



U.S. Food and Drug Administration

# THUỐC MEN CỦA TÔI

Office Of Women's Health and The National Association Of Chain Drug Stores

## DỪNG THUỐC MỘT CÁCH THẬN TRỌNG

Khoảng 30% đến 50% những người dùng thuốc đã không dùng theo sự lời chỉ dẫn. Điều này đã tạo nên việc đi khám bệnh với bác sĩ nhiều hơn, ở lại bệnh viện lâu hơn, hao hụt tiền lương và các toa thuốc thay đổi quá nhiều. Tất cả những điều này đã làm tổn phí người Hoa Kỳ lên đến khoảng 76.6 tỷ Mỹ Kim mỗi năm.

Phụ nữ thường luôn luôn lo lắng thuốc men cho cả gia đình. Cũng như cho chính bản thân họ. Do đó chúng ta nên cẩn đọc kỹ nhãn thuốc, tránh những vấn đề rắc rối, đặt câu hỏi và ghi chép vào sổ sách.

### 1. ĐỌC KỸ NHÃN THUỐC

Trước khi quý vị dùng bất cứ thuốc gì, phải đọc kỹ nhãn thuốc. Nhãn thuốc sẽ cho biết:

**Bản liệt kê của những chất được kết hợp:** Nếu quý vị biết là quý vị bị phản ứng với bất kỳ chất nào trong thuốc thì đừng uống thuốc đó. Hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị để được loại thuốc khác.

**Những Lời cảnh cáo:** Phải đọc thật kỹ lưỡng.

**Ngày hết hạn:** Đừng dùng thuốc sau ngày hết hạn trên nhãn thuốc. Thuốc có thể không còn tác dụng.

*Để được biết thêm chi tiết về thuốc men, quý vị hãy hỏi dược sĩ của mình.*

## 2. TRÁNH NHỮNG VẤN ĐỀ RẮC RỐI

Thuốc men có thể gây ra nhiều vấn đề, hoặc những biến chứng; như là buồn ngủ, ói mửa, chảy máu, nhức đầu hoặc nổi mề đai. Hãy hỏi kỹ về những phản ứng của các loại thuốc mà quý vị đang uống. Tham khảo ý kiến của bác sĩ, dược sĩ hoặc y tá của quý vị

- Hãy xếp đặt thuốc men của quý vị.
- Đừng bỏ ngang hoặc ngưng thuốc quý vị đang uống.
- Đừng xài chung hoặc cho người khác uống thuốc của quý vị.
- Đừng uống thuốc trong tối.

### 3. NHỮNG ĐIỀU CẦN HỎI

- Thuốc loại gì và tên gì?
- Dùng loại thuốc thường/tương tự (Generic) được không?
- Tại sao tôi phải uống thuốc này?
- Phải uống thuốc vào những lúc nào?
- Phải uống thuốc lúc đói hay chung với thức ăn?
- Khi uống thuốc này dùng rượu có an toàn không?
- Nếu quên uống thuốc thì phải làm những gì?
- Độ thuốc phải uống là bao nhiêu?
- Phải uống thuốc trong thời gian bao lâu?
- Có những triệu chứng gì cần phải để ý không?

Nếu mang thai hay đang cho con bú sữa mẹ, nhớ tham khảo ý kiến chuyên viên y tế trước khi dùng bất cứ thuốc men hay thuốc bổ sung cho vấn đề ăn uống kiêng cử nào. Hãy nói chuyện với bác sĩ, dược sĩ hoặc y tá của quý vị. Họ sẽ sẵn sàng giúp đỡ quý vị.

Liệt kê những dị ứng của mình: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Bác sĩ: \_\_\_\_\_

Số điện thoại: \_\_\_\_\_

### 4. DANH SÁCH THUỐC ĐANG DÙNG

Đánh dấu những loại thuốc mà quý vị đang dùng:

- Aspirin hay các loại thuốc đau nhức/nhức đầu/ trị nóng sốt.
- Thuốc dị ứng
- Thuốc trị giảm độ axit trong dạ dày
- Thuốc ho
- Thuốc bổ sung cho vấn đề ăn uống kiêng cử
- Thuốc nhuận trường / táo bón
- Thuốc ngủ
- Thuốc bổ có nhiều chất hữu cơ (Vitamins)
- Thuốc bổ có nhiều khoáng chất (Minerals)
- Dược thảo
- Các loại thuốc men khác \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Tài liệu này do Chương Trình Sức Khỏe Phụ Nữ (OWH) của Cơ Quan Quản Trị Thực Phẩm và Dược Phẩm Liên Bang (FDA) cùng với Hội Đoàn Tiệm Thuốc Tây Toàn Quốc (NACDS) thực hiện. Văn phòng OWH và NACDS thành thật cảm ơn tất cả các tổ chức tham gia để giúp đỡ trong việc xuất bản và phân phối tài liệu này.

*Sức Khỏe Của Phụ Nữ. Hãy dành thời  
giờ để chăm sóc cho chính mình và cho  
những ... thân nhân của Quý Bà.*

**NACDS**

National Association of Chain Drug Stores



[Take Time to Care Home Page](#) | [Office of Women's Health Home Page](#) | [FDA Home Page](#)