



# **Buku Pedoman Penggunaan Obat Secara Aman Bagi Imigran Baru**

**( Bahasa Indonesia )**

( 印尼文 )





## Memiliki Konsep Obat, Ingin Sehat

Dorongan dan perlindungan kesehatan dan kesejahteraan seluruh masyarakat, merupakan salah satu visi kebijakan Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan, merencanakan program kesehatan dan kesejahteraan yang sempurna, membangun jaringan perawatan komunitas, mengembangkan cara promosi pendidikan kesehatan yang beranekaragam, dan menyebarkan konsep kesehatan dan pencegahan penyakit hingga ke seluruh pelosok Taiwan dan memberikan kepada kelompok yang memerlukan, selanjutnya menjamin kesehatan dan kesejahteraan seluruh masyarakat, tetap merupakan target Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan yang terus menerus diterapkan.

Cara mendapatkan pengetahuan penggunaan obat dan pengenalan penyakit, melalui internet, berita, radio dan media elektronik lainnya walaupun cepat dan praktis, namun bagi imigran baru yang datang dari tempat jauh, mungkin karena lingkungan yang asing, bahasa tidak familiar, budaya negara yang berbeda, menyebabkan kekurangan informasi atau tidak seimbang, hingga mempengaruhi kemampuan pengertiannya, dan menjadi unsur resiko penggunaan obat yang aman.

“Pedoman penggunaan obat yang aman bagi imigran baru” selain meneruskan bahasa sebelumnya Cina, Inggris, Vietnam, Indonesia, tahun ini ditambah lagi bahasa Thailand dan Kamboja, total diedit dan dicetak dalam 6 bahasa, tidak hanya meningkatkan ketepatan informasi penggunaan obat komunikasi media massa, juga supaya bahasa bukan lagi



merupakan hambatan penggunaan obat yang tepat bagi imigran baru, juga meningkatkan secara pesat aksesibilitas pengetahuan penggunaan obat dengan tepat bagi imigran baru. Keamanan obat, layanan perawatan obat, pengenalan penyakit dan info lain yang dibicarakan dalam pedoman, selain melindungi kesehatan imigran baru, juga supaya imigran baru dapat memahami kondisi sekarang kebijaksanaan obat di Taiwan serta perkembangannya, selanjutnya sebagai pengakuan terhadap Taiwan, benar-benar menjadi satu bagian dari tanah air Taiwan.

Semoga melalui buku pedoman tersebut, imigran baru dapat mengenal penyakit yang sering terlihat, juga dapat memeriksa kembali kebiasaan penggunaan obat pada diri sendiri dan keluarga, mengurangi pengetahuan yang salah tentang penyakit dan perilaku penggunaan obat yang tidak sesuai, mendirikan konsep penggunaan obat yang tepat, serta dengan aktif menggunakan farmasi komunitas, sumber daya apoteker internet, agar kehidupan imigran baru lebih sehat, lebih terjamin.

Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan  
Menteri **Chiu, Wen Da**  
Juli 2014



## **Menggunakan Obat, Bersama Anda Membentuk Kehidupan Baru yang Bahagia dan Sehat**

Berdasarkan data statistik Departemen Dalam Negeri, hingga bulan Desember tahun 2013, semua pasangan warga asing di Taiwan total berjumlah 486,703 orang, warga negaranya adalah Cina, area Hong Kong, Macau menempati 67.61% paling banyak, Vietnam urutan kedua sebanyak 18.29%, Indonesia sebanyak 5.74% urutan ketiga. Terhadap imigran baru yang meninggalkan kampung halaman, jauh-jauh datang ke negara ini, bahasa selain merupakan faktor penting menyesuaikan sosial, budaya dan integrasi etnis, terlebih lagi berperan sebagai sarana komunikasi yang penting dalam menyampaikan info yang tepat. Selain itu, kebanyakan imigran baru pada saat bersamaan berperan sebagai istri, ibu, menantu, dan berbagai peran, bagaimana menyampaikan pengetahuan yang tepat mengenai penyakit dan informasi penggunaan obat, supaya dia mengerti info yang berhubungan dengan penggunaan obat, yang mana dapat meningkatkan kemampuan menjaga diri sendiri serta keluarga, sangatlah penting.

Oleh karena itu, untuk benar-benar menerapkan menjamin hak penggunaan obat imigran baru, mengurangi kendala dalam konsultasi berbagai jenis penyakit dan informasi penggunaan obat karena ekonomi, bahasa, serta faktor lainnya, departemen kami sejak tahun 2012 hingga 2014, mempercayakan “Asosiasi Farmasi Khusus Asuransi Kesehatan Yunlin” mengadakan “rencana pembangunan sistem keamanan penggunaan obat imigran baru Taiwan dan penyandang cacat melakukan bimbingan pendidikan penggunaan obat, juga mencetak “Pedoman penggunaan obat yang aman bagi imigran baru”, yang mana dapat mening-



kan pengetahuan penggunaan obat dan kemampuan perawatan imigran baru.

Buku pedoman tersebut total 40 bab, selain pengetahuan sederhana tentang penggunaan obat (perkenalan obat, label kantung obat dan sebagainya), perkenalan penyakit kronis yang sering terlihat (darah tinggi, kolesterol tinggi, diabetes), tahun ini ditambah lagi dengan penyakit yang sering terlihat pada penduduk negara ini serta penyakit kaum wanita, dan berpadu dengan topik yang menjadi perhatian publik saat ini seperti penurunan berat badan dan sebagainya. Ciri khas terbesar buku pedoman tersebut selain menggunakan kata-kata yang mudah dimengerti dalam menjelaskan pengetahuan tentang penyakit dan keamanan penggunaan obat, juga diterjemahkan dalam bahasa Inggris, Vietnam, Indonesia, Thailand dan Kamboja yang mana dipahami oleh imigran baru, tidak hanya supaya warga dan imigran baru dapat setiap saat membacanya, juga membantu imigran baru dalam mendirikan pengetahuan penggunaan obat yang dasar, selanjutnya memperhatikan perawatan kesehatan diri sendiri dan keluarga.

Departemen kami berharap melalui buku pedoman tersebut, memperkuat pengetahuan penggunaan obat yang tepat bagi warga dan imigran baru, terlebih lagi berharap imigran baru dapat menggunakan apa yang telah dipelajari dalam- dan saya, menciptakan kehidupan yang lebih sehat, bahagia dan sempurna!

Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Manajemen  
Makanan dan obat-obatan  
Kepala Departemen **Yeh,Ming Gong**  
Juli 2014



# Daftar Isi (目錄)

## ▲ *Apoteker berbicara tentang obat* (藥師談藥)

Bab 1 Apoteker berbicara tentang obat p.97  
(第一章 藥師談藥)

Bab 2 Apa itu obat p.100  
(第二章 藥是什麼)

Bab 3 Bagaimana Cara mengkonsumsi obat p.101  
(第三章 藥怎麼吃)

Bab 4 Obat yang sering disiapkan dalam keluarga p.106  
(第四章 家庭常備藥)

Bab 5 Makanan kesehatan p.109  
(第五章 健康食品)

## ▲ *lingkungan rumah* (藥事照護與社區藥局) *Perawatan farmasi dan apotik sekitar*

Bab 6 Perawatan farmasi p.111  
(第六章 藥事照護)

Bab 7 Tetangga baik anda --- Apotik di komunitas p.115  
(第七章 妳的好厝邊---社區藥局)

Bab 8 Bagaimana merawat diri sendiri sewaktu sakit p.117  
(第八章 生病時如何自我健康照護)

Bab 9 Penggunaan tepat atas resep obat berkesinambungan  
untuk penyakit kronis p.121  
(第九章 善用慢性病連續處方箋)

Bab 10 Cara menyimpan obat dan cara membuang obat p.123  
(第十章 藥物保存與廢藥回收)



## ▲ **Konsep berobat yang tepat** (正確就醫觀念)

Bab 11 Bagaimana menjelaskan kepada dokter saat berobat p.125  
(第十一章 看病時如何向醫師說清楚)

Bab 12 Bagaimana menanyakan dengan jelas kepada Apoteker  
saat mengambil obat p.127  
(第十二章 領藥時如何向藥師問明白)

Bab 13 Mengenal kantung obat p.129  
(第十三章 認識藥袋)

Bab 14 Melihat label kantong obat dan label obat dengan jelas p.131  
(第十四章 看清藥袋標示與藥物標示)

Bab 15 Obat-obatan terlarang p.133  
(第十五章 不法藥物)

## ▲ **Penggunaan obat bagi wanita** (女性用藥)

Bab 16 Bagaimana menggunakan pil KB p.137  
(第十六章 如何使用避孕藥)

Bab 17 Keamanan penggunaan obat untuk wanita hamil  
p.140  
(第十七章 孕婦用藥安全)

Bab 18 Penggunaan obat bagi ibu menyusui secara aman  
p.145  
(第十八章 婦女哺乳用藥安全)

Bab 19 Mengenal ketidaksuburan p.150  
(第十九章 認識不孕症)

Bab 20 Mengenal kerapuhan tulang (osteoporosis) p.153  
(第二十章 認識骨質疏鬆症)

