influenza
  - lagnat
  - lahat ng nasa itaas

O kumusta? Sa tingin mo ba ay tama lahat ng sagot mo? Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 45–46.

Kung tama ang lahat ng sagot mo, magaling! Handa ka na para sa susunod na aralin. Kung ika’y nagkamali, huwag mabahala. Balik-aralan ang mga bahaging hindi pa malinaw sa iyo.

Bago tumuloy sa susunod na aralin, basahin ang buod sa susunod na pahina bilang tulong sa pag-alala ng mahahalagang bahagi ng aralin.



## Tandaan Natin

Sa araling ito, natukoy ang sintomas ng mga karaniwang sakit at ang paraan upang iwasan o labanan ang mga ito. Ang karaniwang sakit ay ang mga sumusunod.

- ◆ Ang pangkaraniwang sipon ay madalas na may kasamang sinat, baradong ilong, pagluluha, tuyo't makating lalamunan, at pagkaginaw. Maaaring lumala ito at maging trangkaso na may sintomas ng malumanay hanggang malubhang ubo, lagnat, sakit ng ulo at pagod.
- ◆ Ang lagnat ay ang pagkakaroon ng temperatura sa antas na 37° Celsius pataas.
- ◆ Ang diarrhea o pagtatae ay ang madalas at matubig na pagdudumi, sakit ng tiyan, at pagsusuka.
- ◆ Ang tibi ay ang pagkakaroon ng hindi regular at mahirap na pagdumi, matigas at tuyong dumi.
- ◆ Ang nausea at pagsusuka ay isang sakit sa paggalaw na nararanasan dahil sa sobrang pagkain, sobrang pag-inom, emosyonal na problema, at iba pa.
- ◆ Ang insomya ay ang hirap sa pagtulog na madalas sinusundan ng pakiramdam na pagod paggising sa umaga.



### Mga Gamot sa Karaniwang Sakit



Sa unang aralin, nalaman natin ang mga karaniwang sakit na nararanasan ng mga Pilipino. Sa araling ito, matututuhan mong gamutin ang mga pangkaraniwang sakit sa pamamagitan ng kaalaman kung ano ang niresetahan at “over-the-counter drug” na gagamitin.

Pagkatapos ng aralin na ito, magagawa mo nang:

- ◆ tukuyin ang “over-the counter” (OTC) at mga gamot na nangangailangan ng reseta; at
- ◆ ipaliwanag ang tamang paraan sa pag-inom ng (OTC) at niresetahang gamot.



## Subukan Natin Ito

Tignan natin ang iyong gawi sa pag-inom ng gamot.

Lagyan ng tsek (4) ang tumpak na kolum.

Oo	Hindi	Tanong
		Lagi ka bang umiinom ng gamot na walang reseta ng doktor?
		May mga nararanasan ka bang masamang epekto pagkatapos mong uminom ng gamot?
		Lagi ka bang bumibili ng “over-the-counter” na gamot?
		Lagi mo bang binabasa ang mga tuntunin bago mo inumin ang gamot?
		Lagi ka bang umiinom ng gamot na ibinibigay ng doktor para sa mga may sintomas na tulad mo?
		Kung hindi ka gumagaling, dinadamihan mo ba ang iniinom mong gamot?
		Binibili mo ba palagi ang pinakamurang gamot ng walang pakundangan sa mga sangkap at kakayahan nitong gamutin ang iyong sakit?

O, kumusta naman? Sinagot mo ba ng makatotohanan ang mga tanong? Kung halos lahat ng iyong mga sagot ay Oo, medyo malaki ang panganib sa ginagawa mong pag-inom ng gamot, tulad ng pag-inom ng mga gamot na hindi ipinapayo ng doktor. Huwag kang mag-alala, ang modyul na ito ay tutulong sa iyo upang malaman at makilala ang mga gamot na nangangailangan ng reseta at “over-the-counter” na gamot sa mga karaniwang sakit. Magbasa ka lang nang matutuhan mo.



## Alamin Natin

Karamihan sa mga pangkaraniwang sakit ay maaaring gamutin sa pamamagitan ng sariling paggamot o **self-medication**. Sa katunayan, ito ang unang ginagawa upang labanan ang sakit. Kasama na rito ang pag-unawa sa iyong katawan at ang mga senyas at sintomas nito. Kapag lumabas ang mga sintomas, kailangan itong gamitan ng mga naayong gamot.

Kasama sa self-medication ang pag-inom ng gamot na ***over-the-counter (OTC)*** o mga gamot na hindi na nangangailangan ng reseta ng doktor. Ang mga ito ay tinatawag na “over-the-counter” sapagkat nabibili itong deretso mula sa counter ng mga botika at pati na rin sa mga tindahan. Hindi mo kailangan ng reseta mula sa doktor upang uminom ng “over-the-counter” na gamot. Dahil dito, iniisip ng mga tao na walang panganib ang pag-inom ng mga naturang gamot. Ngunit, ang mga gamot na ito ay maaaring maging sanhi ng iba pang problema.

Ang mga gamot na OTC ay maaaring gamitin upang labanan ang mga sintomas ng sakit. Ngunit kapag maling gamot ang nainom, maaari itong makasama, at sa ibang pagkakataon, magpalala ng sakit. Kaya mahalagang malaman mo ang tungkol sa mga OTC at “prescription drugs” na iyong ginagamit.

*Anu-ano ang mga bagay na dapat ikonsidera upang makatiyak na ligtas ang gamot na OTC?*

Kapag bumibili ng gamot na OTC, dapat basahin at sundin ang mga tuntunin na nakatatak sa etiketa pagkabili ng produkto. Mapanganib isipin na pare-pareho palagi ang dami ng kinakailangang inumin. Tingnan din ang mga sangkap kung mainam ang mga ito sa paggamot ng isang partikular na sakit.

Mahalagang tandaan na ang mga gamot na OTC ay *pumipigil lamang ng sintomas. Hindi nila ginagamot ang sakit*. Ito ang dahilan kung bakit ginagamit ito upang gamutin ang mga magaang na sakit, tulad ng sakit ng ulo, sakit sa kalamnan, di-natunawan, diarrhea, lagnat, ubo, sipon, at iba pa.

Ang ibang tao ay nakakaranas ng mga masamang epekto mula sa gamot na OTC kahit ginagamit nila ito nang tama. Ang ibang analgesic ay maaaring maging sanhi ng ibang allergy. Naaalala mo ba si Desmond sa isa nating kuwento? Pagkatapos niyang inumin ang gamot na hindi binabasa ang nakasulat ay nagkaroon siya ng mga pantal sa kanyang katawan. Ang ibig sabihin nito ay nagkaroon siya ng masamang reaksiyon (allergy) mula sa gamot na kanyang ininom.

Dapat maging maingat kapag pinapainom ng mga gamot na OTC ang matatanda o mga bata. Ang dosis ng pagpapainom ay mahalaga sa parehong pagkakataon. Sa mga bata, mahirap malaman kung ang sintomas ay malumanay o malubhang sakit. Ang proseso ng sakit sa mga bata ay mabilis. Nakatala sa ibaba ang ilang gabay sa pagbili at pag-inom sa mga OTC.

### **Mga Gabay para sa mga Gamot na “Over-The-Counter”.**

1. Basahin ang mga tuntunin ukol sa dosis ng pag-inom. Lahat ng 12 taong gulang pababa ay tinuturing na bata.
2. Ang nakalaang dosis ng iinum ay nakaayon sa timbang. Kung ang isang bata ay medyo mabigat, maaaring dagdagan ang dosis nito.
3. Kung ang isang tao ay sa gitna ng 12 at 15 taong gulang at medyo magaan, ituring siyang bata sa dosis ng ipapainom.
4. Laging magsimula sa mababang dosis ng pinapainom para sa nakakatanda.
5. Laging sundin ang mga tuntunin sa etiketa.
6. Huwag na huwag sobrahan ang dosis ng iyong iniinom upang pabilisin ang paggaling. Maaari itong maging sanhi ng di- kanais-nais na epekto.
7. Huwag mong lolokohin ang bata sa pamamagitan ng pagsabi na ang kanyang iniinom ay kendi, syrup, softdrinks o tsokolate. Kung magustuhan ng bata ang lasa ng gamot ay maaari niyang nakawin at inumin ang lahat ng ito.
8. Hanapin ang iyong kahinaan sa mga madalas maranasang sakit. Sa isang pagbisita sa doktor, tanungin kung anong mga OTC na gamot ang maaari mong inumin nang walang panganib upang gamutin ang mga sintomas ng iyong mga karaniwang sakit.



