



## Chương 24 An toàn trong dùng thuốc đối với trẻ nhỏ (第二十四章 小兒用藥安全)

### Dùng thuốc uống thích hợp cho trẻ nhỏ(適合小兒口服的劑型)

Đao gồm: dạng viên, dạng viên nang, dạng bột dạng lỏng, dạng elixir, dạng siro, dạng hòa tan, dạng vẩn.

### Hướng dẫn cho trẻ dùng thuốc (兒童用藥衛教)

1.Trẻ em không phải là người lớn thu nhỏ:

- (1)Hấp thụ ở bụng: Rung động ruột thường chậm đôi với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ.
- (2)Chuyển hóa gan : Chức năng gan của trẻ sơ sinh chỉ bằng 20-40% người lớn.
- (3)Bài tiết thận: Chức năng thận của trẻ sơ sinh chỉ bằng 30%, khoảng 1 tuổi mới có thể ngang bằng người lớn.
- (4)Hấp thụ da: Mức độ thẩm thấu da của trẻ sơ sinh rất cao, hấp thụ tương đối tốt các loại thuốc bôi ngoài.

2.Các loại thuốc bột dạng túi bọc tiện lợi cho trẻ?

- (1)Những thuốc dạng bột dùng cho người lớn dễ nhiễm bẩn, không ổn định, thời hạn bảo quản ngắn.
- (2)Hỗn hợp nhiều loại thuốc ghiền bột dễ bị biến chất hoặc ảnh hưởng lẫn nhau, nên việc chia thành túi không chính xác.
- (3)Những trẻ có độ tuổi lớn có thể rèn thói quen nuốt thuốc hoặc uống kèm với ít thứ khác.

3.Điều cần biết khi trẻ dùng thuốc:

- (1)Không phải bất cứ thuốc nào cũng đều có thể nghiên bột : bột thuốc dễ bị nhiễm bẩn, không ổn định, thời gian bảo quản ngắn, có thể ảnh hưởng lẫn nhau.
- (2)Có thể mời bác sĩ kê thuốc chuyên dùng cho trẻ như;



dạng nước, dạng siro, dạng lỏng hoặc dạng vẩn.

(3)Những thuốc dạng bột đóng gói cần dùng hết trong lần uống, để đảm bảo chất lượng của thuốc.

4.Nhắc nhở về cách sử dụng thuốc dạng siro hoặc dạng vẩn :

(1)Bảo quản thuốc dạng siro hoặc thuốc dạng vẩn chưa mở trong nhiệt độ phòng.

(2)Đối với dung dịch vẩn bột khô : trước lần sử dụng đầu tiên cần thêm nước lạnh trộn đều theo hướng dẫn, tiếp đó cần phải lắc đều lại trước mỗi lần sử dụng và khi uống thuốc cần đảm bảo lượng đúng chính xác.

(3)Những thuốc đã mở ra sử dụng cần phải được bảo quản ở trong phòng lạnh hoặc nhiệt độ phòng theo hướng dẫn, chú ý thời hạn sử dụng từng loại.

5.Cách cho trẻ sơ sinh uống thuốc :

(1)Sử dụng ống hút có khắc lượng hoặc bơm tiêm uống thuốc.

(2)Ôm trên đầu gối, đỡ phần đầu.

(3)Mỗi lần chỉ uống lượng thuốc nhỏ để tránh bị nghẹn.

(4)Nhỏ thuốc vào phía sau hoặc bên mép khoang miệng.

(5)Khi cho trẻ uống thuốc cần đồng thời an ủi trẻ.

6.Cách cho trẻ em uống thuốc:

(1)Do trẻ chọn tư thế uống thuốc, để trẻ hiểu rõ về dụng cụ đo.

(2)Khi cần thiết, dùng một ít thức ăn hoặc đồ uống để che mùi, sau khi uống thì uống nước hoặc đồ uống khác để khử mùi.

(3)Sử dụng ngôn ngữ của trẻ hướng dẫn đơn giản hoặc khích lệ trẻ, để trẻ hợp tác.

(4)Khi cần uống nhiều loại thuốc, sẽ cho trẻ chọn lựa thứ tự thuốc uống.