Bab 21 Mengenal Endometriosis p.155  
(第二十一章 認識子宮內膜異位)



Bab 22 Mengenal Fibroid Rahim p.158  
(第二十二章 認識子宮肌瘤)

Bab 23 Wanita yang cantik---Mengurangi berat badan  
secara sehat p.161  
(第二十三章 窈窕淑女---健康減重)

### ▲ **Penggunaan obat bagi kelompok tertentu** (特殊族群用藥)

Bab 24 Cara aman penggunaan obat untuk anak kecil p.164  
(第二十四章 小兒用藥安全)

Bab 25 Cara aman penggunaan obat untuk orang tua p.167  
(第二十五章 老人用藥安全)

Bab 26 Cara aman penggunaan obat herbal cina p.170  
(第二十六章 中藥用藥安全)

Bab 27 Mitos penggunaan obat p.173  
(第二十七章 用藥迷思)

### ▲ **Kesehatan umum dan apoteker** (公共衛生與藥師)

Bab 28 Pendidikan seks bagi remaja p.178  
(第二十八章 青少年性教育)

Bab 29 Mengenal bahaya rokok p.180  
(第二十九章 認識菸害)

Bab 30 Mengenal AIDS p.183  
(第三十章 認識愛滋)

Bab 31 Mengenal narkoba p.185  
(第三十一章 認識毒品)

Bab 32 Pencegahan nyamuk agas p.191  
(第三十二章 小黑蚊防治)



## ▲ **Perawatan diri untuk penyakit yang sering ditemui** (常見疾病自我照護)

Bab 33 Mengenal tekanan darah tinggi (hipertensi) p.194  
(第三十三章 認識高血壓)

Bab 34 Mengenal kolesterol tinggi (hiperlipidemia) p.196  
(第三十四章 認識高血脂)

Bab 35 Mengenal kencing manis (diabetes) p.199  
(第三十五章 認識高血糖)

Bab 36 Mengenal asma p.204  
(第三十六章 認識氣喘)

Bab 37 Mengenal inkontinesia urin p.207  
(第三十七章 認識尿失禁)

Bab 38 Mengenal pembesaran prostat (BPH) p.209  
(第三十八章 認識前列腺肥大)

Bab 39 Mengenal infeksi jalur kemih p.211  
(第三十九章 認識尿路感染)

Bab 40 Mengenal psoriasis p.213  
(第四十章 認識乾癬)

## **Bab 1 Apoteker berbicara tentang obat** (第一章 藥師談藥)

### **Apa yang dimaksud dengan obat? (什麼叫做藥?)**

Obat adalah bahan yang pengaruhnya bagi tubuh Anda (1)secara fisik(2)secara mental(3)secara fungsional(4)secara struktur.

### **Apoteker dapat melakukan apa untuk Anda? (藥師能為您做什麼?)**

1. Apoteker berpraktek di rumah sakit klik apotik pabrik obat menjual menilai menguji kesehatan umum pendidikan kesehatan...
2. Apotik menyediakan pengeluaran obat makanan kesehatan makanan gizi barang ibu dan anak peralatan medis konsultasi obat perawatan diri...

### **Ketika berobat, dokter mendiagnosa dan membuka resep obat, kemudian baru ke apotik untuk mengambil obat sangat merepotkan? (看病時，醫師診斷開立處方箋，再到藥局調劑領藥很不方便?)**

1. Dokter mendiagnosa dan membuka resep, setelah Apoteker menilai resep langsung dibuat, berdasarkan pelayanan professional, adalah yang paling aman untuk pasien.
2. Seperti meskipun panas tetap memakai helm, tetapi lapisan keamanan bertambah satu lapis maka keamanan akan lebih banyak.

### **Mengambil resep berkelanjutan untuk penyakit kronis ke apotik komunitas lebih mudah? (慢性病連續處方箋到社區藥局拿藥更方便?)**

1. Biro asuransi kesehatan nasional mengumumkan 98 jenis penyakit kronis, yang penyakitnya stabil, boleh meminta dokter untuk membuka resep berkelanjutan untuk penyakit kronis.
2. Ke apotik komunitas yang ditunjuk untuk mengambil obat, tidak perlu mengantri untuk membayar biaya pendaftaran, tidak perlu menerima beban produk obat.

**Bagaimana cara menangani obat yang tidak habis digunakan? (沒有吃完的藥品要如何處理?)**

Obat dibuang di tanah dapat mencemari tanah, merusak lingkungan. Jika masyarakat terdapat obat yang tidak habis digunakan, bila merupakan limbah obat keluarga umum, pada saat ini keluarkan limbah pil dari bungkus dan kumpulkan dalam kantong resleting, bila terdapat obat cairan juga tuangkan ke dalam kantong resleting, segel erat beserta sampah keluarga, serahkan kepada staf pembersih lingkungan. Bila merupakan limbah obat genotoksik, misalnya obat antitumor dan obat pengobatan kimia lainnya, maka harus dibawa pulang ke rumah sakit, dan ditangani oleh pihak rumah sakit menurut limbah medis, jangan buang sembarangan.

**Apakah obat yang diambil dari apotik komunitas sama dengan obat rumah sakit? (社區藥局調劑領的藥與醫院的藥品一樣嗎?)**

1. Apotik yang ditunjuk harus menangani resep dari setiap lembaga medis di seluruh negara, sehingga harus mempersiapkan banyak produk obat.
2. Menyarankan masyarakat boleh terlebih dahulu membawa resep ke apotik yang ditunjuk, meminta Apoteker terlebih dahulu menyiapkan produk obat.

3. Pabrik obat kelas dunia dan spesifikasi C-GMP, menghasilkan kualitas obat yang sama, kemanjuran obat juga sama.
4. Obat asalkan dosis, bentuk sediaan, isi, indikasi sama, sesuai dengan peraturan apotik yang ditunjuk boleh digantikan.

**Apotik komunitas adalah tetangga baik Anda? (社區藥局是你的好厝邊?)**

1. Apotik komunitas tersebar di setiap pelosok, ada masalah tentang obat apapun boleh mencari Apoteker untuk konsultasi.
2. Jam operasional apotik komunitas panjang, produk operasional banyak; adalah pilihan 7-11 yang profesional.

Sistem pelaporan reaksi obat yang tidak baik

Website: <http://adr.fda.gov.tw>

E-mail : [adr@tdrf.org.tw](mailto:adr@tdrf.org.tw)

Telepon: 02-2396-0100

Yayasan pemulihan obat

Website: [http://www.tdrf.org.tw/ch/00\\_home/home.asp](http://www.tdrf.org.tw/ch/00_home/home.asp)

Email : [tdrf@tdrf.org.tw](mailto:tdrf@tdrf.org.tw)

Saluran konsultasi : 02-2358-4097

## Bab 2 Apa itu obat

### (第二章 藥是什麼)

Semua yang dapat mencegah, mengurangi, atau menghilangkan gejala penyakit, dan memperbaiki kemampuan fisiologi tubuh atau memperkuat kondisi tubuh, atau jenis bahan ataupun pencampuran bahan yang membantu diagnosis penyakit disebut obat.

Obat tidak dibedakan obat herbal Cina, obat barat, penggunaan yang tidak tepat berarti adalah racun. Obat dimakan ke dalam perut, tidak dapat dibedakan apakah obat herbal Cina atau obat barat, jadi “obat dapat mengobati penyakit, juga dapat menyebabkan penyakit”, adalah 2 sifat dalam 1 objek, harus terdapat ramuan atau petunjuk oleh apoteker baru bisa digunakan.

### Kategori Obat (藥品分類)

1. Dilihat dari kenampakan obat: dibedakan menjadi obat suntik, obat makan, obat luar, peralatan medis.
2. Klasifikasi obat di Taiwan : 【Obat resep】 , 【obat OTC (Over The Counter)】 , 【obat paten】 3 tingkatan ini.

Obat resep: Harus dengan resep dokter, diracik oleh Apoteker yang ahli dibidangnya; obat diracik sesuai resep dari dokter, disertai penjelasan penggunaan obat.

Obat OTC (Over The Counter): tidak perlu resep dokter, dapat dibeli di berbagai apotik; penjelasan penggunaan obat oleh Apoteker berdasarkan keterangan dalam petunjuk pemakaian obat.

Obat paten: Dapat dibeli di swalayan atau toko obat sebanyak 1, 2 jenis; warga masyarakat boleh memilih dan membeli sendiri dan penggunaan obat dapat ditemukan dalam petunjuk pemakaian obat.