### **Pag-isipan Natin Ito**

1. Umisip ng mga “over-the-counter” na gamot na madalas mong bilhin sa botika. Isulat ang mga ito sa patlang.

---

---

---

---

2. Ano ang iyong mga dahilan sa pagbili ng mga naturang gamot?

---

---

---

---

3. Para sa anong sakit/mga sakit mo binili ang mga gamot na ito? Gumaling ka ba kaagad?

---

---

---

4. May naranasan ka na bang mga di-kanais-nais na epekto o side effect sa pag-inom ng mga naturang gamot? Kung oo, ano ang ginawa mo?

---

---

---

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwasto* sa pahina 46.

Ipagpatuloy natin ang ating pag-uusap tungkol sa mga over-the-counter (OTC) na gamot.



## Basahin Natin Ito

Ngayon, basahin natin ang tungkol sa paggamit ng “over-the-counter” na gamot para sa mga pangkaraniwang sakit at alamin natin kung anong mga karaniwang OTC na gamot ang mainam na gamitin.

### Gamot sa Sipon

Maraming uri at kumbinasyon ng gamot para sa sipon ang mabibili sa mga botika. Madalas ito ay kumbinasyon ng pang-alis sa kirot (***painkiller***) at ***decongestant***. Walang panganib sa pagsubok ng mga gamot na ito. Maaari kang pumili ng lunas para sa sipon ayon sa iyong karanasan. Kung hindi epektibo ang mga ito, humingi ng reseta sa iyong doktor. Ang mga may hika at peptic ulcer ay dapat maging maingat sa pagbili ng aspirin na may gamot para sa sipon. Madalas na sinasamahan ng ubo at sore throat ang sipon. Karamihan sa mga gamot para sa sipon ay mayroon ring mga sangkap na nagpapagaling sa ibang sakit. Madalas na senyales ng sipon ang mas malalang sakit. Ang doktor ay dapat konsultahin sakaling ang sipon ay tumagal ng lagpas isang linggo, lalo na kung may pananakit ng dibdib. Ang lagnat at kirot ay maaring maging kasama ng sipon na maaari ring senyales ng trangkaso.

## Cough Syrup

Karamihan sa mga mabibiling gamot sa ubo ay pinaghalong *suppressant* at *expectorant*. Ang pag-inom ng suppressant para sa basang ubong may plema ay maaaring hindi makabuti. Ang mga cough syrup na may kasamang *codeine* bilang suppressant ay maaaring maging sanhi ng pagtibi kung masobrahan. Kung tuyo ang ubo at kaunti ang plema maaari kang gumamit ng komersyal na cough syrup, kapag dilaw naman ang plema, huwag uminom ng gamot na OTC.

---

**Ang pinakamainam na gamot sa ubo at sipon  
ay ang makalumang paraan:  
pag-inom ng maraming likido at pahinga.**

---

## Painkiller

May dalawang uri ng painkiller na OTC. *Paracetamol* at *Aspirin*, at minsan, kumbinasyon nito.

Ang paracetamol ay ang pinakaligtas na pang-alis ng kirot sa lahat. Maari mong tanungin ang parmaseutiko sa botika para sa mga tatak ng paracetamol. Sa kabilang dako, ang aspirin ay isa ring mabuting painkiller na “over-the-counter” at malayang inaanunsiyo. Ang mga matandang tao lamang, at ang mga may hika, peptic ulcer at hyper-acidity ang dapat umiwas sa aspirin. Bakit?

Ang aspirin ay humaharang sa mga bagay na tumatanggol sa ating mga tiyan mula sa asido na nagiging sanhi ng ulcer, sakit ng tiyan, at pagdurugo.

Ang pag-inom ng aspirin ay nagiging sanhi din ng hika. Ang mga taong may hika ay maaaring mahirapang huminga o mabahing pag-inom ng aspirin. Ang allergy sa aspirin ay maaaring magdulot ng pamamantal o kahirapan sa paghinga. Ang maramihang pag-inom nito ay maaaring maging sanhi ng pagkililing sa tenga.

## Analgesic at Produktong Laban sa Lagnat

Mayroong limang sangkap ng mga gamot na maaaring gamitin na hindi kailangan ng reseta sa paggamot sa kirot o lagnat. Ito ay 1) aspirin, 2) acetaminophen, 3) ibuprofen, 4) ketoprofen, at 5) naproxen. Ang mga side effects sa pag-inom ng mga gamot na ito ay iba-iba. Kung ikaw ay mayroong sakit o matagalang kondisyon na kinilala na o ginagamot sa pamamagitan ng ibang gamot, o kung ika’y buntis, mahalagang konsultahin ang doktor bago inumin ang mga produktong ito.

Nakatala sa ibaba ang mga over-the-counter (OTC) na gamot sa kirot at lagnat.

	<b>Aspirin</b>	<b>Acetaminopen</b>	<b>Ibuprofen</b>
<b>Mga tatak</b>	Anacin, Ascriptin Bayer Bufferin Ecotrin Empirin	Excedrin Panadol Tylenol	Adil Ibuprin Motrin-IB Nuprin
<b>Binabawasan ang kirot at lagnat</b>	Oo	Oo	Oo
<b>Binabawasan ang pamamaga</b>	Oo	Oo	Oo
<b>Mga side effect</b>	Pagdurugo sa tiyan at sakit ng tiyan	Wala kapag iniinom nang panandalian (araw hanggang linggo)	Pareho sa aspirin, maaaring magkaroon ng pamamag at kirot
<b>Mga Pag-iingat</b>	Huwag inumin kung mayroong allergy sa aspirin o may asthma, pagdurugo at ulcer.	Ang sobrang pag-inom ay maaaring maging sanhi ng pagkalason ng atay. Ang alak ay maaaring makalason pag-maraming inom.	Huwag inumin kapag mayroong allergy sa aspirin, asthma, problema sa puso, o ulcer.
<b>Paggamit sa bata</b>	Maaaring maging sanhi ng Reyes Syndrome* sa	Maaari sa mga bata. Dosages ng pag-inom ay nakabatay sa	Maaari sa mga bata. Dami ng pag-inom

\* **Reyes syndrome** ay isang sakit sa utak kung saan ang mga sintomas ay lagnat, pagsusuka, pagkahilo, o pagkawalang-ulirat.

---

**Kapag ginamit tulad ng nakatakda, ang over-the-counter na analgesic ay lubos na nakakatulong sa pagbawas ng kirot, lagnat, o pamamaga. Ngunit tandaan natin na ang kirot ay sintomas lamang ng mas malubhang problema. Kapag hindi ka pa gumaling, ikonsulta sa inyong doktor.**

---

## Mga Antacid at Tulong sa Hindi Natunawan o Impatso

Ang heartburn, di-natunawan, at pangangasim ng tiyan ay ilan lamang sa mga salitang ginagamit upang ilarawan ang sakit sa tiyan. Ang paggamot sa sarili kung di-natunawan ay delikado sapagkat maaaring ang simpleng problema sa diyeta ay maging kanser sa tiyan. Minsan, ang mga sintomas ng sakit sa puso ay pareho ng sintomas ng impatso. Kahit maraming taong sinusubukang gamutin ang kanilang heartburn, mas-mainam na humingi sila ng tulong ng doctor kung mas matagal sa dalawang linggo ang mga sintomas.

