



# ဆေးဝါးများကို မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုနည်း

## သြစတြေးလျနိုင်ငံတွင် ဆေးဝါးများကို မည်သို့ ဝယ်ယူရမည်နည်း။

သြစတြေးလျနိုင်ငံတွင် ဆေးဝယ်ယူရန် နည်းလမ်း ၂ ခုရှိပါသည်။

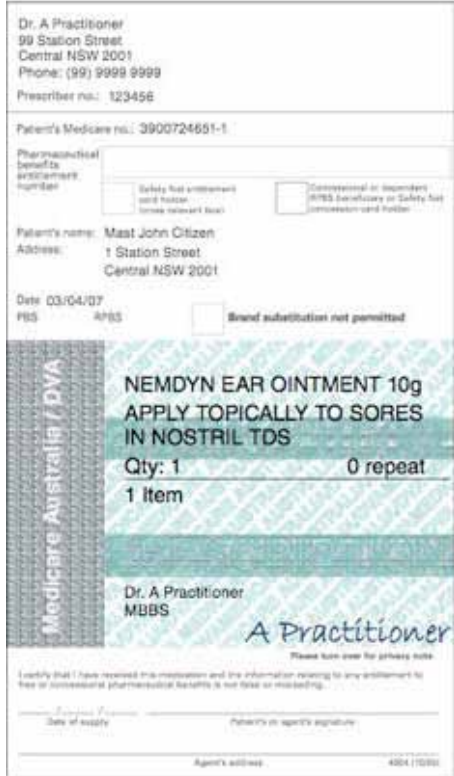
### ဆေးအညွှန်းဖြင့် ဝယ်ယူရမည့် ဆေးဝါးများ

အချို့ဆေးဝါးများသည် သင့်ဆရာဝန်ထံမှ စာရွက်(ဆေးညွှန်း)ဖြင့်သာ ဝယ်ယူရရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ဤ ဆေးညွှန်းစာရွက်သည် ဆေးဆိုင်အား သင်လိုအပ်သော ဆေးဝါး၊ မည်သည့် အချိန်တွင် သောက်သုံးသင့်သည်၊ မည်သို့သောက်သုံးရ မည်တို့ကို ပြောပြ ပေးနိုင်ပါသည်။

ဆေးရရှိရန် မည်သည့်ဆေးဆိုင်သို့မဆို ဆေးညွှန်းစာရွက် ယူဆောင် သွားပါ။ ဆေးဝါးများအပေါ် ဈေးလျှော့ပေးရန် ခွင့်ပြုချက် ရထားသော Medicare ကတ်၊ Centrelink Health Care ကတ်ကဲ့သို့ သင်၏ ကတ်များကို ယူဆောင်သွားပါ။ သင်သည် နိုင်ငံရေးခိုလှုံခွင့်တောင်းသူ တစ်ဦးဖြစ်လျှင် သင်သည် သီးသန့်သတ်မှတ်ထားသော ဆေးဆိုင်သို့ သွားရောက်ရန်လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

သင်သည် ဆေးတစ်မျိုးတည်းကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ သောက်သုံးရန် လိုအပ်ပါက ဆရာဝန်မှ သင့်အား "ထပ် ဝယ်ယူနိုင်ရန်" ("repeat") ဟူသော ဆေးညွှန်းပေးနိုင်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သင်သည် ဆေး ထပ်မံလိုအပ်သည့်အခါတိုင်း သင့်ဆရာဝန်ဆီသို့ ပြန်သွားရန် မလိုဘဲ ၎င်းဆေးညွှန်းနှင့်ပင် ဆေးဝယ်ယူနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ဆေးညွှန်းပါ ဆေးဝါးများကို ဆေးညွှန်းပေါ်တွင် ရေးသားထားသည့် အမည်ပိုင်ရှင်မှလွဲ၍ အခြားသူတစ်ဦးမှ အသုံး မပြုသင့်ပေ။



သြစတြေးလျမှ နမူနာဆေးညွှန်း



ဆေးညွှန်းပါ ဆေးဝါးများကို သောက်သုံးရာတွင် သင်၏ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးစစ်ရောင်းသူမှ ဆေးသောက်သုံးမှု ရပ်တန့်ရန် မပြောမချင်း သင် သက်သာ ကောင်းမွန်လာ လျှင်ပင် ဆက်လက်သောက်သုံးနေရန် အရေးကြီးပါသည်။