## Bab 3 Bagaimana cara mengkonsumsi obat

### (第三章 藥怎麼吃)

Waktu mengambil obat semestinya memeriksa lebih dulu dosis obat, cara minum obat, waktu minum obat:

1. Obat yang diminum semestinya diminum dengan air hangat.
2. Minum obat tiap hari berdasarkan jam yang ditetapkan.
3. Minum obat tepat waktu sebelum dan sesudah minum obat.
4. Jangan minum obat dengan teh, jus, susu, kopi dan minuman lainnya.
5. Harus berdasarkan petunjuk dokter, Apoteker cara dan dosis obat yang digunakan, tanpa petunjuk dari dokter tidak boleh merubah kadar obat atau berhenti minum obat.
6. Jika lupa minum obat, waktu ingat segera minum obat, jika mendekati minum obat yang berikutnya tidak perlu minum lagi.
7. Jika obat tidak manjur atau ada efek samping segera beritahu dokter atau Apoteker.
8. Perhatikan nama obat, tanda peringatan dan masa kadaluarsa.
9. Setelah sembuh sisa obat tidak boleh sembarangan diminum atau diberikan orang lain untuk diminum.
10. Jika menggunakan obat ada masalah harus menanyakan dokter atau Apoteker atau ahli lainnya.
11. Diatas dua macam obat tetes mata, semestinya tenggang waktu pakai obat tetes mata lainnya 5 ~ 10 menit.

12. Salep obat luar tidak boleh diminum atau dioleskan di mata.

### **Petunjuk Penggunaan Obat (用藥指示)**

1. Waktu memakai obat pertama kali lihat jelas obat minum atau obat luar:
  - (1) Obat minum: pastikan lebih dulu cara menggunakan obat, 1 butir atau setengah butir, dikunyah, ditelan atau ditumbuk tambah air dsb. Pastikan ada perubahan kualitas atau habis masa kadarnya.
  - (2) Obat luar: pastikan dioleskan dibagian mana: kulit, mata, telinga, mulut, hidung, Usus, vagina atau dihisap.
  - (3) Obat sebelum digunakan cuci kedua belah tangan lebih dulu supaya obat tidak tercemar.
  - (4) Sebelum menggunakan obat cair semestinya obat dikocek lebih dulu.
  - (5) Obat yang dimasukkan ke dalam bagian tubuh tertentu harus disimpan dalam kulkas supaya tidak berubah bentuknya, setelah dikeluarkan dari kulkas harus tidak dingin dulu baru digunakan.
  - (6) Obat yang ada tutupannya, setelah digunakan harus ditutup rapat.
  - (7) Tidak menggunakan air obat yang habis masa berlakunya atau berubah kualitasnya. Jika obat tetes mata dibuka setelah 1 bulan jangan dipakai, dibuang.
  - (8) Tidak menggunakan obat orang lain supaya tidak tertular penyakit orang lain atau salah menggunakan obat.
2. Waktu Menggunakan Obat:

- (1) Waktu menggunakan obat semestinya waktu yang ditetapkan setiap hari  
Setiap hari empat kali: sarapan, makan siang, makan malam, sebelum tidur  
Setiap hari tiga kali: sarapan, makan siang, makan malam  
Setiap hari dua kali: sarapan, makan malam  
Setiap hari 1 kali: setiap hari sekali di waktu yang ditetapkan
  - (2) Menjelaskan Sebelum dan Sesudah Makan  
Sebelum makan (atau perut kosong): Dalam satu jam sebelum makan atau dua jam sesudah makan dan digunakan bersamaan dengan makanan  
Obat yang digunakan sebelum makan: mudah mempengaruhi penyerapan makanan, iritasi kecil pada saluran pencernaan  
Sesudah makan: Dalam satu jam sesudah makan atau langsung sesudah makan  
Obat yang digunakan sesudah makan: dapat meminjambantuan makanan untuk diserap, mengurangi iritasi saluran pencernaan  
Sebelum tidur: Diminum setengah jam sebelum tidur
  - (3) Sehari 4 kali dan setiap 6 jam sekali  
Tujuan berbeda:  
Sehari 4 kali: mengobati gejala penyakit seperti: Panadol  
Setiap 6 jam sekali: menjaga kekentalan darah seperti: antibiotik
3. Harus Diminum Dengan Air Putih:
- (1) Ada obat dan jus (seperti jus jeruk bali) atau teh,

kopi, susu diminum dengan obat dapat saling interaksi dan mempengaruhi khasiat obat.

- (2) Minum obat jangan sambil berbaring menghindari obat berada di saluran pencernaan terlalu lama akan mengakibatkan saluran makanan terbakar.

#### 4. Jika lupa minum obat bagaimana?

- (1) Obat mengurangi gejala penyakit: lupa minum obat tidak apa (seperti: obat pereda sakit).
- (2) Pengobatan atau obat pencegahan: seperti darah tinggi, kencing manis, jika ingat tidak lama kemudian segera diminum; jika sudah hampir waktu minum obat berikutnya, jangan diminum.
- (3) Obat yang diminum sebelum tidur: jika pagi hari baru ingat tidak usah diminum lagi.

### Peringatan Sewaktu Memakan Obat (服藥警語)

Sekarang kantung obat rumah sakit dan apotik harus tertera cara memakai obat, dosis obat, efek samping, obat untuk penyakit apa dan tanda peringatan lainnya. Sebelum minum obat harus membaca teliti lebih dulu keterangan obat dikandung obat.

#### 1. Peringatan Efek Samping:

- (1) Setelah minum obat ini mungkin mengakibatkan ingin tidur atau pusing, setelah minum obat mengendarai kendaraan atau mengoperasikan mesin harus hati-hati, berarti waktu menggunakan obat ini usahakan untuk menghindari pekerjaan yang memerlukan konsentrasi dalam bekerja.
- (2) Waktu minum obat ini jangan minum minuman yang mengandung alkohol, berarti mungkin dapat memperpanjang khasiat obat atau efek samping ingin tidur.

(3) Selama menggunakan obat hindarkan terjemur matahari sering untuk obat sulfur dan produk memutihkan kulit.

## 2. Cara Penggunaan Khusus:

(1) Obat ditelan jangan ditumbuk atau dikunyah hancur berarti bau obat mungkin tidak sedap, dapat mempengaruhi khasiat obat jadi waktu diminum tidak cocok utk dikunyah lebih dulu.

(2) Harus disimpan dikulkas berarti setelah obat selesai digunakan harus disimpan dikulkas.

(3) Sebelum digunakan dikocok lebih dulu biasanya untuk obat cair, obat cair antibiotik atau obat tetes mata.

## 3. Wanita hamil dan yang menyusui:

『Wanita hamil, atau punya rencana untuk hamil dan wanita yang sedang menyusui tidak boleh menggunakan obat ini』, obat yang ada peringatan tertulis di atas tidak cocok digunakan oleh wanita hamil dan yang sedang menyusui.

## 4. Interaksi Obat:

(1) 『Jika mau makan makanan yang mengandung zat besi, antacid, harus diselang paling sedikit 2 jam』 sering ditemukan zat besi, susu dan antacid, bisa mempengaruhi kemampuan dan penyerapan terhadap obat antibiotik jenis Quinolones.

(2) 『Tidak boleh digunakan bersamaan dgn jus jeruk phu thao yiu』 seperti obat yg mengandung Dihydropyridine Calcium Channel Blocker, Lactone Immunosuppressant, Ergot derivatives.

## Bab 4 Obat yang sering disiapkan dalam keluarga

### (第四章 家庭常備藥)

Perawatan diri adalah perilaku warga dalam perawatan demi kesehatan dengan cara memberikan obat sendiri. Yang paling penting adalah dapat “menilai diri” terhadap gejala-gejala umum, mengenai obat perawatan diri seperti pemahaman dasar petunjuk obat atau obat paten, dan mematuhi petunjuk penggunaan obat dari Apoteker.

Obat yang sering disiapkan dalam keluarga, dapat mengobati beberapa penyakit ringan dan segera. Setiap keluarga harus mempersiapkan obat yang aman dan efektif dalam jumlah sedikit, dan mempelajari penggunaan yang aman dan wajar, agar obat yang sering disiapkan itu dapat mencapai efek yang maksimal.

### Jenis obat yang sering disiapkan dalam keluarga

#### (家中常備藥物的種類)

#### 1. Jenis obat oral:

- (1) Obat flu: gabungan obat flu yang umum, tablet rhinitis, tablet batuk, tablet pengencer dahak atau sirup batuk.
- (2) Obat analgesik antipiretik: selain menurunkan demam juga dapat meredakan nyeri.
- (3) Obat saluran pencernaan: ada gangguan pencernaan, saluran pencernaan tidak nyaman, gejala diare.
- (4) Lainnya: mabuk, obat muntah, obat alergi.

2. Jenis obat penggunaan eksternal:

- (1) Betadine (2) Salep anti radang (3) Alkohol
- (4) Salonpas (5) Supositoria anti-demam
- (6) Obat tetes mata (7) Krim anti gatal (8) Lainnya

### **Hal-hal yang harus diperhatikan (注意事項)**

1. Jika orang dewasa menggunakan obat flu gabungan secara berturut-turut melebihi 7-10 hari, serta terdapat gejala demam melebihi 3 hari ke atas, dan gejala belum membaik, maka harus segera berobat ke dokter.
2. Muncul efek samping yang serius, harus segera menghentikan penggunaan obat dan meminta bantuan medis.
3. Jangan menggunakan 2 jenis obat analgesik antipiretik yang disebut di atas pada saat bersamaan, karena akan meningkatkan efek samping dan keracunan.
4. Di dalam obat demam biasanya terdapat kadar antihistamin, mudah menyebabkan gejala mengantuk.
5. Cara menyimpan obat formula khusus:

Obat tetes mata: Biasanya ditaruh di suhu ruangan.

