ဆေးဝါးများကို မှန်မှန်ကန်ကန် သုံးစွဲပုံ

ဩစတြေးလျနိုင်ငံ၌ ဆေးဝါးများကို မည်သို့ ဝယ်ယူရပါသလဲ။

ဩစတြေးလျနိုင်ငံ၌ ဆေးဝါးများကို ဝယ်ယူရန် နည်းလမ်း 2 မျိုးရှိသည်-

- ဆေးညွှန်းစာဆေးဝါးများကို ဆရာဝန်မှ
- အလွတ်ဝယ်ရသည့်ဆေးဝါးများကို ဆေးဆိုင်မှ

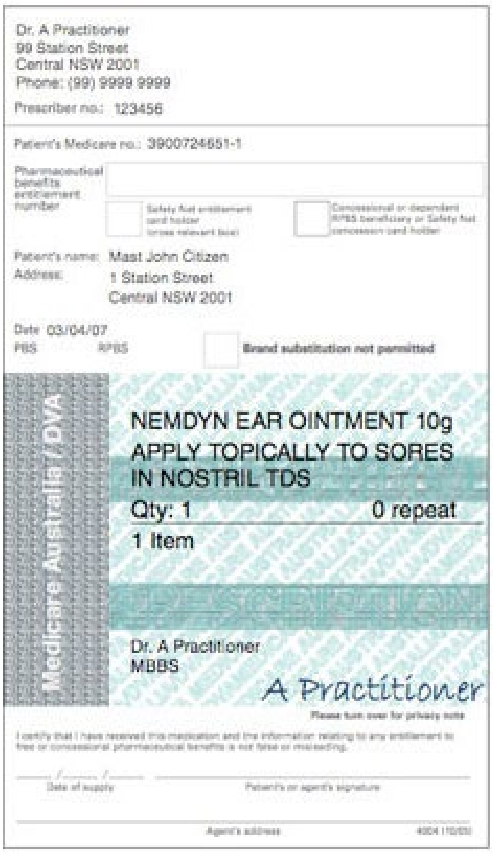
ဆေးညွှန်းစာဆေးဝါးများ

အချို့ဆေးဝါးများကို ဆရာဝန်ထံမှ “ဆေးညွှန်းစာ” (‘prescription’) “သို့မဟုတ် စာ” (‘script’) အဖြစ်သိရှိကြသည့် စာရွက်ဖြင့်သာ ဝယ်ယူနိုင်သည်။ ဆေးညွှန်းစာအားဖြင့် ဆေးဆိုင်အား သင် မည်သည့်ဆေး လိုအပ်သည်နှင့် ဆေးကို မည်သို့သုံးစွဲသင့်သည်ကို ညွှန်းထားပါသည်။

ဆေးဝါးကို ရယူရန် ဆေးဆိုင်သို့ ဆေးညွှန်းစာကို ယူသွားပါ။ သင်၏ Medicare ကတ်ပြား သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးကတ်ပြားကို ယူသွားပါ၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့ကြောင့် သင် များသောအားဖြင့် လျှော့ဈေးရနိုင်သည်။ သင် ခိုလှုံခွင့်လျှောက်ထားသူဖြစ်ပါက သင့်ဆေးဝါးများ ရရှိရန် သတ်မှတ်ပေးထားသော ဆေးဆိုင်သို့သာ သင် သွားရနိုင်သည်။

သင် ဆေးကို အချိန်ကြာကြာစွဲသောက်ရန် လိုအပ်လျှင် ဆရာဝန်က “အကြိမ်ကြိမ်” (‘repeat’) သုံးနိုင်သည့် ဆေးညွှန်းစာကို သင့်အား ပေးနိုင်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သင် ဆရာဝန်ဆီ ထပ်သွားရန် မလိုဘဲ ဆေးညွှန်းစာ တစ်ခုတည်းဖြင့် အကြိမ်ကြိမ် ဝယ်ယူနိုင်သည်။

