

វ័យចំណាស់ ឱសថ
និងគ្រឿងស្រវឹង

**AGING,
MEDICINES
and ALCOHOL**



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Substance Abuse Treatment
www.samhsa.gov

វ័យចំណាស់ ឱសថ និងគ្រឿងស្រវឹង

នៅពេលយើងចាស់ទៅ ការថែទាំ សុខភាពរបស់ខ្លួនគឺជាការចាំបាច់ ។

នៅពេលដែលយើងចាស់ទៅ តម្រូវការ ប្រើប្រាស់ថ្នាំផ្សេងៗអាចកើនឡើង ។ វ័យចាស់មានន័យថា រាងកាយរបស់ យើងមានប្រតិកម្មជាមួយនឹងគ្រឿង ស្រវឹង និងឱសថខុសគ្នាពីពេលដែល យើងនៅក្មេង ។

អ្នកគួរដឹងថា :

- ថ្នាំរបស់អ្នកខ្លះមិនរលាយបានល្អ ជាមួយថ្នាំផ្សេងដទៃទៀត រួមទាំងថ្នាំដែលទិញដោយគ្មាន វេជ្ជបញ្ជា និងថ្នាំជំរុំបុរាណ ។
- ថ្នាំជាច្រើនមិនរលាយបានល្អ ជាមួយនឹងគ្រឿងស្រវឹងទេ ។

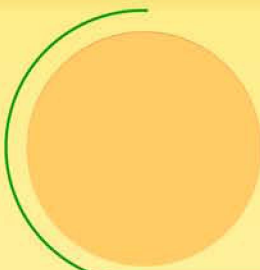
AGING, MEDICINES and ALCOHOL

As you get older, it's important to take care of your health.

As we age, the need to take more and different kinds of medication tends to increase. Also, growing older means that our bodies respond differently to alcohol and to medication than when we were younger.

You should be aware that:

- Some of your medicines won't mix well with other medications, including over-the-counter medications and herbal remedies.
- Many medications do not mix well with alcohol.



ពីព្រោះថ្នាំពេទ្យ និង សុរា ប្រើប្រាស់មិនត្រឹមត្រូវ អាចកើតបញ្ហាដោយអចេតនា នេះជាបញ្ហាសំខាន់ដែលត្រូវដឹង បើសិនជាអ្នកកើតមានបញ្ហា ។

នេះជាសញ្ញាខ្លះៗដែលអាចបញ្ជាក់ ពីបញ្ហាដែលទាក់ទងរវាងសុរា ឬ ថ្នាំពេទ្យ បញ្ហាពីការចងចាំ បន្ទាប់ពីទទួលបាន សុរា ឬ ថ្នាំពេទ្យ:

- មានបញ្ហាក្នុងការងារ បន្ទាប់ពីទទួលបាន បានគ្រឿងស្រវឹង និងថ្នាំ
- បាត់បង់លំនឹងខ្លួនដើរមិនមាំមួន)
- ការប្រែប្រួលទំលាប់ដេក
- ស្នាមជាំដោយគ្មានហេតុផល
- គ្មានជំនឿលើខ្លួនឯង
- មួរម៉ៅ ក្រៀមក្រំ ធ្លាក់ទឹកចិត្ត
- ការឈឺចាប់រាំរៃដោយគ្មាន មូលហេតុ
- ផ្លាស់ប្តូរទំលាប់ទទួលបាន
- ចង់នៅតែម្នាក់ឯងរយៈពេលយូរ
- មិនចង់ដូតទឹក ឬសំអាតកាយ
- ការនិយាយស្តីមិនចប់ចុងចប់ដើម
- ពិបាកផ្ទេរគំនិតទៅលើអ្វីមួយ
- មានអារម្មណ៍មិនរីរស់ជាមួយ គ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិ
- មិនចាប់អារម្មណ៍លើសកម្មភាព ធម្មតា ។

Because medicine and alcohol misuse can happen unintentionally, it's important to know if you're having a problem.