Jika ada label khusus, harus ditaruh di kulkas bagian bawah berdasarkan label. Setelah segel dibuka jika dalam satu bulan tidak habis terpakai, seharusnya segera dibuang.

Supositoria anus: Formula supositoria akan mulai melunak disebabkan oleh suhu ruangan melebihi 30°C, kebanyakan perlu ditaruh di kulkas bagian bawah untuk menghindari pelunakan.

Cairan umum/ suspensi: Seperti Antacid, obat flu atau obat batuk cair dapat disimpan di suhu ruangan. Kecuali bagi yang terdapat petunjuk khusus.

## Kesimpulan (結語)

Obat yang sering disiapkan dalam keluarga seharusnya adalah obat yang dapat mengobati gejala ringan, tetapi jika setelah penggunaan obat tidak ada perubahan pada gejala tersebut, maka harus segera berobat ke rumah sakit untuk menghindari penyesalan karena terlambat berobat. Selain itu, obat yang ada adalah hanya disiapkan dan tidak digunakan, agar setiap anggota keluarga tahu di rumah ada obat apa, obat taruh dimana, bagaimana cara penggunaannya.



## **Bab 5 Makanan kesehatan** (第五章 健康食品)

### **Apakah yang dimaksud dengan makanan kesehatan? (什麼是健康食品?)**

Menurut “Peraturan Pengaturan Makanan Kesehatan”, makanan kesehatan adalah “makanan yang mempunyai khasiat bagi kesehatan, dan diberi label atau diiklankan dengan khasiatnya”. Kata “Makanan Kesehatan” adalah istilah hukum, makanan pasti harus melewati pemeriksaan oleh departemen kesehatan terlebih dahulu baru dapat disebut sebagai “Makanan Kesehatan”, sementara istilah “Makanan Kesehatan” yang disebut di masyarakat sebenarnya adalah makanan biasa, hanya bisa dijadikan sebagai suplemen gizi saja, keduanya tidak sama!

Meskipun makanan kesehatan yang telah melalui sertifikasi departemen kesehatan bagian kesejahteraan dapat membantu kesehatan tubuh, tetapi tidak memiliki khasiat pengobatan, juga tidak ada efek setara dengan obat, terlebih lagi tidak dapat menggantikan obat pengobatan yang standar.

### **Cara melihat dan memilih tanda “Makanan kesehatan” dengan cerdas! (“健康食品”聰明選 標章這樣看!)**

“Makanan Kesehatan” yang bersertifikat, pada kemasaannya akan ditandai dengan “nomor peraturan makanan kesehatan departemen kesehatan” atau “nomor makanan kesehatan departemen kesehatan”, pada bersamaan memiliki “gambar standar oval warna hijau”, baru lah merupa-

kan makanan kesehatan yang melewati pemeriksaan dan terdapat jaminan oleh departemen kesehatan bagian kesejahteraan.



### Apa yang harus diperhatikan dalam mengkonsumsi makanan kesehatan? (食用健康食品要注意什麼?)

Dalam memilih dan membeli makanan kesehatan, seharusnya “berhenti” terlebih dahulu, berpikir tentang apakah memang benar diperlukan, dan juga dapat membantu kesehatan; dan juga “melihat” dengan teliti, membaca dengan jelas “lambang standar oval warna hijau” dan “nomor izin” pada kemasan, “peringatan”, “hal yang perlu diperhatikan”, “jumlah konsumsi yang disarankan” dan juga “manfaat kesehatan”; sebelum dikonsumsi silahkan “mendengar” dengan seksama, meminta petunjuk dokter, apoteker atau ahli gizi dan petugas profesional lainnya, baru kemudian dipilih dan dibeli dengan benar produk kesehatan yang dapat membantu kesehatan tubuh sendiri. Peringatan untuk Anda bahwa “makan secara seimbang, ditambah olah raga secara berkesinambungan” adalah jalan terbaik bagi kesehatan. Untuk informasi lebih lanjut, silahkan lihat pada “website pelayanan pengetahuan makanan dan obat bagi konsumen”.

## Bab 6 Perawatan farmasi (第六章 藥事照護)

### Tujuan perawatan Apoteker terhadap pasien (藥師 照護病人的目標)

Apoteker melakukan penilaian kondisi penyakit dan penggunaan obat, menyusun dan melaksanakan rencana perawatan, menelusuri kemanjuran, untuk memastikan bahwa pengobatan pasien sesuai dengan petunjuk, efektif, aman dan taat, meningkatkan pengobatan dan mutu kehidupan.

### Masalah terapi obat (藥物治療問題)

1. Ada penyakit tidak menggunakan obat untuk mengobati
2. Tidak ada penyakit tetapi menggunakan obat yang tidak diperlukan
3. Memilih obat yang tidak pas
4. Dosis terlalu rendah atau terlalu tinggi
5. Reaksi obat yang tidak baik
6. Tidak bekerja sama dengan baik untuk pemakaian obat

### Proses perawatan pasien (照護病人之流程)

1. Penilaian efek obat: memahami kebutuhan pasien, memastikan indikasi yang efektif, aman, nyaman, mencegah masalah baru
2. Rencana perawatan: mengatasi masalah terapi obat, menetapkan tujuan pengobatan penyakit, menilai apakah ada masalah baru
3. Penelusuran kemanjuran: mencatat hasil kemanjuran, menilai perkembangan penyakit, menemukan masalah baru dari terapi obat

### **Tempat pelaksanaan perawatan farmasi oleh Apoteker** (藥師執行藥事照護之處所)

Lembaga medis: Unit gawat darurat, kamar sakit biasa,  
mengawasi kadar obat dalam darah,  
Apoteker rawat jalan

Apotik komunitas: Pengelolaan penyakit kronis. Konsultasi  
obat yang dijual bebas (OTC)

Lembaga perawatan jangka panjang: Panti jompo/pusat  
kesehatan/tempat rehabilitasi

Perawatan di rumah: Pelayanan ke rumah

### **Praktek perawatan Apoteker di apotik komunitas** (藥師在社區藥局的照護業務)

Membuat, mengelola penyakit kronis, membuat berkas  
penggunaan obat pasien

Konsultasi atau bimbingan penggunaan obat

Mengantarkan obat ke rumah. Mengantarkan obat ke  
klinik. Mengarahkan pendaftaran secara online

Pengetahuan pendidikan perawatan kesehatan diri  
sendiri. Mengajarkan penggunaan obat bebas

### **Praktek perawatan Apoteker di lembaga perawatan jangka panjang** (藥師在長照機構的照護業務)

Memastikan kebenaran pembuatan, penyimpanan dan pen-  
giriman obat

Pengelolaan pertolongan pertama dan penggunaan obat  
yang diawasi

Menyediakan informasi obat dan pendidikan kesehatan  
bagi pasien, keluarga pasien dan tenaga medis lainnya

Menilai kecocokan terapi obat pasien dan mengatasi  
masalah terapi obat

## **Praktek perawatan Apoteker di rumah** (藥師在居家的照護業務)

Penilaian--Memahami kesadaran pasien terhadap penyakitnya sendiri, tujuan pengobatan penggunaan obat

Penyusunan dan pelaksanaan rencana perawatan-

- Menyusun rencana perawatan dan mengusulkan solusi untuk masalah terapi obat, menggunakan obat secara benar, mengkoordinasi penggunaan obat, obat yang sudah kadaluarsa

Pencatatan dan peninjauan--Setelah penilaian perawatan pengobatan dan komunikasi dengan petugas Perawatan lainnya, pemantauan penelusuran, penyebab kelalaian penggunaan obat

Lainnya--Bahan kesehatan perawatan medis rumah, penyimpanan obat dan penanganan obat yang tidak terpakai, panduan kesehatan lingkungan rumah

## **Perawatan farmasi** (藥事照護)

Pelayanan professional, menggunakan bahasa setempat sebagai jembatan komunikasi, untuk menjadikan perawatan menjadi bagian dari cincin kehidupan. Mendengarkan dengan seksama, peduli dengan tepat waktu, menemukan masalah pasien, memberikan pengetahuan perawatan yang memadai, menyarankan pasien membudidayakan pola kehidupan yang baik, dari pola makan yang normal dan pola olahraga yang teratur dapat membantu pemulihan tubuh pasien. Apoteker menggunakan pengetahuan professional untuk membantu pasien mencari kekhawatiran penggunaan obat dan masalah yang mungkin terjadi, juga dapat membantu untuk mengatasi masalah

kehidupan mereka, dengan cara kesehatan alami membantu pasien, ini jelas juga merupakan salah satu cara perawatan yang lebih mudah diterima oleh masyarakat.