ဆေးညွှန်းစာဆေးဝါးများမှာ ဆေးညွှန်းစာပါ အမည်တပ်ထားသူ အတွက်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းဆေးကို အခြားသူများက သုံးစွဲခြင်းမှာ အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။



Dr. A Practitioner
99 Station Street
Central NSW 2001
Phone: (99) 9999 9999
Prescriber no.: 123456

Patient's Medicare no.: 3900724651-1
Pharmaceutical benefits entitlement number
Safety Net entitlement card holder (cross relevant box)
Concessional or dependent RPBS beneficiary or Safety Net concession card holder

Patient's name: Mast John Citizen
Address: 1 Station Street
Central NSW 2001

Date 03/04/07
PBS RPBS
Brand substitution not permitted

Medicare Australia / DVA

NEMDYN EAR OINTMENT 10g
APPLY TOPICALLY TO SORES
IN NOSTRIL TDS
Qty: 1 0 repeat
1 Item

Dr. A Practitioner
MBBS
A Practitioner

Please turn over for privacy note

I certify that I have received this medication and the information relating to any entitlement to free or concessional pharmaceutical benefits is not false or misleading.

Date of supply
Patient's or agent's signature
Agent's address

ဩစတြေးလျနိုင်ငံရှိ ဆေးညွှန်းစာ နမူနာ

ဆေးညွှန်းစာဆေးဝါးများကို သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင်က ရပ်ဆိုင်းလိုက်ပါဟု မပြောမချင်း သင်ကျန်းမာလာသည့်တိုင်အောင် ဆက်လက်သောက်သုံးရန် အရေးကြီးပါသည်။

သင် မည်သည့်ဆေးဝါးများ သောက်သုံးနေသည်ကို သင် ပြသသည့် ဆရာဝန်တိုင်း သို့မဟုတ် သူနာပြုတိုင်းကို ပြောပြရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင်နှင့်မတည့်သည့် ဆေးများရှိလျှင်လည်း သူတို့ကို ပြောပြပါ။ အကယ်၍ ဆရာဝန်အားလုံးကို မပြောပြပါက ၎င်းတို့အနေဖြင့် သင် သောက်သုံးနေပြီးဖြစ်သည့်ဆေးနှင့်မတည့်သည့် ဆေးအသစ်ကို ညွှန်းပေးနိုင်သည်။

ဗီတာမင် အားဆေးများ၊ ဖြည့်စွက်အားတိုးဆေးများ၊ တိုင်းရင်းဆေးများ သို့မဟုတ် ရိုးရာဆေးများကို သင် သောက်သုံးလျှင် သင့် ဆရာဝန်၊ သူနာပြု သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင်ကို ပြောပြပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ ဤဆေးများကြောင့် ဆရာဝန်ပေးသည့်ဆေးများမှာ ကောင်းကောင်း အာနိသင် မထိရောက်နိုင်ပါ သို့မဟုတ် သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် ပြဿနာဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။

အလွတ် ဝယ်ယူရသော ဆေးများ

ဆေးညွှန်းစာမပါဘဲ ဆေးများကို ဝယ်ယူနိုင်သည်။ ၎င်းကို "အလွတ်ဝယ်ယူရသော" ('over the counter') ဆေးများဟု ခေါ်သည်။ ဤဆေးများကို ဆေးဆိုင်များနှင့် စူပါမားကက်ကဲ့သို့ အခြားဆိုင်များတွင် ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။