Here are some signals that may indicate an alcohol or medication-related problem:

- Memory trouble after having a drink or taking medicine
- Loss of coordination (walking unsteadily, frequent falls)
- Changes in sleeping habits
- Unexplained bruises
- Being unsure of yourself
- Irritability, sadness, depression
- Unexplained chronic pain
- Changes in eating habits
- Wanting to stay alone a lot of the time
- Failing to bathe or keep clean
- Having trouble finishing sentences
- Having trouble concentrating
- Difficulty staying in touch with family or friends
- Lack of interest in usual activities



តើអ្នកគិតថា អ្នកអាចមានបញ្ហាគ្រឿង ស្រវឹង ឬការប្រើប្រាស់ថ្នាំទេ ? តើអ្នកចង់ចៀសវាងបញ្ហាទេ ? នេះជាវិធីខ្លះដែលអ្នកអាចធ្វើបាន :

និយាយជាមួយនរណាម្នាក់ដែលអ្នកជឿទុកចិត្ត :

- ពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ អ្នក ឬអ្នកជំនាញថែទាំសុខភាព ដទៃទៀត ។ ពួកគេអាចពិនិត្យ បញ្ហា ដែលអ្នកអាចមាន និងអាច ពិភាក្សាវិស័យការព្យាបាលណាមួយ ។
- សុំដំបូន្មានពីបុគ្គលិកនៅមជ្ឈមណ្ឌលមនុស្សចាស់ ឬកម្មវិធីដទៃទៀតដែលអ្នកចូលរួម ។
- ចែករំលែកកង្វល់ជាមួយមិត្តភក្តិ សមាជិកគ្រួសារ ឬមិប្រឹក្សាផ្លូវចិត្ត ។



Do you think you may be having trouble with alcohol or medications? Do you want to avoid a problem? Here are some things you can do:

Talk to someone you trust:

- Talk with your doctor or other health care professional. They can check for any problems you may be having and can discuss treatment options with you.
- Ask for advice from a staff member at a senior center or other program in which you participate.
- Share your concerns with a friend, family member, or spiritual advisor.



មានវិធានការផ្តល់ខ្លួន :

- អានផ្នែកឱសថរបស់អ្នកដោយ ប្រុងប្រយ័ត្ន រួចធ្វើតាមការណែនាំ ។
- មើលរូបភាព ឬអក្សរនៅលើ វេជ្ជបញ្ជា និងដបថ្នាំពេទ្យដែល ប្រាប់អ្នកមិនអោយទទួលបាន គ្រឿងស្រវឹងនៅពេលលេបថ្នាំ ។ បើសិនជាអ្នកលេបថ្នាំដុះរយៈពេល បំបាត់ការឈឺចាប់ ភាពអន្តរសារ ឬបញ្ហាផ្លូវចិត្ត ការទទួលបានគ្រឿង ស្រវឹងមិននាំអោយមានផលល្អ ឡើយ ។
- បើសិនជាអ្នកមិនដែលធ្វើរោគ- វិនិច្ឆ័យ ទាក់ទងនឹងបញ្ហាជាមួយ គ្រឿងស្រវឹងទេ ការទទួលបាន គ្រឿងស្រវឹងមួយដងក្នុងមួយថ្ងៃ ត្រូវមានកំរិតកំណត់សំរាប់អាយុ៦៥ឆ្នាំឡើង ។ នោះគឺស្រាបៀរ ០.៣៥៥ លីត្រ ស្រាប៊ិតស្រាស ០.០៤៤ លីត្រ ឬស្រា ០.១៤៨ លីត្រ ។

Take steps on your own:

- Read the labels of your medications carefully and follow the directions.
- Look for pictures or statements on your prescriptions and pill bottles that tell you not to drink alcohol while taking the particular medicine. If you are taking medication for sleeping, pain, anxiety, or depression, it is unsafe to drink alcohol.
- If you have never been diagnosed with a drinking problem, one alcoholic drink a day is the recommended limit for anyone over the age of 65. That's 12 ounces of beer, 1.5 ounces of distilled spirits, or 5 ounces of wine.

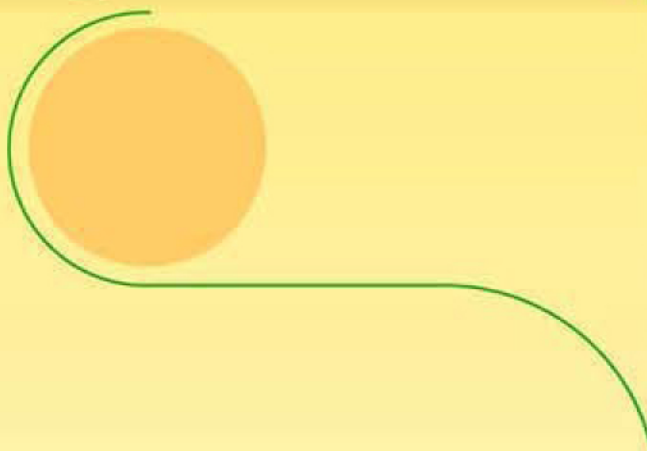


ចែករំលែកព័ត៌មានត្រឹមត្រូវជាមួយអ្នកជំនាញថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក :

- ធ្វើបញ្ជីអំពីការប្រើថ្នាំទាំងអស់របស់អ្នក អោយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក រួមទាំងកម្រិតប្រើថ្នាំ ជាពិសេសនៅពេលជួបលើកដំបូង ។ បញ្ចូល បន្ថែមព័ត៌មានថ្មីៗ និងយកទៅជា មួយអ្នកផង ។
- ជំរាបវេជ្ជបណ្ឌិត ឬឱសថការីរបស់អ្នកអំពីលក្ខខណ្ឌមុនដែលអាចប៉ះពាល់ដល់លទ្ធភាពប្រើប្រាស់ថ្នាំមួយចំនួន ដូចជា ជំងឺគាំងបេះដូង លើសឈាម ជំងឺបេះដូងធ្ងន់ធ្ងរ បញ្ហាថ្លើម ឬជំងឺសួត ។
- កុំខ្លាចសាកសួរសំណួរ បើសិនមិនយល់ន័យនៃពាក្យណាមួយ បើសិនជាសេចក្តីណែនាំមិនច្បាស់លាស់ ឬបើសិនជាអ្នកត្រូវការព័ត៌មានបន្ថែម ទៀត ។
- បើអាចធ្វើបានសុំវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ អ្នក ឬបុគ្គលិកពេទ្យសរសេរជូនអ្នក នូវដំបូន្មាន ឬការណែនាំ ។

Share the right information with your health care professional:

- Make a list for your doctor of all your medications (including doses), especially on your first visit. Keep it updated, and carry it with you.
- Remind your doctor or pharmacist about any previous conditions that might affect your ability to take certain medicines, such as a stroke, hypertension, serious heart disease, liver problems, or lung disease.
- Don't be afraid to ask questions if you don't know the meaning of a word, if instructions are unclear, or if you want more information.
- Whenever possible, have your doctor or a member of the medical staff give you written advice or instructions.



បើសិនជាអ្នកចង់និយាយជាមួយអ្នកថែទាំសុខភាពជំនាញ
អំពីគ្រឿងស្រវឹង និង ការប្រើប្រាស់ថ្នាំ
ស្នូមទាក់ទងបណ្តាញប្រចាំការ ២៤ ម៉ោង
១-៨០០-៦៦២-៤៣៥៧ ឬ តាមវេបសាយ
www.findtreatment.samhsa.gov ។

If you want to talk to a qualified care professional about alcohol and medications, a 24-hour hotline is available: 1-800-662-HELP (4357) or visit www.findtreatment.samhsa.gov

Acknowledgment

This brochure was produced under the Knowledge Application Program (KAP), contract numbers 270-04-7049 and 270-09-0307, a Joint Venture of The CDM Group, Inc., and JBS International, Inc., for the Center for Substance Abuse Treatment (CSAT), Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), U.S. Department of Health and Human Services (HHS). Christina Currier served as the CSAT Government Project Officer.

Disclaimer

The views, opinions, and content in this brochure are those of the authors and do not necessarily reflect the views, opinions, or policies of CSAT, SAMHSA, or HHS. No official support of or endorsement by CSAT, SAMHSA, or HHS for these opinions or for particular instruments, software, or resources is intended or should be inferred.

Public Domain Notice

All material appearing in this brochure, except that taken directly from copyrighted sources, is in the public domain and may be reproduced or copied without permission from SAMHSA/CSAT or the authors. Citation of the source is appreciated. However, this publication may not be reproduced or distributed for a fee without the specific, written authorization of the Office of Communications, SAMHSA, HHS.

Electronic Access and Copies of Publication

This brochure can be downloaded from the KAP Web site at <http://www.kap.samhsa.gov>. The Treatment Improvement Protocol series and its affiliated products may be downloaded from SAMHSA's Health Information Network (SHIN) Web site at <http://www.samhsa.gov/shin>.

Originating Office

Quality Improvement and Workforce Development Branch, Division of Services Improvement, Center for Substance Abuse Treatment, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 1 Choke Cherry Road, Rockville, MD 20857. HHS Publication No. (SMA) 10-4520. Adapted and translated from English version in 2010. Original English version produced in 2001.