Obat dapat mengobati penyakit, juga dapat menyebabkan penyakit.Keamanan penggunaan obat, dimulai dari diri kita sendiri ! ( 藥能治病，也能致病 用藥安全，自己做起！ )



## Bab 7 Tetangga baik Anda—Apotik di komunitas

### (第七章 妳的好厝邊—社區藥局)

Apotik sekitar lingkungan rumah adalah tempat yang dikelola oleh Apoteker profesional yang menjual obat dan menyediakan racikan obat, dapat memberikan informasi obat dan pengetahuan penggunaan obat secara aman. Memberikan petunjuk produk obat untuk membantu perawatan diri kesehatan masyarakat, membantu masyarakat untuk mengatur penggunaan obat keluarga, dapat menjadi penyediaan obat bagi masyarakat lingkungan selama 24 jam, adalah pusat kesehatan lingkungan. Fungsinya adalah sebagai berikut:

1. Mengatur resep obat--memastikan isi resep obat yang dibuka oleh dokter, membuat data riwayat obat, meracik obat, dan memberikan pengetahuan penggunaan obat yang benar untuk mencegah penggunaan obat berulang kali
2. Menyediakan obat--menyediakan resep obat dan meracik obat, obat yang ditentukan, makanan kesehatan, makanan pemeliharaan kesehatan
3. Perawatan obat--meracik resep obat untuk penyakit kronis, pengaturan obat, interpretasi resep obat
4. Informasi penggunaan obat--informasi pengobatan, pengetahuan obat yang tepat, penggunaan obat yang aman, pendidikan kesehatan obat
5. Informasi kesehatan--kepedulian terhadap kesehatan, pencegahan terhadap penyakit menular, bimbingan terhadap cara memperoleh pengobatan, informasi men

gobati ketagihan rokok, informasi tentang kesehatan dan mengurangi berat badan, informasi penyalahgunaan penggunaan obat

6. Memberikan pelayanan terhadap pengetahuan obat yang aman, praktis, ringkas, irit, dan efektif

Obat non-resep(OTC; Over the Counter) terbagi dua yaitu obat yang ditentukan dan obat paten, bisa didapatkan tanpa memakai resep dokter. Ciri khusus obat : aman, berkhasiat, praktis, cocok digunakan untuk pencegahan, mengurangi gejala penyakit, bisa digunakan dengan mengikuti petunjuk dari Apoteker, atau surat keterangan dan penjelasan label dari obat, dan bisa dibeli sendiri oleh masyarakat.



## **Bab 8 Bagaimana merawat diri sendiri sewaktu sakit**

### **(第八章 生病時如何自我健康照護)**

Apa yang harus dilakukan jika sakit? Kebanyakan orang akan memeriksakan diri ke dokter. Tapi kebanyakan cuma penyakit ringan, cukup pergi ke apotik dan beli obat yang dianjurkan Apoteker, bisa merawat diri sendiri.

#### **Flu (感冒)**

Penyakit ini disebabkan oleh virus, mempengaruhi sistem pernafasan, gejala yang timbul, seperti ingus, hidung tersumbat dan sakit tenggorokan, batuk bahkan bisa demam dsb, harus banyak minum air, banyak istirahat, dan pergi ke apotik terdekat untuk beli obat flu.

Untuk flu tidak ada obat khusus, sebagian besar obat flu adalah obat OTC (Over The Counter) tanpa resep dokter, obat yang disarankan oleh Apoteker boleh dikonsumsi.

Jika timbul gejala menyeluruh, kemungkinan adalah flu yang sedang mewabah atau flu musiman, maka harus kunjungi dokter, diperiksa dan diobati.

#### **Nyeri (疼痛)**

Dalam kehidupan manusia sedikit banyak bisa mengalami nyeri, mulai dari sakit kepala, sakit gigi, sakit perut, sakit lambung, nyeri fisik, nyeri otot, dll.

Jika nyeri diakibatkan karena bagian tubuh mengalami luka “nyeri akut”, asalkan sumber penyakit ataupun luka diobati, maka rasa nyeri akan hilang.

Jika Anda mengalami sakit kepala, sakit haid, sakit gigi, cukup pergi ke apotik dan beli obat penghilang nyeri yang dianjurkan oleh Apoteker sudah dapat mengurangi dan menghilangkan rasa sakit. Jika setelah menggunakan obat tidak kunjung sembuh, maka harus pergi ke dokter untuk didiagnosa dan diperiksa.

Perasaan nyeri dan sakit, jika dirasakan frekunsinya banyak, ditambah rasa sakit yang hebat pada bagian dada, sakit kepala, sakit lambung, dll maka harus segera kunjungi dokter, diperiksa dan diobati.

### Demam (發燒)

Saat suhu tubuh lebih dari 38°C, boleh dianggap demam. Demam diakibatkan karena tubuh sedang berperang melawan bibit penyakit, racun, dan pada saat yang bersamaan memperbaharui bekas luka yang diakibatkan oleh fenomena di atas.

Demam bisa diakibatkan karena flu, bakteri, sakit yang diakibatkan karena penularan virus, bisa juga diakibatkan karena olahraga, cuaca panas, sehingga suhu tubuh meningkat, akan membaik dengan minum air dan istirahat yang cukup.

Demam yang diakibatkan oleh penyakit, harus mengonsumsi obat penurun panas, banyak istirahat, banyak menambah kadar air, jangan pakai baju terlalu banyak atau tebal, supaya suhu panas badan bisa menyebar hilang.

Jika 4~6 jam setelah mengonsumsi obat penurun panas, timbul demam lagi, ini berarti penyakit belum hilang, segera berobat ke dokter, untuk mendapatkan pengobatan yang tepat.

### **Mual, muntah** (噁心、嘔吐)

Mual, muntah sering terjadi jika kondisi tubuh sedang tidak sehat. Biasanya kondisi tubuh tidak parah, bisa diobati sendiri di rumah, banyak istirahat, jangan sampai dehidrasi.

Mual dan muntah yang diakibatkan sekresi asam lambung yang berlebihan, boleh pakai antasida, hindari minum susu, teh, kopi, minuman yang asam, termasuk minuman yang daya rangsangannya tinggi.

Jika naik mobil, kapal, pesawat mudah pusing dan menyebabkan mual, muntah, setengah jam sebelum naik mobil dapat menggunakan obat anti mabuk terlebih dahulu. Jika mual dan muntah yang disebabkan oleh kehamilan, kecuali mempengaruhi kondisi hidup ibu hamil, status gizi dan perkembangan janin, baru memerlukan petunjuk dokter untuk menggunakan obat, tidak boleh menggunakan obat dengan sendirinya.

### **Sembelit** (便秘)

Sembelit termasuk penyakit peradaban yang sering ditemui saat ini, penyakit ini disebabkan karena pikiran dan beban hidup yang besar, kurang olahraga, dan ketidakseimbangan pola makan, bisa juga disebabkan oleh penyakit atau konsumsi obat.

Jika sembelit disebabkan karena kebiasaan pola makan, tekanan batin, maka pola makan harus diubah, seperti banyak makan buah dan sayur, biasakan berolahraga, dan lainnya untuk merangsang daya peristaltik pencernaan.

Biasakan buang air besar yang lancar.

Jika sembelit disebabkan karena penyakit atau konsumsi obat, boleh gunakan obat pelunak BAB yang dapat

dibeli di apotik. Tapi jangan sampai menyalahgunakan dan terlalu tergantung pada pemakaian obat pelunak BAB, karena bisa mempengaruhi daya peristaltik pencernaan, dan melalaikan sebab sembelit sehingga pengobatan jadi tertunda.

### Diare (腹瀉)

Diare bisa disebabkan oleh bakteri, racun, obat, keracunan makanan, atau penyerapan makanan oleh alat pencernaan yang tidak baik, dll.

Jika menderita diare yang ringan bisa diobati dengan membeli obat antidiare atau obat pelancar pencernaan, dan harus banyak minum air jangan sampai dehidrasi, makanan yang dimakan lebih tawar.

Jika sakit diare berkelanjutan, yang disertai demam, muntah, berak berdarah, harus segera berobat ke dokter, dicari penyebabnya, dan mengkonsumsi obat antidiare atau sejenisnya.

Jika diare mulai berangsur sembuh, hentikan pemakaian obat antidiare, tapi tetap harus minum banyak air untuk menambah elektrolit tubuh, mengkonsumsi makanan cair, agar alat pencernaan bisa istirahat.

Dalam kehidupan sehari-hari jika ditemui gejala penyakit atau badan tidak sehat yang ringan dan waktunya singkat, cukup pergi ke apotik dan beli obat yang dianjurkan oleh Apoteker atau beli obat paten untuk berobat sendiri; tapi jika kondisi penyakit memburuk dan bukan dikarenakan mengkonsumsi obat, harus segera kunjungi dokter, diperiksa, dan diobati.

## **Bab 9 Penggunaan tepat atas resep obat berkesinambungan untuk penyakit kronis** (第九章 善用慢性病連續處方箋)

### **Apa itu resep obat berkesinambungan untuk penyakit kronis ? (什麼是慢性病連續處方箋?)**

Resep obat berkesinambungan untuk penyakit kronis adalah resep obat yang diberikan oleh dokter terhadap pasien penyakit kronis yang menggunakan obat yang sama selama 6 bulan dan kondisinya stabil, dokter harus memberikan resep jangka panjang untuk penyakit kronis.