အလွတ် ဝယ်ယူရသော နမူနာ ဆေးများမှာ-

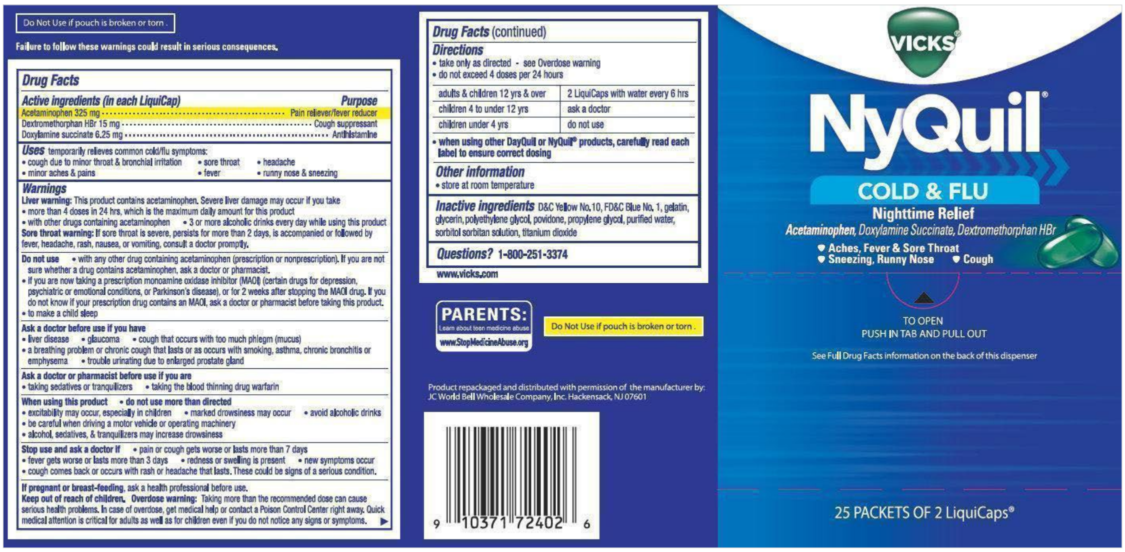
- ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး၊ နှာစေးပျောက်ဆေးနှင့် တုပ်ကွေးပျောက်ဆေးများ
- အက်စ်ပရင်၊ အဆက်တာမိုင်နိုဖင်န်၊ နှင့် အိုင်ဗျူပရိုဖင်န် ကဲ့သို့ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ
- လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ နားကိုက်ခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ် ကိုက်ခဲခြင်းအတွက် ဆေးများ
- မျက်စဉ်းဆေးများ
- ဝမ်းပိတ်ဆေးများနှင့် ဝမ်းချုပ် ပျောက်ဆေးများ

ဆေးဝါးများကို မှန်မှန်ကန်ကန် မည်သို့ သောက်သုံးရမည်နည်း။

ဆေးအားလုံးတွင် ဆေးအညွှန်းပါရှိပါသည်။

ဆေးအညွှန်းအားဖြင့် ဆေးဝါးကို အောက်ပါတို့အပါအဝင် ဘေးကင်းစွာ မည်သို့သုံးစွဲရမည်ကို ဖော်ပြထားပါသည်-

- မည်မျှသုံးစွဲရန်
- မည်သည့်အခါ၌ သုံးစွဲရန်
- တစ်နေ့ အကြိမ်ရေ မည်မျှ သုံးစွဲသင့်သည်
- ရက်ပေါင်း မည်မျှ သုံးစွဲသင့်သည်



ညွှန်ကြားချက်များပါသည့် ဆေးအညွှန်း နမူနာ

ဆေးဝါးများကို မှန်မှန်ကန်ကန် သုံးစွဲပုံ

ဆေးအညွှန်းတွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ဆေးများကို သောက်သုံးရန် အလွန် အရေးကြီးပါသည်။

ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း ကြာကြာ ဆေးကိုသောက်ပါ။

ဆေးအညွှန်းတွင် ရေးထားသည်ထက် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင် ညွှန်ကြားထားသည်ထက် ဆေးကို ပို၍ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် လျှော့၍ဖြစ်စေ မသောက်ပါနှင့်။

ဘက်တီးရီးယားပိုးသတ်ဆေး နမူနာ

ဆေးဝါးများသည် သင် မကျန်းမာသည့်အခါ သက်သာအောင် အထောက်အကူပေးနိုင်သော်လည်း မှန်မှန်ကန်ကန် မသောက်သုံးလျှင် သင့်အား အန္တရာယ်ပေးနိုင်သည်။