Ang hangarin ng paggamot ay ang bawasan ang paggawa ng asido sa tiyan o mapigil ito. Ang antacid ay nagsisilbing pamigil sa dami ng asidong nasa tiyan upang pigilin ang heartburn. Gayunpaman ang mga antacid, ay maaaring magkaraon ng masamang epekto kapag humalo sa ibang gamot, kaya tanungin ang parmaseutiko sa botika bago inumin ito. Ang mga may problema sa puso, altapresyon o may problema sa bato ay dapat munang komunsulta sa doktor bago uminom ng antacid.



## Magbalik-aral Tayo

Pagtugmain ang mga nasa hanay A at B. Sumulat ng mga linya na magkakabit sa dalawa.

<b>A</b>	<b>B</b>
Paracetamol	laban sa pagtatae
Ibuprofen	pang-alis ng sakit
Expectorant	laban sa heartburn
Antacid	laban sa lagnat
Loperamide	laban sa ubo

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 47.



Ito ang isang talaan na nagpapakita ng mga tatak ng mga gamot na OTC at ang mga partikular na sakit na ginagamot nito.

Pangalan ng gamot	Sangkap	Sakit na pinaggagamitan
Tempra/Tempra Forte Biogesic Cortal	Paracetamol  Aspirin	Lagnat
Decolgen  Decoril	Chlorphenamine maleate, Phenylpropanolamine HCl and paracetamol  Guaiafenasin	Sipon at trangkaso  Ubo, sipon at trangkaso
Bonamine	Meclizine HCl	Pagduduwal at pagsusuka
Fil-bio Dextromethorphan	Dextromethorphan HBr	Tuyong ubo
Flemonex	Guaiafeniin (expectorant)	Basang ubo na may plema
Imodium	Loperamide HCl	Pagtatae
Diatabs	Attapulgit	
Lomtil	Diphenoxylate HCl	



## Pag-isipan Natin Ito

Kailan ka huling uminom ng gamot na kinailangan ng reseta? Para sa anong sakit mo ito ininom? Ang reseta ay nagbibigay pahintulot sa parmaseutiko na ibigay ang isang partikular na gamot. Ito ay madalas na para sa paggamot ng tiyak na problemang medikal. Nakaranas ka ba ng di magandang epekto ng gamot (side effect)?

Pag-isipan ang mga sagot mo. Upang malaman ang tungkol sa may resetang gamot at ang tamang paggamit nito, magpatuloy sa pagbabasa.



## Alamin Natin

### Mga May Resetang Gamot

Ang mga nireresetahang gamot ay nangangailangan ng nakasulat na tagubilin mula sa doktor, dentista o nars. Ang tagubilin ay nagbibigay-pahintulot sa parmaseutiko upang magbili ng naturang gamot. Karaniwan, ang mga gamot na ito ay para sa mga tukoy na karamdaman. Ang niresetahang gamot ay mas malakas at mas maraming side effects kumpara sa gamot na OTC. Marami dito ang maaaring maging sanhi ng bisyo at di ligtas kung mali ang paggamit.

### ***Tamang Paggamit sa Inyong Gamot***

- ◆ Tanungin ang lahat ng gusto mong malaman tungkol sa gamot bago lumabas sa opisina ng doktor.
- ◆ Inumin ang gamot sa itinakdang oras. Kapag may hindi ka nainom sa takdang oras, tanungin ang doktor kung ano ang maaaring gawin.
- ◆ Sabihin sa doktor ang lahat ng di magandang epekto ng gamot sa iyo.
- ◆ Huwag kang tumigil sa pag-inom ng may resetang gamot hangga't hindi sinasabi ng doktor.
- ◆ Laging itapon ang mga lipas na gamot.
- ◆ Huwag kumuha ng mas marami o mas kaunti sa nakasulat sa reseta.
- ◆ Huwag magbigay ng mga gamot o kumuha ng gamot ng iba kahit magkapareho ang inyong sintomas.
- ◆ Magtanong sa parmaseutiko tungkol sa mga pamamaraan kung paano masusunod ang pag-inom ng gamot, tulad halimbawa ng mga lalagyan para sa pang-araw-araw na dosis.
- ◆ Huwag uminom ng gamot mula sa isang paketeng mukhang kinalikot, nasira o may diperensya.

### ***Madalas na pagkakamali***

Ilan sa mga halimbawa ng maling pag-inom ng gamot ay:

- ◆ Pag-inom ng mas kaunting gamot sa nakareseta, o pag-inom ng mas madalang, o ang hindi pag-inom sa takdang oras.
- ◆ Pagtigil sa pag-inom ng gamot nang maaga, kahit pa maiklian o matagalan ang panggagamot, kahit mawala man ang mga sintomas.
- ◆ Sobrang pag-inom ng gamot, tulad ng pag-inom ng marami sa isang oras o pag-inom na mas madalas kaysa sa nakatakdang oras.
- ◆ Pag-inom ng gamot sa maling oras.

---

**Ang makabagong mga gamot ay may malaking kakayahan na makatulong sa kalusugan ng mga tao ngunit para umepekto, kinakailangan silang inumin-at inumin nang tama. Dapat malaman ng tao na ang tamang pag-inom ng mga naturang gamot ay isang mahalagang bahagi ng paggaling- Dr Raymond Woosley ng Georgetown University Medical Center.**

---

Isang listahan ng mga gamot na kailangan ng reseta para sa mga pangkaraniwang sakit.

Pangalan ng Gamot	Sangkap	Sakit na ginagamitan
Zamifen Vamgesic	Mefenamic acid	Ginhawa para sa malumanay hanggang katamtamang kirot
Coldrex	Paracetamol, Phenylpropanolamine HCl, chlorphenamine Maleate	Sipon at trangkaso
Colinol	Destromethorphan HBr	Pangontrol sa ubong kasama ng sipon at trangkaso
Diaster	Loperamide HCl DLI-Loperamide	Malubha at regular na pagtatae
Clovomet	Metoclopramide HCl	Nausea at pagsusuka



## Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

Gaano mo naintindihan at natandaan ang nakaraang aralin? Sagutan ang sumusunod na tanong.

- A. Punan ang mga patlang ng tamang sagot. Piliin ang mga sagot mula sa mga salita sa ibaba.

Aspirin	Decongestant	Codeine
Pang-alis ng sakit		Paracetamol

Dalawang uri ng mga pang-alis ng sakit ang mabibili ng walang reseta. Ang dalawang ito ay paracetamol at aspirin. (1)\_\_\_\_\_ ay ang pinakaligtas gamitin sa lahat ng mga painkiller. Sa kabilang dako, ang sobrang pag-inom ng (2)\_\_\_\_\_ ay maaring maging sanhi ng pagkikiring ng tenga.

Ang mga cough syrup na may (3)\_\_\_\_\_ ay maaaring maging sanhi ng tibi.

Ang mga gamot sa sipon ay madalas na kombinasyon ng (4)\_\_\_\_\_ at (5)\_\_\_\_\_.

B. Maglista ng 5 sa alam mong gamot para sa lagnat

1.

2.

3.

4.

5.

C. Itala ang limang gamot na kailangan ng reseta at ang mga sakit na kanilang ginagamot.

	Gamot	Sakit
1.	_____	_____
2.	_____	_____
3.	_____	_____
4.	_____	_____
5.	_____	_____

O, kumusta ang pagsagot sa mga tanong? Upang malaman mo kung tama ang iyong mga sagot, ihambing ito sa *Batayan sa Pagwasto* sa pahina 47.

Kung tama ang lahat ng iyong mga sagot, magaling! Kung nagkamali ka man, huwag mag-alala. Balik-aralan ang bahagi ng aralin na hindi pa malinaw sa iyo. Bago tayo pumunta sa huling bahagi ng modyul na ito, basahin ang buod sa ibaba upang matandaan mo ang mga mahahalagang bahagi ng aralin.