### **Resep obat berkesinambungan penyakit kronis bisa digunakan berapa lama ? (慢性病連續處方箋可以使用多久?)**

Batas kadaluarsa untuk resep obat tersebut diatas adalah 3 bulan mulai dari hari resep dibuka, pengambilan obat bisa dibagi 2-3 kali.

### **Siapa yang boleh memakai resep obat berkesinambungan penyakit kronis ? (什麼人可以使用慢性病連續處方箋?)**

Saat seseorang menderita penyakit kronis seperti : penyakit darah tinggi, penyakit gula darah tinggi, penyakit kholestrol tinggi, selama penyakit masih dalam keadaan stabil, dan setelah melalui penilaian dari dokter terhadap jenis obat, dosis dan kecocokan obat, maka resep obat boleh dibuka.



## **Dimana boleh mengambil resep obat berkesinambungan untuk penyakit kronis ? (慢性病連續處方箋可以去哪裡領藥？)**

Pasien penyakit kronis 10 hari sebelum obat yang diberikan sebelumnya habis dimakan, baru boleh membawa resep obat berkesinambungan penyakit kronis dan kartu askes ke rumah sakit, klinik dengan kontrak tempat mengambil obat sebelumnya atau apotik yang boleh menggunakan askes di sekitar rumah untuk mengambil obat.

## **Bagaimana menangani ketidaknyamanan semasa penggunaan obat ? (服用藥物期間有不舒服的狀況怎麼處理？)**

Jika obat yang digunakan tidak berkhasiat, atau terjadi gejala-gejala aneh dan efek sampingan lainnya, harus segera memberitahu dokter dan Apoteker, dan harus membawa resep obat sebelumnya ke rumah sakit untuk diperiksa serta diskusikan ke dokter.

## **Apakah kebaikan membuka resep obat berkesinambungan untuk penyakit kronis ? (開立慢性病連續處方箋有什麼好處？)**

Obat bisa diambil dengan membawa resep obat ke rumah sakit dan apotik yang bisa menggunakan askes, tidak perlu uang pendaftaran dan obat, jika pergi ke apotik yang bisa menggunakan askes yang ada disekitar rumah atau tempat kerja untuk mengambil obat, maka tidak perlu ke rumah sakit.

## **Bab 10 Cara menyimpan obat dan cara membuang obat** (第十章 藥物保存與廢藥回收)

Obat yang dibawa pulang harus ditempatkan di tempat yang tetap untuk mencegah kehilangan atau berubah kualitasnya. Persyaratan dalam penyimpanan obat :

1. Obat seharusnya di simpan di tempat yang kering dan bebas dari sinar matahari dan cuaca panas---ruangan yang basah dan panas seperti kamar mandi dan dapur bisa mengakibatkan obat berubah kualitasnya, ruangan dalam rumah yang langsung terkena sinar matahari juga tidak cocok untuk menyimpan obat.
2. Harus disimpan di tempat yang teduh---seperti laci dan lemari yang gelap.
3. Obat yang perlu disimpan di kulkas---harus diletakkan di bagian pendingin dengan hawa sekitar 2-8°C.
4. Obat yang harus bebas dari sinar seperti: obat tetes mata tertentu, harus dibungkus dengan menggunakan plastic yang tidak tembus pAndang.
5. Harus diletakkan di tempat yang tidak bisa disentuh oleh anak-anak.
6. Obat untuk penggunaan dalam dan penggunaan luar harus dipisahkan.
7. Obat yang berbeda tidak boleh dicampur jadi satu.
8. Obat bersamaan dengan bungkusannya harus disimpan di wadah yang kedap udara.
9. Kapas dan bungkus pengering yang ada didalam botol yang sudah dibuka harus segera dibuang.

10. Bungkus dan wadah obat harus dijaga dengan baik, agar mudah diidentifikasi.
11. Surat keterangan, dan kemasan asli harus disimpan agar mudah diidentifikasi.
12. Harus perhatikan tanggal kadaluarsa, cara penggunaan dan dosis obat.
13. Obat disimpan di dalam wadah kaca lebih baik daripada wadah plastic.

Secara berkala memeriksa obat dalam rumah, obat yang telah kadaluarsa tidaklah baik untuk terus disimpan, bila terdapat obat yang tidak habis digunakan, bila merupakan limbah obat keluarga umum, pada saat ini keluarkan limbah pil dari bungkus dan kumpulkan dalam kantong resleting, bila terdapat obat cairan juga tuangkan ke dalam kantong resleting, segel erat beserta sampah keluarga, serahkan kepada staf pembersih lingkungan. Bila merupakan limbah obat genotoksik, misalnya obat antitumor dan obat pengobatan kimia lainnya, maka harus dibawa pulang ke rumah sakit, dan ditangani oleh pihak rumah sakit menurut limbah medis, jangan buang sembarangan.



## **Bab 11 Bagaimana menjelaskan kepada dokter saat berobat**

### **(第十一章 看病時如何向醫師說清楚)**

Waktu memeriksa ke dokter menerangkan secara jelas beberapa hal dibawah ini :

- 1.Menjelaskan gejala penyakit diri sendiri : bagian yang sakit, keadaan dan waktu kapan sakit dsb.
- 2.Sejarah penyakit diri sendiri: termasuk operasi, masuk rumah sakit , hasil pemeriksaan , apakah ada kencing manis, darah tinggi, penyakit hat, ginjal dan penyakit turunan keluarga.
- 3.Apakah ada alergi obat atau ada alergi terhadap makanan atau minuman.
- 4.Obat yang dipakai sekarang: termasuk obat penyakit menahun, obat cina, vitamin, obat anti hamil, obat diet, obat merawat kesehatan dan obat khusus lainnya.
- 5.Apakah ada memakai obat beberapa minggu yang lalu: karena ada obat yang berada didalam tubuh sangat lama dan sangat mempengaruhi pemakaian obat sekarang ini.
- 6.Apakah ada penyakit lain: karena ada penyakit yang dapat mempengaruhi reaksi obat didalam tubuh; misalnya waktu fungsi ginjal hati tidak bagus dapat memperlambat lamanya obat keluar dari dalam tubuh atau memperkuat reaksi racun obat.
- 7.Apakah ada menyusui bayi: karena ada obat yang dapat mempengaruhi air susu ibu.
- 8.Apakah ada rencana operasi atau pengobatan lainnya:

karena ada obat dapat mempengaruhi fungsi pembekuan darah dan hasil pemeriksaan.

9. Apakah ingin ujian, mengoperasikan mesin atau mengendarai kendaraan: karena ada obat setelah diminum pasien ingin tidur yang mungkin dapat mempengaruhi konsentrasi dan kemampuan berpikir penderita.
10. Apakah Anda hamil: karena ada beberapa produk obat dapat masuk ke dalam tubuh janin melalui plasenta.



## **Bab 12 Bagaimana menanyakan dengan jelas kepada Apoteker saat mengambil obat**

### **( 第十二章 領藥時如何向藥師問明白 )**

Waktu mengambil obat jika ada pertanyaan cara menggunakan obat dapat menanyakan kepada Apoteker, membaca jelas penjelasan kantung obat dan hal yang harus diperhatikan dibawah ini :

- 1.Membaca jelas kantung obat, pastikan nama pasien.
- 2.Tanya jelas nama obat dan dosis obat.
- 3.Tanya jelas cara menggunakan obat , waktu , dosis.
- 4.Tanya jelas orang berpenyakit apa yang dapat minum obat ini.
- 5.Tanya jelas minum obat ini berapa lama.
- 6.Bertanya dengan jelas hal yang harus diperhatikan, efek samping atau peringatan setelah penggunaan obat.
- 7.Jika diperlukan, minta Apoteker untuk memberi informasi obat.
- 8.Pastikan penampakan luar obat tidak berubah, batas waktu penyimpanan obat dan cara penyimpanan.
- 9.Ketika membeli obat yang ditunjuk atau obat generik, harus memeriksa apakah ada nomor ijin produk obat yang disahkan oleh departemen kesehatan pada kemasan dan batas waktu kadaluarsa.

**Apoteker ingin Anda menjadi majikan tubuh sendiri** ( 藥師要你做身體的主人 )

1. Tidak mendengarkan produk obat yang direkomendasikan oleh orang lain.
2. Tidak percaya ada produk obat yang berkhasiat ajaib.
3. Tidak membeli produk obat yang dijual di kaki lima, pasar malam, internet, bis wisata.
4. Tidak mengonsumsi produk obat yang diberikan oleh orang lain.
5. Tidak merekomendasikan produk obat kepada orang lain.