သင့် ဆေးဝါးကို အခြားသူသို့ မပေးပါနှင့်၊ အခြားသူ၏ ဆေးကိုလည်း သင်မသောက်သုံးပါနှင့်။

တစ်ယောက်ယောက်အတွက် ကောင်းသည့် ဆေးဝါးမှာ သင့်တွင်ဖြစ်နေသည့် နာမကျန်းမှုအတွက် အာနိသင် မရှိနိုင်သည့်အပြင် ပို၍ ဆိုးဝါးစေနိုင်သည်။

ဘက်တီးရီးယားပိုးသတ်ဆေးများမှာ အလွန် ပြင်းထန်သည့် ဆေးဝါးများ ဖြစ်သည်။ သင် ထိုဆေးများကို ဆရာဝန် ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်းသာ သောက်သုံးသင့်သည်။ ထိုဆေးများကို မှန်မှန်ကန်ကန် မသောက်သုံးပါက ပြင်းထန်သည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိနိုင်သည်။

ဆေးဝါးအချို့သည် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများမှာ ဗိုက်အောင့်ခြင်းကဲ့သို့ အပျော့စား ဖြစ်နိုင်သည်၊ သို့မဟုတ် အသည်းကို ဖျက်ဆီးခြင်းကဲ့သို့ ပိုမို ဆိုးဝါးနိုင်သည်။

သင့်အပေါ် တစ်စုံတစ်ခု မှားယွင်းသည်ဟု သင် သတိပြုမိလျှင် သင့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဗေဒ ပညာရှင်နှင့် ပြောဆိုပါ။ သင် စကားပြန် လိုအပ်လျှင် တောင်းဆိုပါ။ စကားပြန်များမှာ အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။

အလားတူဆေး ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

တစ်ခါတစ်ရံ၌ “အလားတူဆေး ” (‘generic’) နှင့် မူလအမှတ်တံဆိပ်ဆေးအကြား သင် ရွေးရနိုင်သည်။

အလားတူဆေးများနှင့် မူလအမှတ်တံဆိပ်ဆေးများမှာ အတူတူ အာနိသင် ရှိကြသည်။ အလားတူဆေးမှာ သာမန်အားဖြင့် ပို၍အကုန်ကျ သက်သာပါသည်။

အကယ်၍ သင်လိုချင်သည့် ဆေးအတွက် အလားတူဆေး ရှိလျှင် ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင်သည် သင် မူလအမှတ်တံဆိပ်ဆေးအစား ‘အလားတူဆေး’ ကို အလိုရှိ မရှိ သင့်အား မေးမြန်းနိုင်သည်။

အကယ်၍ ဆေးဝါးဗေဒ ပညာရှင်က မမေးမြန်းလျှင် သင် လိုချင်သည့်ဆေး၏ အလားတူဆေးအမှတ်တံဆိပ် (ဈေးနှုန်းပိုသက်သာသည့် တံဆိပ်) ရှိမရှိ သင် မေးမြန်းနိုင်သည်။

အမှတ်တံဆိပ်

အလားတူဆေး

ဆေးကို သင်နားလည်ကြောင်း သေချာစေရန် မေးခွန်းများ မေးပါ

သင့်ဆေးကို မည်သို့အသုံးပြုရကြောင်း သင်နားလည်စေရန် သေချာအောင် သင့် ဆရာဝန်၊ သူနာပြု သို့မဟုတ် ဆေးဝါး ဗေဒ ပညာရှင်ကို မေးမြန်းပါ။

ဆေးဝါးများကို ဘေးကင်းစွာ သုံးစွဲနိုင်ရန်အတွက် သင် သိရှိရန် လိုအပ်သည်မှာ -

- ဆေးမှာ မည်သည့်ဆေးဖြစ်ကြောင်း
- ဆေးကို မည်သည့်အတွက်ကြောင့် သင် သုံးစွဲနေရကြောင်း
- ဆေးကို မည်သို့နှင့် မည်သည့်အခါ သုံးစွဲရန်ဖြစ်ကြောင်း
- ဤဆေးနှင့်အတူ တွဲဖက်အသုံးမပြုသင့်သည့် ဆေး တစ်ခုခု ရှိမရှိ