7.Trẻ em nôn thuốc :

Trẻ em nôn thuốc.Nếu sau khi uống thuốc lập tức bị nôn, thì cần phải uống bù thuốc.Thông thường thuốc càng dễ hấp

thụ như dạng siro, dạng lỏng hoặc dạng bột thì sau 10 đến 15 phút không cần phải uống bù thuốc.Những thuốc dạng viên do thời gian phát tán thuốc khác nhau nên có cách giải quyết khác nhau.Nếu thuốc nôn ra vẫn nguyên vẹn thì cần phải uống bù thuốc, nếu không cũng không cần bù thuốc.





## Chương 25 An toàn dùng thuốc cho người già (第二十五章 老人用藥安全)

### Những lo ngại và hiện tượng lão hóa ở người cao tuổi (年長者的困擾與老化現象)

- Thị lực, thính lực, khả năng nhận thức, trí nhớ đều thoái hóa.
- Hấp thụ, phân bố, chuyển hóa và bài tiết thuốc đều thay đổi.
- Cân bằng sinh lý, chức năng phục hồi bị thoái hóa, khó điều tiết đường huyết, huyết áp, nhịp tim và nhiệt độ cơ thể.
- Chức năng điều tiết bị thoái hóa, phản ứng chậm, hoạt động khó khăn, dễ ngã, gãy xương, đi tiểu nhiều lần, đi tiểu mất kiểm soát.

### Vấn đề thường gặp khi dùng thuốc ở người cao tuổi (老年人用藥常見的問題)

- Uống thuốc lặp lại, quên ăn, uống nhầm thuốc, nhầm thời gian uống thuốc.
- Tự điều phối thuốc hoặc dừng thuốc, mức độ xảy ra tác dụng phụ tăng lên.
- Thích mua thuốc, cắt thuốc, thuốc cổ đông y, thuốc bị thổi phồng giá trị thực, tặng thuốc lẫn nhau.
- Cách bảo quản thuốc sai, thuốc quá hạn không nỡ vứt đi.

### Nguyên nhân gây sinh vấn đề về dùng thuốc ở người già (造成老年人用藥問題的原因)

- Có nhiều loại bệnh mãn tính, đồng thời uống nhiều đơn thuốc của nhiều cơ sở y tế, các loại thuốc dùng phức tạp.
- Không phối hợp giữa thời gian nghỉ ngơi và thời gian uống thuốc.
- Thoái hóa chức năng cơ thể, trí nhớ và khả năng nhận thức giảm.



## Điều cần chú ý khi dùng thuốc ở người già (老年人用藥注意事項)

- 1.Khi người già đi khám bệnh, cần thông báo cho bác sỹ hoặc được sỹ tất cả các loại thuốc hiện đang sử dụng.
- 2.Để bác sỹ hoặc được sỹ hiểu tất cả các thuốc của bạn, tránh dùng thuốc trùng lặp và những tác dụng lẫn nhau giữa các loại thuốc.
- 3.Khi uống thuốc cần xác nhận rõ cách dùng, lượng dùng, thời gian và liều lượng, khi có thắc mắc gì cần nhanh chóng hỏi được sỹ.
- 4.Lưu ý tác dụng phụ khi uống thuốc và nảy sinh những bệnh mới.
- 5.Không được mua những thực phẩm chức năng không rõ nguồn gốc, không được nhẹ dạ nghe những quảng cáo thổi phồng giá trị thực để tránh tiền mất tật mang.
- 6.Kiên trì 5 nguyên tắc không: không nghe, không tin, không mua, không ăn và không giới thiệu.
- 7.Trí nhớ , khả năng nhận thức giảm, sử dụng cách tránh quên thời gian uống thuốc như: dùng lịch hoặc hộp đựng thuốc.

