ប្រើឱសថឲ្យបានត្រឹមត្រូវ

អ្នកប្រើឱសថចំនួន ៣០ ទៅ ៥០% មិនបានប្រើឱសថឲ្យបានត្រឹមត្រូវតាមបញ្ជាពេទ្យទេ។ ដូច្នេះ គេត្រូវឲ្យពេទ្យពិនិត្យជាច្រើនដងត្រូវនៅព្យាបាលក្នុងមន្ទីរពេទ្យយ៉ាងយូរ ត្រូវខាតប្រាក់បង់ថ្លៃពេទ្យ និងត្រូវផ្លាស់ប្តូរបញ្ជីទិញថ្នាំ។ ដោយហេតុនេះ ប្រជាជនអាមេរិកាំងទូទាំងប្រទេស ត្រូវខាតបង់ប្រាក់ចំនួន ៧៦៦០ កោដិដុល្លារក្នុង១ឆ្នាំ ($76.6 billion)។

ភាគច្រើនស្ត្រីជាអ្នកមើលខុសត្រូវក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំនៃគ្រួសារទាំងមូល។ ដូច្នេះ យើងជាស្ត្រីត្រូវអានរបៀបប្រើថ្នាំ ជៀសវាងបញ្ហា សួរសំនួរ និងរក្សាទុកឯកសារនៃថ្នាំដែលធ្លាប់ប្រើ។

១) អានរបៀបប្រើថ្នាំ

មុនពេលប្រើថ្នាំ យើងត្រូវអានបញ្ជីនៅលើប្រអប់ថ្នាំ។ បញ្ជីនេះនឹងបង្ហាញអំពី:

<u>គ្រឿងផ្សំ</u>: បើអ្នកឃើញវត្ថុធាតុណាមួយនៅក្នុងគ្រឿងផ្សំដែលអ្នកប្រើមិនបាន សូមកុំប្រើថ្នាំនេះ។ សូមសួរវេជ្ជបណ្ឌិតអ្នក ឬឱសថការី រកថ្នាំផ្សេងមកជំនួសវិញ។

<u>បំរាម</u>: សូមអានសេចក្តីបំរាមដោយហ្មត់ចត់។

<u>កំណត់ប្រើ</u>: មិនត្រូវប្រើថ្នាំដែលហួសពេលកំណត់ទេ ព្រោះវាអាចគ្មានប្រសិទ្ធភាព។

ពត៌មានផ្សេងៗ សូមសួរឱសថការីអ្នក។

២) ជៀសវាងបញ្ហា

ឱសថអាចនាំមកនូវប្រតិក្មមផ្សេងៗដូចជា ការងងុយក្អួតចង្អោរ ចេញឈាម ឈឺក្បាល ឬរមាស់សើរស្បែក។ ចូរអ្នកពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ឱសថការី ឬគិលានុបដ្ឋាយិកា អំពីប្រតិកម្មនៃថ្នាំដែលអ្នកប្រើ។

រៀបចំថ្នាំម៉ោងពេលប្រើថ្នាំឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។

សូមកុំរំលងចោលការប្រើថ្នាំ។

សូមកុំចែកថ្នាំប្រើជាមួយអ្នកដទៃ។

សូមកុំទទួលទានថ្នាំក្នុងទីងងឹតដែលអ្នកមិនអាចមើលឈ្មោះថ្នាំឃើញ។