## Tandaan Natin

- ◆ Mga over-the-counter (OTC) na gamot:
  - maaring bilhin ng walang reseta;
  - para sa magagaan na sakit;
  - itinuturing na ligtas kapag sinusunod ang mga tuntunin sa paggamit;
  - maaaring makasama kung mali ang paggamit.
- ◆ Ang mga niresetahang gamot ay mga gamot na kailangan ng reseta ng doktor, dentista, o nars bago ibigay ng parmaseutiko.
- ◆ Ang mga analgesic at mga anti-inflammatory na gamot tulad ng aspirin at acetaminophen ay ligtas gamitin kung panandalian.
- ◆ Ang pangkaraniwang sipon ay maaaring matugunan ng mga gamot na kumbinasyon ng painkiller at decongestant. Ngunit ang pinakamainam pa rin na paraan ay ang pag-inom ng maraming tubig at juice at pahinga.
- ◆ Kapag ang iyong ubo ay tuyo at walang plema, kinakailangan mong gumamit ng pampigil ng ubo o antitussive. Kung may plema naman ang iyong ubo, ang dapat mong gamitin ay expectorant.
- ◆ Para sa kirot naman, ang paracetamol ang pinakaligtas gamitin. Ang aspirin din ay mainam ngunit maaari itong maging sanhi ng ulser o sakit sa tiyan.

# Pagkuha ng Tamang Dosis ng mga Gamot

Sa nakaraang aralin, napag-aralan mo na ang dosis ay malaking bagay na kailangang isipin kapag umiinom ng gamot. Ang mga gamot na iyong ininom ay hindi magiging epektibo o maaaring makasama pa sa iyong sakit, kung hindi sinunod ang tamang dosage ng pag-inom. Sa araling ito, matututo kang uminom ng tamang dosis para sa mga pangkaraniwang sakit.

Pagkatapos ng araling ito, kaya mo nang:

- ◆ tukuyin ang tamang dosis ng iniinom mong gamot sa pamamagitan ng pagbasa sa mga nakasulat sa etiketa at sa mga reseta; at
- ◆ palitan ang dosage ng mga gamot mula isang yunit papunta sa iba.



## Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Umuwi si Desmond na masama ang pakiramdam. Mayroon siyang sinat at ubo. Pagkatapos ng hapunan kasama ang kanyang pamilya, nagsimula siyang bumahing at magkaroon ng baradong ilong. Tumaas ang kanyang lagnat. Uminom siya ng gamot para sa lagnat at sipon mula sa aparador na hindi binabasa ang mga direksiyon na nakasulat sa bote. Ngunit, ang ininom niya ay mas-mataas kumpara sa rekomendadong dosis na nakasulat sa bote ng gamot. Matapos ang ilang minuto, nagkaroon siya ng maliliit na pantal sa katawan at nagsimula siyang ginawin. Ang kanyang asawa na si Alyssa ay natakot pagkatapos niyang makita ang mga pantal sa katawan ni Desmond. Dahil hindi niya alam na allergy ito, pinahiran niya si Desmond ng pamahid o ointment. Mas lalong tumaas ang lagnat ni Desmond. Naisip ni Alyssa na dalhin siya sa ospital.

Sa ospital, nalaman ni Alyssa na ang ininom ni Desmond na gamot ay lipas na. Ang mga naranasan niya ay allergy mula sa sobrang dosis ng ininom niyang gamot. Mapalad si Desmond at nadala siya sa ospital nang maaga, mababantayan siya ng doktor at makapagpapagamot siya ng tama.

Sinabi ng doktor kay Alyssa na huwag gumamit ng panlabas na gamot (*external medications*) para sa mga sakit na hindi nakasisiguro lalo na kung may sintomas ito ng iba pang mga sakit.

Binigyan ng doktor si Desmond ng tamang gamot at dosis ng pag-inom para sa kanyang allergy at lagnat. Sa tamang gamot maiiwasan ni Desmond na mangyari ang paglala ng sakit dahil sa maling pag-inom nito.

1. Ano sa palagay mo ang unang dapat ginawa ni Desmond bago niya inumin ang gamot para sa kanyang lagnat at sipon?

---



---



---

2. Ano ang dapat niyang ginawa upang maiwasan ang posibleng komplikasyon?

---



---



---

3. Nakaranas ka na ba ng pag-inom ng maling gamot o maling dosis ng gamot? Ano ang nangyari?

---



---



---

Ihambing ang mga sagot sa *Batayan sa Pagwasto* sa pahina 47.

Basahin ang susunod na bahagi upang matutuhan ang tamang dosage ng gamot.



## Alamin Natin

Ang **dosis** ay mahalaga sa pag-inom ng mga “over-the-counter” at nireresetahang gamot. Maaari mong tanungin ang parmaseutiko tungkol sa tamang dosis ng mga gamot na nais mong bilhin. Mas mabuti, basahing maigi ang etiketa. Sa ilalim ay isang halimbawa ng etiketa ng isang OTC na gamot.

	tatak ng gamot	pangalang ng kompanyang gumagawa	kung OTC o kailangan ng reseta
	<b>• BONAMINE Pfizer [Metro Drug] Non-Rx</b> <b>New form as chewable tab.</b> <b>Pharmacological Classification:</b> Antiemetics & Antivertigo Drugs (Section 4j) <b>C:</b> Medizine HCl. <b>I:</b> Prophylaxis & symptomatic relief of nausea, vomiting & vertigo. <b>D:</b> <b>Motion sickness</b> Adult & childn <sup>3</sup> 11 yr 2 tab. 5–10 yr 1 tab. To be Taken 1 hr before travel for 24 hr protection. <b>S/P:</b> Glaucoma or prostatic enlargement. Avoid driving a car or operating machinery. Pregnancy. <b>A/R:</b> Drowsiness; dry mouth, fatigue, vomiting; rarely, blurred vision. <b>D/I:</b> CNS depressants including barbiturates, alcohol, tranquilizers & sedatives. <b>P/P:</b> Chewable tab 12.5 mg × 60's (P 300) <b>Lauching Date:</b> September 1996.		
nilalaman			
indikasyon			
dosis at paggamit			
dapat ingatan			
posibleng masamang reaksiyon			
interaksyon sa ibang gamot			
porma ng gamot			
kailan inilabas			

Pansinin ang sumusunod:

1. Ang *nilalaman* (contents) ay tumutukoy sa mga sangkap ng gamot. Sa halimbawa, ito ay Meclizine HCl.
2. Ang *indikasyon* (indication) ay tumutukoy kung anong sakit ginagamit ang gamot na ito.
3. Ang *dosis at paggamit* (dosage and administration) ay tumutukoy sa tamang dosage at dami ng beses dapat inumin ang gamot upang makuha ang pinakamainam na resulta. Sa kasong ito, ang Bonamine ay dapat inumin isang oras bago ang biyahe para sa epektong tumatagal ng 24 oras. Ang Bonamine ay nasa porma ng tableta, kaya ang ginagamit na dosage ay **tableta**. Para sa matatanda at sa mga bata (11 anyos pataas), 2 tableta ang tamang sukat ng pag-inom. Para naman sa mga batang 10 taong gulang pababa, sapat na ang isang tableta.
4. *Dapat ingatan* (special precaution) ay ang kundisyon na dapat iwasan kapag iniinom ang gamot. Halimbawa, dapat iwasan ang pagmamaneho kapag iniinom ang gamot na ito. Maaari rin itong tumukoy sa mga kundisyon kung kailan dapat iwasan ang naturang gamot. Sa kasong ito, kung mayroon kang glaucoma o kung ikaw ay buntis, hindi dapat inumin ang gamot na ito.
5. Ang *posibleng masamang reaksiyon* (adverse reaction) ay ang mga side effects na maaari mong maranasan kapag iniinom ang gamot na ito.
6. Ang *interaksyon sa ibang gamot* (drug interaction) ay ang ibang mga gamot o bagay na dapat hindi mo inumin kapag ginagamit ang gamot na ito. Sa kasong ito, iwasan ang mga barbiturate, alak, tranquilizer, at ibang pampatulog.