## Điều cần biết khi dùng thuốc ở người già (老人用藥須知)

- 1.Cần định kỳ kiểm tra sức khỏe, hiểu chức năng nội tạng, để điều chỉnh lượng dùng thuốc, tránh xảy ra tác dụng phụ.
- 2.Thuốc lợi tiểu, vitamin tổng hợp, tránh uống trước khi đi ngủ để không ảnh hưởng tới giấc ngủ.
- 3.Uống thuốc theo chỉ thị của bác sỹ hoặc được sỹ, không được tự mình thay đổi.
- 4.Sau khi uống thuốc an thần, thuốc ngủ cần nghỉ ngơi tránh không đi lại, để phòng bị ngã.
- 5.Uống thuốc cao huyết áp cần phòng bị chóng mặt do huyết áp thấp mang tính tự thể gây ra.
- 6.Uống thuốc có tác dụng lâu dài hoặc sử dụng hộp thuốc đựng một liều thuốc có thể phòng việc quên uống thuốc.



## Chương 26 An toàn khi dùng thuốc Đông Y (第二十六章 中藥用藥安全)

### Bảo quản nguyên liệu thuốc đông y (中藥材之保存)

- Phương pháp bảo quản lạnh: Đây là phương pháp tương đối lý tưởng, bởi vì bảo quản dưới nhiệt độ thấp (5 độ C trở xuống) có thể chống lại các hiện tượng xấu như sự xuất hiện vi khuẩn, nấm mốc và thuốc bị biến màu, chảy dầu ...
- Phương pháp bảo quản thuốc hóa chất: thuốc hóa chất thường dùng có dioxide, benzen, long não, carbon tetrachloride...

### Bảo quản thuốc điều chế khoa học (科學化製劑之保存)

Thuốc điều chế khoa học hiện bán trên thị trường có dạng hạt, dạng bột, dạng miếng, dạng cao mềm, cần để ở nơi khô ráo, tránh không khí ẩm xâm nhập vào thuốc, tốt nhất nên để trong lọ thủy tinh tránh ẩm.

### Thuốc cẩn thận trọng khi mang thai (妊娠慎用藥)

- Những thuốc dễ tăng sự co thắt tử cung dẫn tới sảy thai như: những thuốc thanh nhiệt tiêu chảy nhu Đại hoàng, Sodium Sulfate, Cây hòe; những thuốc có dược tính mạnh như Tam lăng, Curcuma, Thường sơn, đều bị liệt vào những thuốc cấm kỵ đối với phụ nữ mang thai, tránh bị sảy thai.
- Cây Chỉ thực trợ giúp tiêu hóa, Đào nhân và Hồng Hoa chữa hoạt huyết; Bán hạ, Phụ tử cay nóng; Mộc thông, Bạch mao căn có tác dụng thông ú...nên thai phụ cẩn thận trọng khi dùng.
- Tác dụng của Ý dĩ nhân là để lợi tiểu, có tác dụng gây hưng phấn ở tử cung, thúc đẩy co thắt tử cung.



4.Tác dụng của Mạch nha là thúc đẩy tiêu hóa, phân giải tinh bột, gây ra hiện tượng giảm sữa ở phụ nữ mang thai.

## Tác động lẩn nhau của các loại thuốc (藥物交互作用)

- 1.Tác động giữa những thuốc đông y có Canxi với những thuốc từ: thạch cao, xương rồng, hàu... Bởi các ion can xi và thuốc cường tâm đều có tác dụng tương tự đối với tim, có thể làm tăng sự co thắt của tim, tăng tác dụng và độc tính của thuốc cường tim.
- 2.Tác động giữa thuốc thành phẩm hoặc thuốc nước chúa cam thảo với những thuốc cường tâm có Dương Địa Hoàng....Cam thảo có tác dụng dạng corticosterone, có thể “giữ Natri thải Kali”, dẫn tới làm tăng mức độ nhảy cảm của tim đối với thuốc cường tim , từ đó gây trúng độc.

## Những thực phẩm có tính hàn (寒涼性食物)

Có tác dụng hạ thấp nhiệt năng và thể năng, vì thế những người có cơ thể hư hàn sợ lạnh hoặc mắc các bệnh về đường hô hấp, chức năng dạ dày đường ruột kém cần cấm dùng.Những người cơ địa nóng thì có thể chọn thức ăn mát để giảm bớt những phản ứng nóng gắt của cơ thể.

## Thực phẩm tính nóng (溫熱類食物)

Có tác dụng tăng cường nhiệt cho cơ thể, nâng cao thể năng, những người có thể chất hư hàn thì có thể chọn lựa sử dụng.Nhưng những người cơ địa nóng, dễ mắc các bệnh nhiệt như khô miệng lưỡi hoặc táo bón thì cấm sử dụng.