အကယ်၍ သင် ဆေးကို မည်သို့သုံးစွဲရမည်ကို မေ့နေလျှင် သို့မဟုတ် ဆေးအညွှန်းစာပေါ်ရှိ အချက်အလက်များကို နားမလည်လျှင် ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင်ကို သင် မေးမြန်းနိုင်သည်။

ဆေးဝါးများကို မည်သို့ မှန်ကန်စွာ ထားသိုရမည်နည်း။

မှန်ကန်စွာ ထားသိုထားသော ဆေးဝါးများမှာ ကြာရှည်ခံသည့်အပြင် အာနိသင် သက်ရောက်မှု ပိုကောင်းမွန်သည်။

- ဆေးများကို ကလေးများနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များမှ အဝေးတွင် လုံခြုံသောနေရာ၌ ထားပါ။
- ဆေးများကို အေးပြီး ခြောက်သွေ့သောနေရာတွင် ထားသိုပါ။ မီးဖိုခန်း သို့မဟုတ် ရေချိုးခန်းကဲ့သို့ စိုစွတ်ပြီး ပူနွေးသည့်နေရာများသည် ဆေးများကို ပျက်စီးစေနိုင်သည်။
- ဆေးအညွှန်းစာပါ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း ဆေးဝါးများကို မူရင်းဗူးများတွင် ထားပါ။
- ဆေးအချို့မှာ ရေခဲသေတ္တာထဲ ထားရန်လိုအပ်သည်။ ၎င်းကို ပုံမှန်အားဖြင့် ဆေးအညွှန်းတွင် ရေးသားထားပါသည်။
- သက်တမ်းကုန်နေသည့် ဆေးများနှင့် သင် အသုံးမလိုတော့သော ဆေးများကို စွန့်ပစ်လိုက်ပါ။

ဆေးဝါးများ မည်သို့အာနိသင် သက်ရောက်ပါသလဲ။

- အချို့ဆေးဝါးများမှာ အလျင်အမြန် အာနိသင် သက်ရောက်ပြီး အခြား ဆေးဝါးများမှာ အချိန်ကြာသည်။ ဥပမာ - အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေးအချို့ (အနဲလ်ဂျက်စစ် (analgesics) ဟုခေါ်သည်) သည် နာကျင်မှုကို သက်သာစေရန် မိနစ် အနည်းငယ်သာ ကြာနိုင်သော်လည်း ဘက်တီးရီးယား ပိုးသတ်ဆေးများမှာ ကူးစက်မှု သက်သာလာခြင်းကို သင် သတိမပြုမီ 24 နာရီထက် ပိုကြာနိုင်သည်၊ စိတ်ကျရောဂါဆေးများမှာ စိတ်ခံစားချက် သက်သာလာခြင်းကို သင် သတိမပြုမီ သမားရိုးကျအားဖြင့် နှစ်ပတ် ကြာနိုင်သည်။
- အကယ်၍ သင့်ဆေးများမှာ အာနိသင် သက်ရောက်မှု မရှိဟု သို့မဟုတ် သင့်ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ပိုဆိုးလာသည်ဟု သင် စိုးရိမ်ပူပန်နေပါက သင့်ဆရာဝန်ကို ချက်ချင်း တွေ့သင့်သည်။
- အချို့ဆေးဝါးများမှာ ဗိုက်ဟောင်းလောင်းဖြင့် သောက်သုံးလျှင် အာနိသင် သက်ရောက်မှု အကောင်းဆုံးဖြစ်သည် သို့မဟုတ် အချို့ဆေးဝါးများမှာ ဝမ်းဗိုက်ကို မအီမသာဖြစ်စေသောကြောင့် အစာနှင့် သောက်သုံးသည်မှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။