Maaari mo ring tanungin ang iyong doktor at ang tao sa health center tungkol sa madalas na gamiting gamot na mabibili ng walang reseta at ang tamang sukat sa pag-inom ng mga ito.



Ang niresetahang gamot, sa kabilang dako, ay mayroong mga resetang pinirmahan ng doktor na nagsasabi kung ano ang tamang dosage ng pag-inom sa gamot at kung gaano kadalas ito dapat inumin. Isang halimbawa ito ng reseta.

Patient's Name: Timothy Hamilton  
 Age: 28 Sex: M Date: 3-5-01

**Rx**

① multivitamins # 30  
 (mucosamin forte)  
 Sig: Take 1 cap daily  
 after a full meal

② multivitamins # 30  
 (Gation) ?  
 Sig: Take 1 tab daily

→ ff-up on  
April 2 (Monday)

Lic. No. 36082 M.D.  
 SP. NO. \_\_\_\_\_  
 PPR No. \_\_\_\_\_  
 TAX# \_\_\_\_\_

FOR PARTIAL FILLING OF PRESCRIPTION

DATE	QUANTITY	STRENGTH	FORM	UNIT

Ang mga gamot na nangangailangan ng reseta ay mayroong mahalagang impormasyon na dapat basahin upang masigurong ligtas at epektibo ang paggamit. Ito ang isang etiketa ng niresetahang na gamot.

• **ZEPORIN Pharma Dynamic** Rx

**New cap strength.**

**Pharmacological Classification:** Cephalosporins (Section 7b).

**C:** Cefalexin monohydrate.

**I:** Infections of the resp, urinary tract, skin, otitis media & other infections due to sensitive organisms.

**D:** Adult 250-500 mg 6 hrly. Childn 25-50 mg/kg body wt. divided into 4 equal doses.

**CA:** Hypersensitivity to cephalosporins.

**S/P:** Hypersensitivity to penicillins.

**A/R:** Diarrhea, nausea, vomiting, dyspepsia, abdominal pain; allergic reactions.

**DI:** Aminoglycosides, potent diuretics, probenecid.

**P/P:** Cap 500 mg x 100's (P1800).

**Launching Date:** November 1996.

Ang mabuti sa mga gamot na ito ay iniinom sila sa ilalim ng patnubay ng doktor. Kung mayroon mang hindi maintindihan sa etiketa, maaari mong tanungin ang doktor.



## Pag-usapan Natin Ito

Naniniwala ka ba na minsan, ang etiketa ay hindi gaanong nakakatulong dahil ang mga direksyon ay hindi malinaw? Ano ang ibang direksyong nakalagay sa etiketa na hindi malinaw? May alam ka ba?

Linawin ang mga sumusunod na direksyon sa doktor bago uminom ng gamot.

- ◆ Inumin batay sa direksyon. (Ano ang mga ibinigay na direksiyon?)
- ◆ Inumin apat na beses isang araw. (24 oras ba ang pinag-uusapan o sa mga oras lang na gising ka?)
- ◆ Inumin kung kailangan. (Ano ang ibig sabihin ng pangangailangan?)
- ◆ Uminom ng dalawang tableta araw-araw. (Kailan? Umaga at hapon? O isa sa umaga at isa sa hapon?)
- ◆ Inumin bago matulog. (Eksakto bago matulog o 1-2 oras bago?)
- ◆ Inumin bago kumain. (Bago kumain o 1-2 oras bago nito?)

Laging tandaan na dapat malinaw ang mga direksyon bago inumin ang gamot.



## Pag-isipan Natin Ito

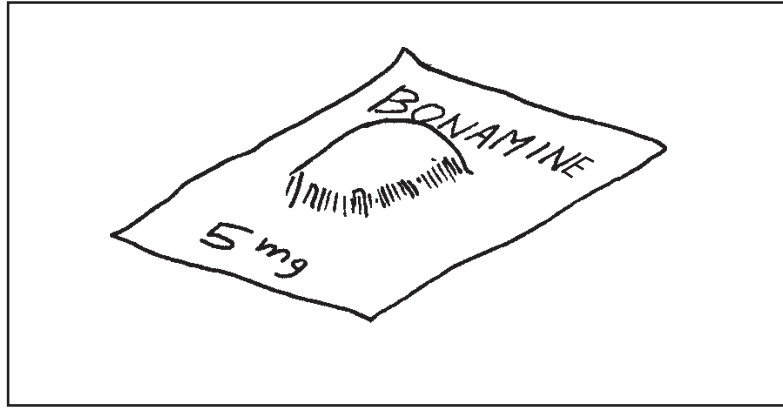
Ano ang napansin mo sa dosis ng mga gamot na nakalagay sa ating mga halimbawang etiketa at reseta? Kung sinagot mo na iba-iba ang sukatang ginagamit, tama ka. Sa unang halimbawa (etiketa ng Bonamine), ang sukatan ay isang tableta. Ang isang tableta (tab) ay isang siksik na bloke ng solidong materyal. Ang iba pang sukatan para sa mga solidong gamot ay ang mga sumusunod:

Capsule (cap) — Ang mga pulbos na gamot ay nakalagay sa isang oblong na lalagyan.

Gramo (g) — Isang sukatan na ginagamit sa sistemang metriko; ang 1,000 gramo ay isang kilo.

Milligram (mg) — Ang isang libong milligram ay isang gramo.

Hindi mo kinakailangan mag-alala tungkol sa timbang ng mga gamot. Nakalagay sa etiketa ng bawat produkto ang bigat ng bawat tableta o kapsula. Tingnan ang halimbawa sa susunod na pahina.



Sa kabilang dako, ang pag-inom ng likidong gamot ay mahirap. Kinakailangang sukatin ang gamot bago inumin. Kailangan mong siguraduhin na tama ang sukat ng iniinom.

Ano ang mga sukatan ng likidong gamot?

Tingnan natin kung alam mo kung paano sukatin ang likidong gamot. Sagutin ang mga pagsasanay sa susunod na pahina.



## Subukan Natin Ito

Alin sa mga sumusunod ang madalas na ginagamit para sukatin ang mga maliliit na dami ng likido? Lagyan ng tsek (4) ang mga sagot.

- \_\_\_\_\_ milimetro
- \_\_\_\_\_ mililitro
- \_\_\_\_\_ onsa
- \_\_\_\_\_ kutsara
- \_\_\_\_\_ galon
- \_\_\_\_\_ tasa
- \_\_\_\_\_ kutsarita

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwasto* sa pahina 48.



## Alamin Natin

Ang litro ay ang pinakamadalas na gamiting sistemang metriko para sukatin ang volume. Subalit, milimetro ang madalas na ginagamit para sa mas maliliit na dami ng mga gamot. Kapag sinusukat ang volume, sinusukat ang dami ng nilalaman ng isang lalagyan.

Listahan ito ng mga sukatang ginagamit para sa mga likidong mga gamot at ang kanilang mga katumbas na sukat.

Sukatan	Katumbas
Isang kutsarita (tsp.)	5 milimetro (ml)
Isang kutsara (tbsp.)	15 milimetro
Isang fluid ounce (fl.oz.)	30 milimetro

Ito ang isa pang sukatang ng mga likido sa mas malaking quantity.

1 litro (l)	1,000 mililitro
1 tasa (c)	.24 litro (l) or 240 ml
1 pint (pt)	.47 litro or 470 milliliters
1 quart (qt)	.95 liter or 950 milliliters
1 galon (gal)	3.8 na litro

Maaari mo nang gamitin ang mga nasa listahan upang ilipat ang isang sukat sa ibang sukat.