## Thực phẩm mang tính bình (平淡性質食物)

Những thực phẩm tính chất bình hòa, ngoại trừ cá nhân một số người bị dị ứng ra,còn lại đại đa số mọi người đều có thể sử dụng như: hoa quả, rau xanh, các loại thịt....



## Chương 27 Sai lầm khi dùng thuốc (第二十七章 用藥迷思)

### Có bệnh thì trị bệnh, không có bệnh thì bồi cơ thê? (有病治病 無病強身?)

- Mục đích dùng thuốc là chẩn đoán bệnh, điều trị bệnh hoặc dự phòng bệnh.
- Không có một loại thuốc nào vừa có thể trị bệnh đặc định lại vừa có thể bồi bổ sức khỏe.

### Khi uống thuốc cần uống cùng với thuốc dạ dày mới có thể bảo vệ dạ dày? (吃藥時一定要和胃藥一起吃，才能保護胃？)

- Không phải tất cả thuốc đều có thể làm tổn thương dạ dày, những thuốc hại tới dạ dày thực tế chỉ là thiểu số.
- Có một số thành phần chủ yếu của thuốc dạ dày dễ kết hợp với thuốc khác, ảnh hưởng tới khả năng hấp thụ của thuốc này.

### Thuốc tốt nhất uống sau khi ăn cơm? (藥品最好都在飯後吃？)

- Rất nhiều người cho rằng thuốc sẽ hại dạ dày, cho nên suy luận rằng thuốc dùng tốt nhất sau khi ăn cơm.
- Việc hấp thụ một số thuốc bị ảnh hưởng bởi thức ăn, vì thế có thể cần uống khi đói.

### Bệnh đã hết có thể không cần uống thuốc nữa? (病症消失了就可以不吃藥？)

- Tác dụng của thuốc là tiêu trừ bệnh tật, kiểm soát hoặc làm chậm lại tiến triển của bệnh, làm giảm biểu hiện của bệnh.
- Đa số chất kháng sinh là để tiêu trừ nguồn gốc bệnh truyền nhiễm, dùng thuốc giữa chừng có thể làm kháng thuốc.
- Uống thuốc trong thời gian dài có thể kiểm soát tốt huyết áp và



đường huyết, có thể làm giảm rõ rệt các bệnh biến chứng.

## Giới thiệu thuốc tốt cho bạn bè? (介紹 “好藥” 紿好朋友?)

Chức năng các cơ quan, trạng thái bệnh, phản ứng điều trị, thể chất của mỗi người đều khác nhau, vì thế cùng một lượng dùng thuốc ánh hưởng khác nhau tới mỗi người, các bác sĩ hoặc các dược sỹ thường sẽ chọn lựa các thuốc khác nhau cho mỗi người khác nhau.

## Tiêm tốt hơn uống thuốc? (打針比吃藥好?)

1. Đau: có thể làm đau chỗ bị tiêm.
2. Lây nhiễm: Nếu đầu kim, ống tiêm hoặc ống truyền không tiệt trùng tốt sẽ gây truyền nhiễm.
3. Rủi ro: Cơ hội cứu chữa hoặc giải độc đối với trường hợp phản ứng xấu khi tiêm thuốc hoặc trúng độc do quá liều tương đối nhỏ.
4. Nguyên tắc cơ bản khi dùng thuốc: nếu sử dụng ở cục bộ thì không cần uống, nếu có thể uống thì không cần tiêm.

## Nghiền thuốc thành bột hiểu quả sẽ nhanh và tốt hơn? (把藥品磨粉吃，效果快又好?)

1. Có một số thuốc không thể nghiền thành bột hoặc nhai nhát như thuốc viên đặt dưới lưỡi, thuốc viên hiệu quả lâu dài hoặc thuốc viên bọc.
2. Thuốc sau khi được nghiền nhỏ thì thiếu tính ổn định, phân gói cũng không thể chính xác, dẫn tới không thể nắm bắt được hiệu quả của thuốc và lượng thuốc.