သင်သွားရောက် ပြသသည့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြု တိုင်းအား သင်မည်သည့် ဆေးဝါးများ သောက်သုံးနေသည်၊ သင်နှင့် မတည့်သော ဆေးဝါးတစ်ခုခုရှိသည်စသည်တို့ကို ပြောပြရန် အရေးကြီးသည်။ သင်သည် အခြား ဆရာဝန်တစ်ဦး အား သင်သောက်သုံးနေသော ဆေးဝါးများအကြောင်း မပြောပြပါက ၎င်းဆရာဝန် အသစ်သည် သင်သောက်သုံး နေသော ဆေးဝါးများနှင့် အဆင်မပြေသော ဆေးဝါးအသစ် များ ညွှန်းပေးနိုင်ဖွယ်ရှိသည်။

သင်သည် ဝိတာမင်များ၊ အားဖြည့်ပေးဆေးများ၊ ဆေးဖက်ဝင် အပင်များ အခြေပြုဆေးများ သို့မဟုတ် တိုင်းရင်းဆေးဝါးများ မှီဝဲနေပါက သင့်ဆရာဝန်၊ သူနာပြု သို့မဟုတ် ဆေးစစ်ရောင်း သူ အား ပြောပြပါ။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဤဆေးဝါးများသည် ဆရာဝန် တစ်ဦးမှပေးသော ဆေးဝါးများကို အနှောင့် အယှက် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

## အလွယ်တကူယူနိုင်သော (over-the-counter) ဆေးဝါးများ

ဆေးဝါးများစွာအတွက် ဆေးညွှန်းမလိုဘဲဆေးဆိုင် မဟုတ် သော စုပါမားကတ်ကဲ့သို့ အခြားနေရာများ တွင်လည်း ဝယ်ယူ နိုင်ပါသည်။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာတွင် ယင်းဆေးဝါးများကို "အလွယ်တကူယူနိုင်သော" ဆေးဝါးများဟုခေါ်သည်။

အလွယ်တကူယူနိုင်သောဆေးဝါး ဥပမာများမှာ -

- > ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး၊ အအေးမိ တုတ်ကွေးပျောက် ဆေးများ
- > အက်စပရင်၊ အက်ဆီတမီနီဖင်နှင့် အိုင်ဗူပရိုဖင် ကဲ့သို့ အနာသက်သာစေသည့် ဆေးဝါးများ
- > လည်ချောင်းနာပျောက်ဆေး၊ ခေါင်းကိုက်ပျောက်ဆေး၊ နားကိုက်ပျောက်ဆေးနှင့် ခန္ဓာကိုယ် ကိုက်ခဲနာကျင်မှု ပျောက်ဆေးများ
- > မျက်စဉ်းဆေးများ
- > ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ပျောက်ဆေးနှင့်ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသော ဆေးဝါးများ

## ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆေးဝါးများကို မည်သို့ မှန်ကန်စွာ သောက်သုံးနိုင်မည်နည်း။

ဆေးဝါးများအားလုံးတွင် အညွှန်းတစ်ခုစီ ပါဝင်ပါသည်။

ယင်းအညွှန်းသည် ဆေးဝါးများ အန္တရာယ်ကင်းစွာ သုံးစွဲနိုင်ရန်အတွက် အောက်ပါကဲ့သို့ ညွှန်ကြားချက်များ ပေးနိုင်ပါသည် -

- > မည်မျှသုံးစွဲရမည်
- > မည်သည့် အချိန်တွင် သုံးစွဲရမည်
- > တစ်နေ့လျှင် အကြိမ်ရေ မည်မျှသုံးစွဲသင့်သည်
- > ဘယ်နှစ်ရက် သုံးစွဲသင့်သည်



ညွှန်ကြားချက်များပါသည့် နမူနာဆေးဝါးတံဆိပ်

ဆေးဝါးများကို ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း သုံးစွဲရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။

ဆေးဝါးများကို ညွှန်ပြထားသည့် ကာလတစ်လျှောက်လုံး သုံးစွဲရမည်။

အညွှန်းတွင်ဖော်ပြထားသည့် သို့မဟုတ် ဆေးစပ်သူမှ သင့်အား ပြောထားသည့် ပမာဏထက် ပိုသောက်ခြင်း သို့မဟုတ် လျော့သောက်ခြင်း မလုပ်ပါနှင့်။

**ဆေးဝါးများသည် သင်နာမကျန်းဖြစ်လျှင် သင့်အား သက်သာပျောက်ကင်း သွားစေရန် ကူညီပေးနိုင် ပါသည်။ သို့သော် သင်သည် ဆေးဝါးများကို မှန်ကန်စွာ သောက်သုံးခြင်း မပြုပါက သင့်အား ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။**