## Bab 13 Mengenal kantung obat

### (第十三章 認識藥袋)

Waktu pasien mengambil obat, Apoteker akan memberitahu kamu cara menggunakan obat. Jika waktu terlalu mendesak tidak menjelaskan secara jelas atau lupa menjelaskan, untuk keamanan dikantung obat ini ada penjelasan cara menggunakan obat. Ada kantung obat rumah sakit menggunakan. Anda waktu dalam menggunakan obat.

| 健康綜合醫院                                                  |                |              |                       | 領藥號碼 No. |    |
|---------------------------------------------------------|----------------|--------------|-----------------------|----------|----|
| 地址: 雲林縣斗六市幸福街168號                                       |                |              |                       |          |    |
| 藥物諮詢電話: 05-6543210-2130                                 |                |              |                       |          |    |
| 姓名: 金大風                                                 | 生日: 1955/09/09 | 性別: 男        | 調劑日期: 2010/02/22      |          |    |
| 病歷號碼: 123456                                            | 年齡: 54         | 體重: 77.247#5 | 醫師: 張清輝               |          |    |
| 科別: 胃腸科                                                 | 醫師: 許來發        | 代號: 1-5-7    | 藥師: 張清輝               |          |    |
| 【藥名】A.M.D tab---Al(OH)3 gel 334mg+MgO 42 PC             |                |              |                       |          |    |
| 166mg+Dimethicone 36.7mg/tab                            |                |              |                       |          |    |
| 商品名: A.M.D 愛姆得                                          |                |              |                       |          |    |
| 廠牌: 溫士頓                                                 |                |              |                       |          |    |
| 【使用方法】內服藥, 口服                                           |                |              | 2-5                   |          |    |
| 每天3次, 三餐飯後服用 每次1粒, 14天份                                 |                |              |                       |          |    |
| 【臨床用途】1 緩解胃部不適或灼熱感 2 胃酸過多 3 消化不良 4 解除脹氣, 解除脹氣, 緩解氣脹相關症狀 |                |              |                       |          |    |
| 【注意事項】請嚼碎後吞服                                            |                |              |                       |          |    |
| 【副作用】便秘、腹瀉、噁心、嘔吐                                        |                |              |                       |          |    |
| 【藥品外觀】白/綠色、圓形、雙層錠, 一面有刻痕, 另一面有310.WINST ON字樣            |                |              |                       |          |    |
| 本品建議在 2010/03/29 前用完                                    |                |              |                       |          |    |
| 早上                                                      | 中午             | 晚上           | 睡前                    | 飯前       | 飯後 |
|                                                         |                |              |                       |          |    |
| 請詳閱背面注意事項, 如需注射請將藥交給注射室醫護人員。                            |                |              |                       |          |    |
| 注意事項(或警語):                                              |                |              | 用藥指示:                 |          |    |
| 1. 請核對姓名, 保留藥袋至藥品用完。                                    |                |              | 飯前: 飯前1小時服用           |          |    |
| 2. 請當面點清藥品種類及數量。                                        |                |              | 2飯後: 飯後1小時服用          |          |    |
| 3. 請依醫醫師指示用藥, 切勿過量, 請以白開水配藥服用。                          |                |              | 3睡前: 睡前半小時服用          |          |    |
| 4. 藥品應置乾燥處及小孩不易取得之處。                                    |                |              | 4每天4次: 早上、中午、晚上及睡前服用  |          |    |
| 5. 請食或服用過量, 請立即與醫醫師聯絡。                                  |                |              | 5每天3次: 早上、中午、晚上服用(使用) |          |    |
| 6. 用藥後, 若有任何不適, 請盡快回診或電話告知醫醫師或藥師。                       |                |              | 6每天2次: 早上、晚上服用(使用)    |          |    |

Ada rumah sakit penuh perhatian menggunakan kantung obat dalam bhs. Inggris supaya orang asing tahu cara menggunakan obat.

**健康綜合醫院**  
地址: 雲林縣斗六市幸福街168號  
藥物諮詢電話: 05-6543210-2130

領藥號碼 No. **10102**

|                                    |                                   |                                   |                                            |
|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------|
| 姓名: <b>王友志</b><br>(Name)           | 生日: 1976/05/10<br>(Date of Birth) | 性別: <b>M</b><br>(Sex)             | 調劑日期: <b>2010/03/04</b><br>(Dispense Date) |
| 病歷號碼: <b>123456</b><br>(Chart No.) | 年齡: <b>33</b><br>(Age)            | 體重: <b>25502</b><br>(Body Weight) | 藥師: <b>張清洋</b><br>(Pharmacist)             |
| 科別: <b>胃腸科</b><br>(Department)     | 醫師: <b>許來發</b><br>(Doctor)        | 代號: <b>25502</b><br>(Dr. Code)    |                                            |

(Drug Name) **B4: Cimetidine 200mg/tab** 21 PC  
81598#1 Trade Name: **Gastrodin**  
Manufacturer: **優良化學**

(Usage) medicine · oral use 2-1  
three times a day, after meals, 1 piece each time, 7 day(s)

(Indication) 1 Gastric ulcer 2 "Duodenal ulcer, Gastric hypersecretion"  
(Notice) Continue medication for full time of treatment.  
(Appearance) pale yellow-green · round · Tablet · graved with UL and 024

☐ 早上

☐ 中午

☐ 晚上

☐ 睡前

☐ 飯前

☐ 飯後

請詳閱背面注意事項，如需注射請將藥交給注射室醫護人員。

|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>注意事項(或警語):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>請依對姓名，保留藥袋至藥品用完。</li> <li>請當面點清藥品種類及數量。</li> <li>請依照醫藥指示用藥，切勿過量，請以白開水配藥服用。</li> <li>藥品應置乾燥及小孩不易取得之處。</li> <li>試食或服用過量，請立即與醫院聯絡。</li> <li>用藥後，若有任何不適，請儘快回診或電話告知醫師或藥師。</li> </ol> | <p>用藥指示:</p> <p>飯前: 飯前1小時服用<br/>2飯後: 飯後1小時服用<br/>3睡前: 睡前半小時服用<br/>4每天4次: 早上、中午、晚上及睡前服用<br/>5每天3次: 早上、中午、晚上(便)用<br/>6每天2次: 早上、晚上(便)用</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Menurut peraturan departemen kesehatan bagian kesejahteraan, kantong obat harus terdapat 16 label yang diperlukan:

1. Nama pasien
2. Jenis kelamin pasien
3. Nama oba
4. Dosis obat
5. Kuantitas obat
6. Cara penggunaan
7. Jumlah penggunaan
8. Nama apotik
9. Tempat apotik yang meracik
10. Nomor telepon apotik yang meracik
11. Nama peracik
12. Tgl pembuatan
13. Peringatan
14. Indikasi utama
15. Efek samping utama
16. Petunjuk penggunaan obat lainnya

## **Bab 14 Melihat label kantong obat dan label obat dengan jelas** (第十四章 看清藥袋標示與藥物標示)

Ketika instansi pelayanan medis memberikan racikan obat kepada pasien yang melakukan pengobatan, pada wadah atau kemasan harus menerakan dengan jelas nama pasien, jenis kelamin, nama obat, dosis, jumlah, cara penggunaan, efektivitas dan indikasi, nama dan alamat lembaga medis, nama peracik dan tanggal peracikan.

### **Melihat dengan jelas label kantong obat, produk obat** (看清楚藥袋、藥品標示)

- 1.Label kantong obat yang jelas dapat membantu pasien menggunakan produk obat dengan benar, memahami efek dan kegunaan produk obat serta mengurangi efek samping yang merugikan. Ketika berobat pada dokter yang berbeda, dapat membantu dokter untuk membuka resep yang benar.
- 2.Mencocokkan label nama obat, kadar dosis obat, jumlah dan cara penggunaan serta dosis produk obat di dalam kantong obat, apakah sesuai dengan label nama, apakah jumlah produk obat sama.
- 3.Setelah obat dikeluarkan dari kantong obat asalnya, harus ditaruh kembali ke dalam kantong asalnya. Perhatikan jumlah obat yang dikeluarkan dan diperiksa, ketika menaruh ke dalam kantong obat memungkinkan salah taruh ke kantong obat, sehingga mungkin salah mengkonsumsi obat.



4. Mendapati bahwa produk obat tidak sama dengan yang sebelumnya, mungkin adalah dokter merubah resep atau merek berubah, tetapi juga mungkin karena kesalahan, seharusnya bertanya kepada apoteker terlebih dahulu, setelah jelas baru mengkonsumsi obat.
5. Mengetahui mengapa menggunakan produk obat ini--nama obat, tujuan dan kadar yang digunakan. Menggunakan produk obat dengan kadar yang tidak benar mungkin tidak efektif atau terlalu berlebihan.
6. Mengetahui bagaimana cara menggunakan produk obat ini--dosis (sekali mengkonsumsi berapa butir), frekuensi (berapa lama mengkonsumsi sekali), kapan menggunakan obat, harus berapa lama mengkonsumsi selama pengobatan, dan juga cara pemberian obat.
7. Jangan langsung memutuskan cara penggunaan obat berdasarkan penampilan luarproduk obat: tablet, kapsul belum tentu adalah untuk ditelan, cairan kemasan botol mungkin juga adalah untuk menetes mata, suntikan atau tetes oral, harus dilihat secara jelas keterangannya baru digunakan.
8. Mengetahui prediksi reaksi, khasiat, efek samping, dan hal-hal yang harus diperhatikan setelah penggunaan obat.