Para sa karagdagang impormasyon, basahin ang NFE A&E modyul na may pamagat na *Measuring Volume* o Pagsukat ng Volume.



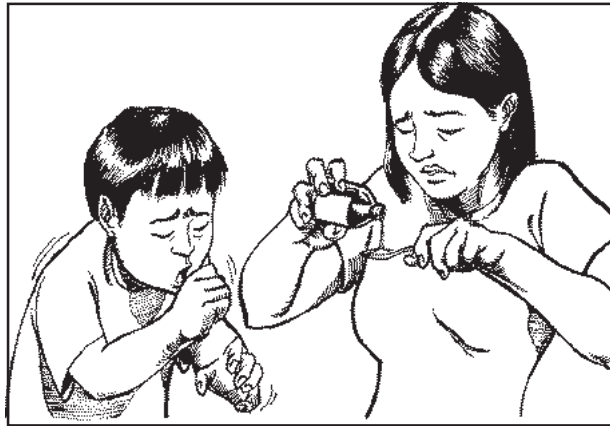
## Pag-isipan Natin Ito

Ano ang kahalagahan na malaman ang yunit na panukat sa likidong gamot at ang katumbas nitong yunit sa iba? Kung ang sagot mo ay para masukat ang likidong gamot mula sa isang yunit patungo sa isa, tama ka! Para mas malinaw ang punto, sagutan ang mga pagsasanay sa kabilang pahina.



## Sagutan Natin Ito

Sabihin natin na kailangan mong painumin ng bitamina ang kapatid mo. Sinabi ng doktor na bigyan mo siya ng 5 mililitro ng isang gamot. Ngunit wala ka namang panukat ng mililitro. Ano ang gagawin mo?



Kung sinagot mo na gagamit ka ng kutsarita, tama ka! Kung babalikan mo ang unang listahan kanina, magkatumbas ang 5 mililitro at isang kutsarita. Dahil dito, maaari mo nang bigyan ang iyong nakababatang kapatid ng isang kutsaritang cough syrup, na katumbas nga ng 5 mililitro.

Ngunit paano kung kailangan mo ng 20 mililitro (20 ml)? Ilang kutsarita ang 20 mililitro?

Sundan ang mga sumusunod na hakbang:

### Unang Hakbang

Kinakailangan mong ilipat ang 20 mililitro sa kanyang katumbas na kutsarita. Paano ang paglipat ng mililitro papuntang kutsarita?

$$1 \text{ kutsarita} = 5 \text{ ml}$$

Papaano natin maipapahiwatig ang ratio nito?

$$\frac{1 \text{ kutsarita}}{5 \text{ mililitro}} \text{ or } \frac{5 \text{ mililitro}}{1 \text{ kutsarita}}$$

Upang matanggal ang mililitro, piliin ang *ratio* kung nasaan nasa-ilalim ang mililitro.

$$\frac{1 \text{ kutsarita}}{5 \text{ mililitro}}$$

## Ikalawang Hakbang

Paramihin ang 20 mililitro na ginagamit ang nakalaan sa unang hakbang (ito ay tinatawag na cross multiplication.)

$$20 \cancel{\text{ml}} \times \frac{1 \text{ kutsarita}}{5 \cancel{\text{ml}}} = \frac{20 \text{ kutsarita}}{5} = 4 \text{ kutsarita}$$

Dapat mong bigyan ng 4 na kutsarita ang iyong kapatid.



## Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

- A. Pag-aralang mabuti ang etiketa sa ibaba, tapos sagutin ang sumusunod na tanong.

<ul style="list-style-type: none"><li><b>TEMPAIN</b></li></ul> <b>New drops conc.</b> <b>Pharmacological Classification:</b> Analgesics & Antipyretics (Section 4b) <b>C:</b> Paracetamol <b>I:</b> Pain & fever <b>D:</b> <i>Childn</i> 1-3 yr 0.6-1.2 mL < 1 yr 0.6 mL. To be taken 1-4 times daily <b>S/P:</b> Impaired kidney or liver functions. Avoid excessive use in patient with phenylketonuria. <b>A/R:</b> Hematological, skin & other allergic reactions. <b>D/I:</b> Alcohol, oral anticoagulants, chloramphenicol, aspirin, phenobarb, liver enzyme inducers, hepatotoxic agents. <b>P/P:</b> Drops 100 mg/mL × 15 mL. <b>Launching Date:</b> January 1997.	<b>Blooming Fields</b>	<b>Non-Rx</b>
---	------------------------	---------------

1. Ano ang tatak ng gamot?

---

---

2. Isa ba itong OTC na gamot?

---

---

3. Ano ang mga sangkap nito?

---

---

4. Para sa anong sakit ito dapat inumin?

---

---

5. Ano ang dosage na dapat ipainom sa isang batang 3 taong gulang?  
Gaano kadalas?

---

---

6. Anong mga gamot at bagay ang dapat iwasan kapag iniinom ang gamot na ito?

---

---

7. Ano ang mga side effect ng gamot na ito?

---

---

8. Ano ang mga pag-iingat kapag iinumina ang gamot na ito?

---

---

B. Paano kung wala kang panukat na nasa milimetro at kinakailangan mong uminom ng 25 mililitro ng bitamina, ano ang gagamitin mo? Ano ang katumbas sa sukatan na ito? Ipakita ang iyong mga kompyutasyon. (2 puntos)

O kumusta ang iyong pagsagot? Sa tingin mo ba'y tama ang iyong mga sagot? Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwasto* sa pp. 48–49. Kung ika'y nagkamali, balikan ang mga bahagi ng aralin na hindi mo masyadong naunawaan.



## Tandaan Natin

Sa araling ito, natutuhan mo na ang pag-inom ng tamang dosage ng gamot ay mahalaga sa pag-inom ng mga gamot. Upang masiguro na ang gamot na iyong iniinom ay epektibo at hindi magkakaroon ng mga masamang epekto, inumin ito sa tamang dosage.

Natutuhan mo rin ang pagsukat sa solido at likidong gamot; at kung paano ibahin ito sa pamamagitan ng conversion factor na ating ginamit.

Ang mga paraan ng pagsukat sa solidong gamot ay:

- ◆ tableta
- ◆ kapsula
- ◆ gramo
- ◆ miligramo

Ang mga paraan ng pagsukat ng likidong gamot ay ang:

- ◆ mililitro
- ◆ kutsarita
- ◆ kutsara
- ◆ fluid ounce





## Ibuod Natin

Sa modyul na ito, natuto kang kumilala ng mga sintomas ng mga pangkaraniwang sakit, at ang unang hakbang sa tamang paggamit ng ating mga gamot. Ang mga karaniwang sakit na ating napag-usapan ay ang sumusunod:

- ◆ pangkaraniwang sipon at trangkaso
- ◆ lagnat
- ◆ pagtatae
- ◆ tibi
- ◆ nausea at pagsusuka
- ◆ insomya

Pagkatapos mong matukoy ang mga sakit sa pamamagitan ng mga sintomas, maaari mo nang magamit ang tamang pagpapagaling, tulad ng pag-inom ng mga over-the-counter (OTC) at niresetahang gamot, pag-inom ng maraming likido at pagpapahinga. Ang ibang halimbawa ng mga OTC na gamot ay:

- ◆ paracetamol;
- ◆ antitussive para sa tuyong ubo;
- ◆ expectorant para sa basang ubo na may plema;
- ◆ pang-alis ng sakit;
- ◆ decongestant
- ◆ loperamide; at iba pa.

Sa huli, para siguradong makukuha mo ang pinakamainam na epekto mula sa iyong mga gamot, inumin ang tamang dosage. Sa ganitong paraan maiiwasan mo rin ang ibang sakit na nakukuha sa maling pag-inom ng mga gamot. Upang mahanap ang tamang dosage ng iyong iinum, basahin ang etiketa at ang reseta nang mabuti. Maaari mo ring konsultahin ang inyong doktor, dentista, at mga tao sa health center sa inyong pook.