သင့်ဆေးအား အခြားသူများအား ပေးခြင်း သို့မဟုတ် မျှဝေခြင်းများ မပြုလုပ်ရသကဲ့သို့ အခြားသူတစ်ဦး၏ ဆေးဝါး များကိုလည်း သောက်သုံးခြင်း မပြုရပါ။

တခြားသူတစ်ဦးအတွက် ကောင်းမွန်သော ဆေးဝါးတစ်မျိုး သည် သင့်ရောဂါနှင့် အဆင်မပြေမှုများ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်စေ နိုင်ပြီး သင့်အတွက် သင့်လျော်သော ကုသမှုကို နှောင့်နှေး သွားစေခြင်းအားဖြင့် ပိုမို ဆိုးရွားလာစေနိုင်ဖွယ် ရှိသည်။

ပဋိဇီဝဆေးဝါးများမှာ အလွန်ပြင်းထန်သော ဆေးဝါးများဖြစ်ပြီး စနစ်တကျ သောက်သုံးခြင်း မပြုလျှင် ဆိုးရွားသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် ဆရာဝန် ညွှန်ကြားမှသာ သောက်သုံးသင့်သည်။

အချို့ဆေးဝါးများသည် ပြဿနာများ (ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ) ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများမှာ ဗိုက်အောင့် ခြင်းကဲ့သို့ အပျော့စားများ ဖြစ်တတ်သည်။ အခြားဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများမှာ အသည်းကို ပျက်စီးစေခြင်းကဲ့သို့ ပိုမိုပြင်းထန် သော ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်စေတတ်သည်။

သင်တစ်ခုခုဖြစ်နေသည်ကို သတိပြုမိပါက သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးစပ်ရောင်းသူနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပါ။ လိုအပ်ပါ က စကားပြန်တစ်ဦး တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။ စကားပြန်များမှာ အခမဲ့ဝန်ဆောင်ပေးပါသည်။



နမူနာပဋိဇီဝဆေးများ

## မျိုးကွဲအာနိသင်တူ ဆေးဝါး (generic) ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် သင်သည် 'မျိုးကွဲအာနိသင်တူ' ဆေးဝါးနှင့် ကုန်ထုတ်တံဆိပ်ပါ ဆေးဝါးဟူ၍ ရွေးချယ်သုံးစွဲနိုင်သည်။

မျိုးကွဲအာနိသင်တူသောဆေးဝါးနှင့် တံဆိပ်ပါသော ဆေးဝါးမှာ အကျိုးသက်ရောက်ပုံ အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ အများအားဖြင့် မျိုးကွဲအာနိသင်တူသောဆေးဝါးများသည် ကုန်ကျစရိတ်ပိုနည်းသည်။

သင်လိုအပ်သော ဆေးဝါးအတွက် မျိုးကွဲအာနိသင်တူ သောဆေးဝါးပုံစံ ရှိသည်ဆိုလျှင် သင်၏ ဆေးစပ်ရောင်းသူမှ ကုန်ထုတ်တံဆိပ်ပါ ဆေးဝါးအစား 'မျိုးကွဲအာနိသင်တူ' သောဆေးဝါးကို သုံးစွဲလိုပါသလားဟု မေးမြန်းနိုင်ဖွယ် ရှိပါသည်။

ဆေးစပ်ရောင်းသူမှ မေးမြန်းခြင်း မရှိခဲ့ပါက ၎င်းတို့အား သင်လိုအပ်သော ဆေးဝါး၏ မျိုးကွဲအာနိသင်တူသောဆေးဝါး (ဈေးနှုန်းပိုနည်းသောတံဆိပ်) ရှိပါသလားဟု မေးမြန်းနိုင်ပါ သည်။



ကုန်ထုတ်တံဆိပ်



မျိုးကွဲအာနိသင်တူ ဆေးဝါး

## သင့်ဆေးဝါးများအကြောင်း နားလည် စေရန် မေးခွန်းများ မေးမြန်းပါ

သင့် ဆေးဝါးအား မည်သို့သုံးစွဲရမည်ကို သေချာစွာ  
နားလည် နိုင်စေရန် သင့်ဆရာဝန်၊ သူနာပြု သို့မဟုတ်  
ဆေးစစ်ရောင်းသူအား မေးမြန်းပါ။

ဆေးဝါးများကို ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာ သုံးစွဲနိုင်ရန် သင်  
သိရှိထားရန် လိုအပ်သည်များမှာ -