## Thuốc an thần, thuốc ngủ không tốt, không nên uống? (鎮靜、安眠藥不好，不應吃?)

1. Hiện tại thuốc an thần và thuốc ngủ thường dùng có tính an toàn cao.



- 2.Có thể phát huy tác dụng giảm lo lắng, giãn cơ và giúp đê ngủ.
- 3.Khi cần thiết, có thể uống thuốc ngủ hoặc an thần trong thời gian ngắn, lượng dùng vừa phải, có thể giúp người bệnh bớt lo lắng và ngủ.

### Nha phiến sẽ gây nghiện, thà chịu đau chứ không nên uống? (嗎啡會成癮，寧可忍痛，不應讓自己服用？)

- 1.Các loại Morphine là thuốc giảm đau mạnh nhất, thường dùng nhất trong giảm đau sau khi mổ hoặc trong điều trị bệnh ung thư.
- 2.Nếu sử dụng trong điều trị y tế thì dường như không gây nghiện, hơn thế những người ung thư giai đoạn cuối có quyền không phải chịu đau, đó là tiêu chí về nhân quyền.

### Thuốc tổng hợp gây tác dụng phụ lớn hơn thuốc thiên nhiên? (藥品合成的比天然的副作用大？)

- 1.Trừ phi có tạp chất, còn thì hiệu quả và phản ứng phụ của thuốc chỉ có liên quan đến thành phần thuốc, chứ không liên quan đến việc là thuốc tổng hợp hay thuốc chiết xuất từ thiên nhiên.
- 2.Cơ thể con người không sản sinh phản ứng hay tác dụng khác nhau gì đối với các thành phần có nguồn gốc khác nhau nhưng có phân tử hóa học giống nhau.

### Uống đồng thời cả thuốc Đông Y và Tây Y sẽ có tác dụng bổ trợ lẫn nhau?( 中西藥併服可以有互補作用？)

- 1.Sự kết hợp thuốc chưa được thử nghiệm chứng minh sẽ đem lại những tác dụng chéo không tốt, ví dụ làm tăng hoặc giảm hiệu quả thuốc, gây ngộ độc hoặc làm thuốc mất tác dụng.
- 2.Uống hai loại cách nhau ra thì cùng lầm chỉ có thể tránh được tác dụng chéo trong các bước hấp thụ thuốc, chứ



không thể hoàn toàn tránh được ảnh hưởng chéo của công dụng thuốc, ảnh hưởng lên sự chuyển hóa và bài tiết do việc dùng thuốc kết hợp gây nên cho cơ thể.

#### **Steroid không phải là “thuốc tiên” của Mỹ? Tôi không dám uống? (類固醇不就是美國仙丹？我不敢吃！)**

1. Steroid có thể dùng để điều trị nhiều loại bệnh, như rối loạn nội tiết, bệnh da liễu, mẩn cảm, hen suyễn, bệnh về máu, v.v... Dùng đúng chỉ định, ví như đối với các bệnh tự miễn, thì Steroid thường là lựa chọn hàng đầu; nhưng nếu dùng không đúng thì chả khác nào thuốc độc.
2. Sử dụng Steroid dài ngày có thể sẽ sản sinh tác dụng phụ như bệnh về cơ, bệnh loãng xương, mất cân bằng nước và điện giải, làm tình trạng nhiễm trùng tăng nặng hoặc khó phát hiện, v.v... Quá trình xác định và theo dõi điều trị đều phải căn cứ vào sự chẩn đoán chuyên nghiệp của bác sĩ.

#### **Kháng sinh là thuốc tiêu viêm tốt nhất?**

(抗生素就是最好的消炎藥？)

1. Thuốc kháng sinh không phải là thuốc tiêu viêm, mà là dùng để điều trị viêm nhiễm do vi sinh vật gây nên.
2. Nếu sử dụng không đúng, ví dụ như dùng khi không bị viêm nhiễm, chọn sai thuốc, không uống hết liệu trình, liều lượng không đủ, v.v..., thì đều có thể dẫn đến tình trạng vi khuẩn kháng thuốc, thậm chí có thể gây ran guy cơ khi bị viêm nhiễm trầm trọng sẽ không có thuốc nào điều trị được.

