វិធីអនុវត្តប្រើថ្នាំពេទ្យឲ្យបានត្រឹមត្រូវ

Taking Medication Wisely
WUML
11/12/06

ដើម្បីឲ្យមានសុខភាពល្អ យើងត្រូវបរិភោគចំណីអាហារឲ្យបានត្រឹមត្រូវ ហើយគ្រប់គ្រាន់ និង ហាត់ប្រាណឲ្យបានទៀងទាត់។

ឯការប្រើថ្នាំពេទ្យក៏មានលក្ខណៈដូចគ្នាដែរ។ ដើម្បីឲ្យថ្នាំពេទ្យមានប្រសិទ្ធភាពល្អ យើងត្រូវ ប្រើវាឲ្យបានត្រឹមត្រូវ ទៀងទាត់ ទៅតាមផ្លាកលើដប និងទៅតាមបញ្ញត្តិរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬ គ្រូពេទ្យ។

បន្ទាប់ទៅនេះ ជាឧទាហរណ៍ខ្លះៗ នៃការប្រើថ្នាំពេទ្យឲ្យបានត្រឹមត្រូវ៖

- សូមមេត្តាកុំឲ្យថ្នាំរបស់លោកអ្នក ដែលវេជ្ជបណ្ឌិតចេញឲ្យ ទៅអ្នកផ្សេងលេបឲ្យសោះ ពីព្រោះមនុស្សយើងម្នាក់ៗ មានកំឡាំងខុសគ្នា។ ហើយមិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះសោត វាអាច បណ្ដាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ដល់អ្នកដែលលេបនោះផង។
- សូមកុំឲ្យថ្នាំសំរាប់មនុស្សពេញវ័យ ទៅក្មេងតូចៗលេបឲ្យសោះ ពីព្រោះកំឡាំងក្មេង ខ្សោយ ជាងកំឡាំងមនុស្សចាស់។
- ទុកដាក់ថ្នាំឲ្យខ្ពស់ផុតពីដៃកូនក្មេង ហើយមិនត្រូវប្រាប់កូន ក្មេងថា ថ្នាំនោះជាស្ករគ្រាប់ នោះឡើយ។
- ថ្នាំពេទ្យដែលត្រូវដាក់ក្នុងទូទឹកកក គួរដាក់ទៅតាមបញ្ញតិគ្រូពេទ្យបន្ទាប់ពីទៅដល់ផ្ទះ ភ្លាម។
- សូមអនុវត្តទៅតាមបញ្ញតិរបស់គ្រូពេទ្យក្នុងការលេប ឬប្រើថ្នាំ៖
  - ថ្នាំខ្លះ ត្រូវលេប នៅពេលដែលគ្មានចំណីក្នុងក្រពះ ឯថ្នាំខ្លះទៀតត្រូវលេប នៅពេលណា ដែលមានចំណីក្នុងក្រពះ ដើម្បីកុំឲ្យវាធ្វើទុក្ខដល់លោកអ្នក។
  - ថ្នាំខ្លះត្រូវលេបជាមួយនឹងទឹកសុទ្ធ ឯថ្នាំខ្លះទៀត ត្រូវលេបជាមួយទឹកផ្លែឈើ។
  - ថ្នាំខ្លះសំរាប់ប្រើតែនៅខាងក្រៅស្បែក ប្រសិនបើលោកអ្នក លេបចូលក្នុងពោះ វាអាចបណ្ដាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់បាន។
- សូមមេត្តាជៀសវាង កុំលេបថ្នាំពេទ្យជាមួយនិងស្រាថ្នាំ ឬស្រាបៀរឲ្យសោះ ព្រោះ វាអាចធ្វើឲ្យថ្នាំនោះ ពុំមានប្រសិទ្ធភាព ឬធ្វើឲ្យមានប្រតិកម្មបាន។

- ដើម្បីឲ្យថ្នាំមានប្រសិទ្ធភាពល្អ សូមមេត្តាលេបវាឲ្យបានទៀងទាត់ទៅតាមពេលវេលាត្រឹមត្រូវ, គ្រប់ចំនួន ទៅតាមសេចក្តីកំណត់លើដប ឬតាមបញ្ញតិរបស់វេជ្ជបណ្ឌិតឬគ្រូពេទ្យ។
- ថ្នាំទាំងអស់សុទ្ធតែមានថ្ងៃកំណត់ ហៅថា Expiration Date ដូច្នេះ សូមមេត្តាឧស្សាហ៍អានថ្ងៃ កំណត់ ដែលមានបោះពុម្ភនៅលើដបថ្នាំឲ្យបានហ្មត់ចត់។ ការលេបថ្នាំដែលផុតកំណត់អាច ធ្វើឲ្យ ពុំមានប្រសិទ្ធភាព ឬខូចសុខភាពផង។
- សូមមេត្តាចោលថ្នាំណាដែលផុតកំណត់ឬថ្នាំដែលអ្នកឈប់ត្រូវការលេប។

ប្រសិនបើ អស់លោក-លោកស្រី មានចម្ងល់ ឬមានសំនួរអ្វីផ្សេងៗ អំពីការទទួលទានថ្នាំពេទ្យឲ្យបានត្រឹមត្រូវ សូមមេត្តាសាកសួរគ្រូពេទ្យប្រចាំខ្លួនឬប្រចាំគ្រួសាររបស់ អស់លោក-លោកស្រី។ ហើយ នៅពេលអញ្ជើញទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគ្រូពេទ្យម្តងៗ សូមមេត្តាយកថ្នាំទាំងអស់ទៅជាមួយផង។ ការធ្វើយ៉ាងដូច្នោះ គឺដើម្បីឲ្យវេជ្ជបណ្ឌិក ឬគ្រូពេទ្យនោះ អាចជំរាបប្រាប់អំពីវិធីប្រើ ទៅតាមថ្នាំប្រភេទនីមួយៗ ឲ្យបានច្បាស់លាស់។

កម្មវិធីអប់រំសុខភាពនេះរៀបចំឡើងដោយមណ្ឌលមេត្តាសុភាពនៃមណ្ឌលសុខភាពសហាគមន៍ក្រុងឡូវែលរដ្ឋម៉ាសាឈូ សេតស៍។