## Anu-ano ang mga Natutuhan Mo?

- A. Maglista ng 5 karaniwang sakit, ang kanilang mga sintomas at mga OTC na gamot na kinakailangang inumin. (15 puntos).

Pangkaraniwang Sakit	Sintomas	Naaayong OTC na gamot na iinumin
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

- B. Basahin ang reseta ng doktor sa ibaba. Sagutin ang mga tanong na sumusunod.

Patient's Name: Timmy Harrison  
Age: 42 Sex: M Date: 3-5-01

**Rx**

① multivitamins #30  
(morania forte)  
sg: take 1 cap daily  
after a full meal

② multivitamins #30  
(gitecor)  
sg: take 1 tab daily

→ ff-up on  
April 2 (Monday)

\_\_\_\_\_  
M.D.  
LIC. NO.: 46007  
BR. NO.: \_\_\_\_\_  
PTR. NO.: \_\_\_\_\_  
TAN: \_\_\_\_\_

FOR PARTIAL FILING OF PRESCRIPTION

DATE PRESCRIBED	DATE RECEIVED	DATE DISPENSED	DATE PAID	DATE

1. Ano ang pangalan ng mga gamot na inireseta ng doktor sa pasyente?

- a. \_\_\_\_\_  
b. \_\_\_\_\_

2. Ano ang mga yunit/panukat na ginamit?

- a. \_\_\_\_\_  
b. \_\_\_\_\_

3. Ano ang tamang dosis at paraan ng pagpapainom sa ganitong mga gamot?
- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
4. Ano ang dapat tanungin ng pasyente tungkol sa dosis ng mga gamot?
- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 49.

Kung ang tamang sagot na nakuha mo ay:

- 22 — 23 Magaling! Marami kang natutuhan sa modyul na ito. Maaari ka nang pumunta sa susunod na modyul.
- 18 — 21 Mabuti! Balikan mo na lamang ang mga aytem na hindi mo nasagutan nang tama.
- 14 — 17 Balik-aralin mo ang mga bahagi ng modyul na hindi mo naintindihan.
- 0 — 13 Balikan ang buong modyul.



## Batayan sa Pagwawasto

### A. Anu-ano na ang mga Alam Mo? (pp. 2–3)

- A. Hindi mo kailangang lagyan ng tsek ang lahat ng mga gamot sa unang hanay. Lagyan lang ng tsek ang mga pamilyar na gamot sa iyo. Ito ang isang halimbawang sagot. Maaaring iba ang iyong sagot ngunit ang sakit na kanilang ginagamot ay maaaring maging pareho.
1. **(c)** ang sagot. Ang Amoxicillin ay ginagamit upang gamutin ang **bakteryal na impeksyon** o mga sakit na sanhi ng baktirya.
  2. **(i)** ang sagot. Ang Bactidol ay gamot para sa masakit o nangangating lalamunan.
  3. **(g)** ang sagot. Ang Betadine ay panlinis ng balat.
  4. **(a)** ang sagot. Ang Biogesic ay ginagamit para sa sakit ng ulo, lagnat, at sakit ng katawan.
  5. **(e)** ang sagot. Ang Bisolvon ay gamot para sa tuyong ubo.
  6. **(b)** ang sagot. Ang Diatabs ay ginagamit para sa pagtatae.
  7. **(h)** ang sagot. Ang Midol ay gamot para sa dysmenorrhea o sakit ng puson sanhi ng regla
  8. **(d)** ang sagot. Ang Neozep ay para sa sipon at trangkaso.
  9. **(j)** ang sagot. Ang Ponstan ay ginagamit para sa lagnat at sakit sa kalamnan.
  10. **(f)** ang sagot. Ang Visine ay gamot sa pagod at namumulang mata.
- B.
1. ubo
  2. lagnat
  3. trangkaso
  4. sakit ng ulo
  5. pagtatae
  6. sipon

## B. Aralin 1

*Subukan Natin Ito (pp. 4–5)*

1. c
2. a
3. e
4. f
5. b
6. g
7. d

*Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pp. 14–15)*

1. **(b)** ang tamang sagot. Ang **tibi** ay karaniwang sakit na mayroong mga sintomas na hindi regular na pagdumi at matigas at tuyong dumi. Ang pagtatae ay (a) maluwig na pagdudumi o sobrang dalas o matubig na pagdumi. Ang insomya (c) ay ang madalas na hirap sa pagtulog o sapat na tulog. Ang trangkaso (d) ay isang highly infectious na sakit kung saan nakakaranas ng sakit ng ulo, lagnat, namamagang lalamunan at sakit sa kalamnan.
2. **(a)** ang tamang sagot. Ang **insomya** ay ang madalas na hirap sa pagtulog o pananatili ng sapat na tulog. Ang pagtatae ay (b) maluwig na pagdudumi o sobrang dalas o matubig na pagdumi. Ang lagnat (c) ay ang pagtaas ng temperatura ng katawan na mas mataas sa antas na 37°Celsius. Ang trangkaso (d) ay sakit kung saan nakakaranas ng sakit ng ulo, lagnat, namamagang lalamunan at sakit sa kalamnan.
3. **(c)** ang tamang sagot. Ang **pagtatae** ay maluwig na pagdudumi o sobrang dalas o matubig na pagdumi. Ang tibi (a) ay karaniwang sakit na mayroong mga sintomas na hindi-regular na pagdumi at matigas at tuyong dumi. Ang lagnat (b) ay ang pagtaas ng temperatura ng katawan sa antas na 37°Celsius pataas. Ang trangkaso (d) ay sakit kung saan nakakaranas ng sakit ng ulo, lagnat, namamagang lalamunan at sakit sa kalamnan.
4. **(b)** ang tamang sagot. Ang **ubo** ay natural na proseso ng paglinis ng baga upang tanggalin ang sobrang plema. Ang sipon (a) ay isang nakakahawang sakit na madalas kasama ng namamagang lalamunan, pag-ubo, pagbahing at baradong ilong. Ang insomya ay (c) ang madalas na hirap sa pagtulog o pananatili ng sapat na tulog. Ang trangkaso (d) ay sakit kung saan nakakaranas ng sakit ng ulo, lagnat, namamagang lalamunan at sakit sa kalamnan.

5. **(a)** ang tamang sagot. Ang **antitussive** ay dapat inumin kapag mayroon kang tuyong ubo. Kaya nitong gamutin ang ganitong ubo. Ang expectorant (b) ay gamot na tumutulong sa pagtanggal ng plema at iba pang dumi mula sa baga. Loperamide (d) ay ginagamit para gamutin ang pagtatae. Ang Lomotil (d) ay isang tatak ng gamot para sa pagtatae.
6. **(a)** ang tamang sagot. Ang lagnat ay madalas kasama ng mataas na temperatura ng katawan, sakit ng ulo, sakit sa kalamnan, pagkapagod, at kawalang ganang kumain. Ang pagtatae ay maluwa na pagdudumi o sobrang dalas o matubig na pagdumi. Ang nausea (c) ay ang sakit sa tiyan na sinasamahan ng pagnanais na magsuka. Ang trangkaso (d) ay sakit kung saan nakakaranas ng sakit ng ulo, lagnat, namamagang lalamunan at sakit sa kalamnan.
7. **(d)** ang tamang sagot. Ang pangkaraniwang sipon ay madalas sinasamahan ng pagbahing, nagluluhang mata, at pag-ubo (a) at tuyo't makating lalamunan at giniginaw (b). Ang hindi regular na pagdumi ay sintomas ng pagtatae.
8. **(a)** ang tamang sagot. Ang nausea ay madalas sinasamahan ng pagkahilo at pagsusuka. Ang tuyo't makating lalamunan (b) ay sintomas ng sipon. Ang madalas at matubig na pagdumi (c) ay sintomas naman ng pagtatae.
9. **(c)** ang tamang sagot. Ang **expectorant** ay hindi gamot na laban sa pagtatae. Ang Loperamide (a), Lomotil (b), at bismuth subsalicylate (d) ay gamot para sa pagtatae.
10. **(d)** ang tamang sagot. Ang pangkaraniwang sipon ay maaaring maging trangkaso o lagnat.