- > ဆေးဝါးမှာ မည်သည့် ဆေးဝါးဖြစ်သည်
- > သင်သည် မည်သည့် အတွက်ကြောင့် ဤဆေးဝါးကို သုံးစွဲနေသည်
- > ဤဆေးကို မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သို့သုံးစွဲရမည်
- > ဤဆေးနှင့် တွဲဖက်သုံးစွဲရန် မသင့်သော ဆေးဝါးများရှိမရှိ

သင့်ဆေးအား မည်သို့သုံးစွဲရမည်ကို မေ့လျော့နေပါက  
သို့မဟုတ် အညွှန်းတွင်ဖော်ပြထားသော ညွှန်ကြားချက်အား  
နားမလည်ပါက ဆေးစစ်ရောင်းသူတစ်ဦးအားလည်း  
မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

## ကျွန်ုပ်၏ ဆေးဝါးများကို မည်သို့ မှန်ကန်စွာ သိမ်းဆည်းထားရ မည်နည်း။

မှန်ကန်စွာ သိမ်းဆည်းထားသော ဆေးဝါးများသည်  
ပိုမိုကြာရှည်ခံပြီး ပို၍အစွမ်းထက်ပါသည်။

- > သင့်ဆေးအား ကလေးများနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့်  
ဝေးသည့် ဘေးကင်းသော နေရာတွင်ထားပါ။
- > သင့်ဆေးအား အေးမြခြောက်သွေ့သော နေရာတွင်  
ထားပါ။ စိုစွတ်နွေးထွေးသော နေရာများဖြစ်သည့်  
မီးဖိုချောင် သို့မဟုတ် ရေချိုးခန်းကဲ့သို့ နေရာမျိုးတွင်  
ထားပါက သင့်ဆေးဝါးအား ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။

- > ဘူးများအပေါ်တွင်ညွှန်ကြားချက်များ ပါရှိသောကြောင့်  
ဆေးဝါးများကို မူရင်းဆေးဘူးများထဲတွင်  
သိမ်းဆည်းထားပါ။
- > အချို့ဆေးဝါးများမှာ အေးခဲထားရန်လိုသည်။ ၎င်းကို  
ပုံမှန်အားဖြင့် အညွှန်းတွင် ရေးသားထားလေ့ရှိသည်။
- > သက်တမ်းကုန်ဆုံးသွားသော ဆေးဝါးများနှင့် ဆက်  
လက်အသုံးမပြုတော့သောဆေးဝါးများကို လွှင့်ပစ်ပါ။

## ဆေးဝါးများသည် မည်သို့ အစွမ်းပြသနည်း။

- > အချို့ဆေးဝါးများမှာ လျင်မြန်စွာ အစွမ်းပြ၍  
အခြား ဆေးဝါးများမှာ အချိန်အတော်ကြာမှ  
အစွမ်းပြသည်။ ဥပမာ-အချို့ အကိုက်ခဲပျောက်ဆေး  
များ (အန်နယ် ဂျက်ဆစ်)သည်အနာသက်သာ  
စေရန် မိနစ်အနည်းငယ်ကြာမြင့်နိုင် ပါသည်။  
ပဋိဇီဝဆေးဝါးများသည် ကူးစက်ရောဂါသက်သာ  
လာကြောင်း သင်သတိမပြုမီ ၂၄နာရီကျော်ကြာမှ  
အစွမ်းပြနိုင်ပါသည်။ ထုံးစံအားဖြင့်စိတ်ကျ  
ရောဂါ သက်သာ ဆေးများမှာ စိတ်ခံစားမှုတွင်  
တိုးတက်မှုတစ်ခုရှိလာသည်ကို သင်သတိမပြုမီ  
ခင်အထိ ၂ ပတ်ခန့် သောက်သုံးရပါမည်။
- > သင့်ဆေးဝါးများသည် အစွမ်းမထက်ဖြစ်နေသည်  
သို့မဟုတ် သင့်ကျန်းမာရေး အခြေအနေသည်  
ပိုမိုဆိုးရွားလာသည်ဟု စိုးရိမ်နေပါက  
သင့်ဆရာဝန်ထံသို့ ချက်ချင်းသွားရောက်  
ပြသသင့်ပါသည်။
- > အချို့ဆေးဝါးများမှာ အစာအိမ်ထဲတွင်မည်သည့်  
အစာမျှ မရှိချိန်တွင် သောက်သုံးရန် အကောင်းဆုံး  
ဖြစ်ပါသည် သို့မဟုတ် အစာအိမ်ကို မအီမသာ  
ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် အစာနှင့် အတူတွဲသောက်လျှင်  
အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