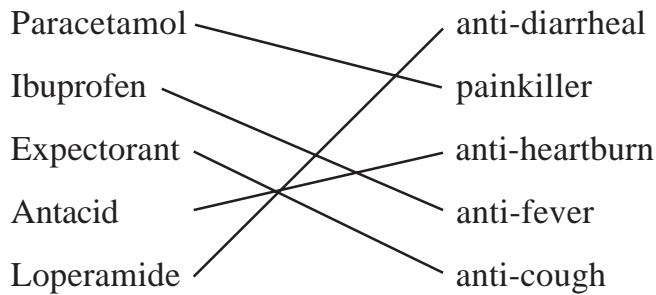
## C. Aralin 2

*Pag-isipan Natin Ito (pp. 20–21)*

Ang iyong mga sagot ay maaaring naiiba sa mga nakasulat sa ibaba

1. biogesic, diatabs, alaxan, neozep
2. Mabibili sila ng “over-the-counter” at mas mura sila sa ibang mga gamot.
3. Para sa lagnat, pagtatae, sakit sa kalamnan at sipon.
4. Nagkaroon ako dati ng allergy pagkatapos kong uminom ng dalawang Alaxan. Pumunta ako sa dermatologist para magamot.

*Magbalik-aral Tayo (pahina 24)*



*Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pp. 27–28)*

- A. 1. paracetamol  
2. aspirin  
3. codeine  
4. painkiller  
5. decongestant
- B. 1. aspirin  
2. acetaminophen  
3. ibuprofen  
4. naproxen  
5. ketaprofen
- C. 1. Zamifen – magaan hanggang katamtamang na kirot  
2. Coldrex – sipon at trangkaso  
3. Colinol – ubo  
4. Diaster – pagtatae  
5. Clovonet – nausea at pagsusuka

**D. Aralin 3**

*Pag-aralan at Suriin Natin Ito (pp. 30–31)*

Ang iyong mga sagot ay malapit dapat sa mga sumusunod:

1. Dapat binasa ni Desmond ang mga direksyon sa pag-inom ng gamot bago niya ito ininom.
2. Ang pag-inom ng tamang gamot sa tamang dosis ay hindi magiging sanhi ng mas malalang kundisyon na tulad ng kanyang naranasan.
3. Nagkaroon ako dati ng allergy pagkatapos kong uminom ng dalawang Alaxan, dapat sana ay isa lamang. Nagkaroon ako ng skin allergy dahil dito.

*Subukan Natin Ito (pahina 35)*

\_\_\_\_\_ milimetro

\_\_\_\_\_ mililitro

\_\_\_\_\_ onsa

\_\_\_4\_\_\_ kutsara

\_\_\_\_\_ galon

\_\_\_\_\_ tasa

\_\_\_4\_\_\_ kutsarita

Sa pagsukat ng maliliit na dami ng likidong gamot, ang kutsara at kutsarita ang madalas na ginagamit. Ang sukat na ito ay madaling intindihin ng kahit sino.

*Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pp. 38–39)*

- A. 1. Tempain  
2. over-the-counter (OTC)  
3. paracetamol  
4. sakit ng katawan at lagnat  
5. para sa batang 1-3 taong gulang, 0.6 hanggang 1.2 ml  
6. Alak, mga oral anti-coagulant, chloramphenicol, aspirin, phenobarb, liver enzyme inducer, at mga hepatonic agent ang mga dapat iwasan.  
7. Maaaring magkaroon ng hematologikal, balat at iba pang mga allergy  
8. Ang mga mayroong problema sa bato at atay, lalo na ang may phenylketonuria ay hindi dapat umiinom ng ganitong gamot.
- B. Gagamitin ko ang kutsarita bilang “conversion factor”

**Unang hakbang**

$$1 \text{ kutsarita} = 5 \text{ ml}$$

Ganito ang pormang ratio nito:

$$\frac{1 \text{ tsp}}{5 \text{ ml}} \text{ or } \frac{1 \text{ ml}}{1 \text{ tsp}}$$



## Ikalawang Hakbang

$$25 \text{ ml} \times \frac{1 \text{ tsp}}{5 \text{ ml}} = \frac{25 \text{ tsp}}{5} = 5 \text{ tsp}$$

Inom ako ng 5 kutsarita ng bitamina.

### E. Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pp. 42–43)

A. Ihambing ang iyong mga sagot sa mga nasa ibaba.

Pangkaraniwang sakit	Sintomas	
Pangkaraniwang sipon	Lagnat, malaman at baradong ilong, tuyo't makating lalamunan at ginaw.	Pinaq deco
Pagtatae	Madalas at basang pagdumi	Lope
Trangkaso	Malumanay hanggang malalang lagnat, sakit ng ulo at pagkapagod	Para atbp.
Ubo	Sobrang dami ng plemang nakaiirita sa lalamunan	Antiti expe ubo r
Lagnat	Mataas na temperatura ng katawan, sakit ng katawan, pagod at kawalang ganang kumain	Para
Tibi	Hindi madalas at mahirap na pagdumi	Umir
Insomya	Hirap sa pagtulog o manatiling tulog	
Nausea at Pagsusuka	Pagkahilo	Bona

- B.
- Moriami Forte
    - Zesticon
  - kapsula
    - tableta
  - isang kapsula pagkatapos kumain
    - isang tableta araw-araw
  - Anong oras ko dapat inumin ang gamot?
    - Agad ko ba siyang iinumin pagkatapos kumain?



## Talahuluganan

**Antitussive** Pansugpo ng ubo

**Dosage** Ang sukat na dami ng gamot o kahit anong therapeutic agent

**Expectorant** Isang gamot na nag-aalis ng uhog sa daanan ng hingahan

**Glaucoma** Isang sakit ng mata. Nagbibigay diin sa bilog ng mata na maaaring maging sanhi ng pagkasira ng optic disk at unti-unting pagkawala ng paningin.

**Insomya** Sakit na nilalarawan ng di-makayanang pagtulog at pagpapanatiling tulog ng tao

**Kapsula** Takip ng gamot na ginagamit din bilang kanyang yunit na pansukat

**Mililitro** Yunit ng pagsukat sa sistemang metriko na sumusukat sa maliliit na dami ng likido

**Niresetahang gamot** Gamot na maaari bilhin lamang kung may reseta ng doktor

**Over-dosage** Pagkuha ng mas-marami o mas-madalas sa dapat na kunin na gamot

**Over-the-counter na gamot** Gamot na madaling mabili sa mga botika at tindahan

**Pag-iingat (precaution)** Paraan ng pag-agap sa sakit

**Pagtatae (Diarrhea)** Sakit na may madalas at matubig na pagdumi

**Sputum** Plema ; nilalabas mula sa daanan ng hingahan

**Under-dosage** Pagkuha ng mas kaunti o mas-maselan sa dapat na kunin na gamot

**Volume** Ang nilalaman o dami ng isang lalagyan



## Mga Sanggunian

Loke, Edna and Angelina Wee, Ed. *MIMS Philippines*. vol.26 no. 1. Philippines: Media, 1997.

Canadian Centre for Occupational Health and Safety. Common Cold. <[http://www.ccohs.ca/oshanswers/deases/common\\_cold.html](http://www.ccohs.ca/oshanswers/deases/common_cold.html)> May 8, 2001, date accessed.

Health World Online. Childhood diarrhea. <<http://www.healthy.net/asp/templates/article.asp?PageType=Article&id=352>> May 8, 2001, date accessed.

U.S. Food and drug Administration. FDA's for taking Medicines. <<http://www.fda.gov/opacom/catalog/medtips.html>> May 8, 2001, date accessed.