## Bab 15 Obat-obatan terlarang (第十五章 不法藥物)

### Obat-obatan (藥物)

Obat-obatan termasuk obat dan peralatan medis:

1. Semua obat yang diproduksi atau diimpor, seharusnya terlebih dahulu menuju instansi kesehatan pusat untuk mengajukan permohonan pendaftaran pemeriksaan, setelah disetujui untuk diberikan ijin obat, baru mulai memproduksi atau mengimpor, oleh karena itu obat yang legal, di kemasan kotak luarnya harus menerbitkan nomor izin.
2. Semua obat yang disetujui untuk diproduksi, diimpor, sesuai dengan ketentuan petunjuk label, buku petunjuk atau di kemasan, seharusnya menampilkan hal-hal berikut ini: nama dan alamat pabrik, nama produk dan nomor izin, kelompok penggolongan obat, tanggal produksi atau nomor lot, isi bahan utama, dosis, cara pemakaian, indikasi atau kinerja, efek samping, pantangan dan hal-hal lainnya yang harus diperhatikan, masa berlaku atau batas waktu penyimpanan dan sebagainya.
3. “Ijin produksi obat paten dari departemen kesehatan nomor ke 〇〇〇〇〇〇” dan “Ijin produksi obat paten dari dinas kesehatan nomor ke 〇〇〇〇〇〇”, menunjukkan nomor ijin produksi obat paten yang disetujui oleh departemen kesehatan.
4. “Ijin impor obat paten dari departemen kesehatan nomor ke 〇〇〇〇〇〇” dan “Ijin impor obat paten dari dinas kesehatan nomor ke 〇〇〇〇〇〇”, menunjukkan nomor ijin impor obat paten yang disetujui oleh departemen kesehatan.

5. “Ijin produksi obat dari departemen kesehatan nomor ke 〇〇〇〇〇〇” dan “Ijin produksi obat dari dinas kesehatan nomor ke 〇〇〇〇〇〇”, menunjukkan nomor ijin produksi obat dalam negeri yang disetujui oleh departemen kesehatan.
6. “Ijin impor obat dari departemen kesehatan nomor ke 〇〇〇〇〇〇” dan “ijin impor obat dari dinas kesehatan nomor ke 〇〇〇〇〇〇”, menunjukkan nomor ijin obat diimpor dari luar negeri yang disetujui oleh departemen kesehatan.
7. “Ijin impor obat Cina dari Departemen kesehatan nomor ke 〇〇〇〇〇〇”, menunjukkan nomor ijin obat diimpor dari Cina yang disetujui oleh departemen kesehatan.
8. “Produksi vaksin bakteri dari Departemen kesehatan nomor ke 〇〇〇〇〇〇” “Produksi vaksin bakteri dari dinas kesehatan nomor ke 〇〇〇〇〇〇”, “Impor vaksin bakteri dari departemen kesehatan nomor ke 〇〇〇〇〇〇” “Impor vaksin bakteri dari dinas kesehatan nomor ke 〇〇〇〇〇〇”, menunjukkan nomor ijin obat biologi diproduksi di dalam negeri atau diimpor dari luar negeri yang disetujui oleh departemen kesehatan.
9. Nomor ijin peralatan medis adalah “Ijin produksi peralatan medis dari departemen kesehatan nomor ke 〇〇〇〇〇〇”, “Ijin impor peralatan medis dari departemen kesehatan nomor ke 〇〇〇〇〇〇” atau “Impor peralatan medis dari departemen kesehatan nomor ke 〇〇〇〇〇〇”.
10. Sejak 31 Mei 2013 setelah resmi meningkat menjadi departemen kesehatan dan kesejahteraan, selanjutnya nomor izin akan bertambah “Departemen Kesehatan Produksi nomor 〇〇〇〇〇〇”, “Departemen Kesehatan Impor nomor 〇〇〇〇〇〇”, “Departemen Kesehatan Pro-

duksi Obat nomor ○○○○○○”, “Departemen Kesehatan Impor Obat nomor ○○○○○○”, “Departemen Kesehatan Impor Obat dari Cina nomor ○○○○○○”, “Departemen Kesehatan Produksi Vaksinasi nomor ○○○○○○”, “Departemen Kesehatan Impor Vaksinasi nomor ○○○○○○”, “Departemen Kesehatan Produksi Peralatan Medis nomor ○○○○○○”, “Departemen Kesehatan Impor Peralatan Medis nomor ○○○○○○” dan “Departemen Kesehatan Impor Peralatan Medis dari Cina nomor ○○○○○○”.

### Obat-obatan terlarang (不法藥品)

Obat-obatan terlarang dapat dibagi menjadi:

#### 1. Obat bajakan:

- (1) Produsen yang tidak disetujui, tidak sah.
- (2) Semua nama bahan kandungan tidak sama dengan yang disetujui.
- (3) Produksi orang lain ditukar atau diolah.
- (4) Mengubah atau mengganti tAnda masa berlaku.

#### 2. Obat buruk:

- (1) Menambah pewarna, pengawet, pewangi, penyedap dan eksipien secara ilegal.
- (2) Semua kualitas, jumlah atau intensitas bahan yang berkhasiat tidak sesuai dengan yang disetujui.
- (3) Salah satu atau semua produk obat mengandung kotoran atau benda asing.
- (4) Ada perubahan warna, kekeruhan, sedimentasi, kelembaban atau pembusukan yang dapat terlihat jelas.
- (5) Khasiat utama tidak sesuai dengan yang disetujui.
- (6) Sudah melewati batas waktu atau waktu penyimpanan.

- (7) Karena penyimpanan yang terlalu lama atau cara penyimpanan yang tidak benar sehingga kualitas berubah.
  - (8) Memuat zat yang berbahaya ke dalam wadah atau menggunakan wadah daur ulang.
3. Obat terlarang:
- (1) Produk obat yang berbahaya yang diumumkan secara tegas oleh instansi kesehatan pusat yang dilarang untuk diproduksi, diracik, diimpor, diekspor, dijual atau ditampilkan.
  - (2) Produk obat impor yang belum disahkan. Tetapi wisatawan atau petugas pelayanan alat transportasi yang membawa produk obat impor, tidak dalam batasan ini.

Saluran pelaporan obat-obatan terlarang : 0800-285000



## Bab 16 Bagaimana menggunakan pil KB

### (第十六章 如何使用避孕藥)

Jenis pil kontrasepsi oral secara umum terbagi 2 macam, pil KONTRASEPSI kombinasi tunggal dan pil kontrasepsi kombinasi multiple.

1. Pil kontrasepsi kombinasi – menandung 2 jenis hormon estrogen dan progesterone.
2. Pil kontrasepsi satu jenis hormon– hanya berisi progesterone.

Pil kontrasepsi kombinasi berarti setiap butir obat terbuat dari 2 jenis hormon di atas :

1. Setiap obat jika mengandung dosis obat yang tetap, maka disebut jenis tunggal.
2. Jenis lainnya jika mengandung dosis yang bisa berubah 2 sampai 3 tahap, maka disebut jenis multiple.

### Prinsip kontrasepsi (避孕原理)

Pil kontrasepsi adalah estrogen buatan dosis rendah.

1. Tujuan utamanya adalah untuk mencegah pengeluaran telur dari indung telur, jika tidak ada sel telur maka tidak bisa hamil.
2. Membuat dinding rongga rahim tidak cocok utk menghidupi hasil pembuahan.
3. Mengubah lender leher rahim, agar sperma tidak mudah masuk.

### Efeknya (避孕效果)

Kegagalan pemakaian pil kontrasepsi adalah 0.1%.

### Keunggulan (優點)

1. Jika digunakan secara teratur, efektivitas pil kontrasepsi hampir mencapai seratus persen.
2. Sebelum bersetubuh tidak perlu melakukan perlindungan apapun.
3. Bisa membuat masa menstruasi menjadi teratur, darah menstruasi menjadi sedikit, dan sekaligus bisa mengurangi sakit selama menstruasi.
4. Cocok digunakan oleh wanita yang baru menikah dan yang belum melahirkan.

### Kekurangan (缺點)

Sebagian kecil pemakai pil kontrasepsi pada awal mulanya bisa mengalami gejala seperti berikut ini: pusing, mual, tidak enak badan, atau pendarahan bercak, berat badan bertambah. Biasanya gejala-gejala di atas dua, tiga bulan kemudian bisa menghilang.

### Hal-hal yang harus diperhatikan (注意事項)

1. Penderita penyakit jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit yang disebabkan oleh penyumbatan pembuluh darah, penderita penyakit gangguan liver, kanker payudara dan kanker kelamin, tidak boleh menggunakan pil kontrasepsi.
2. Sewaktu menyusui tidak boleh menggunakan pil kontrasepsi.
3. Wanita di atas umur 35 tahun dan punya kebiasaan merokok berat, sebaiknya jangan menggunakan pil kontrasepsi.

4. Bagi pemakai pemula, harus memeriksa dokter terlebih dahulu sebelum menggunakan pil kontrasepsi.
5. Harus dimakan setiap hari, jika tidak, maka akan mengalami kegagalan.
6. Jika lupa makan, maka harus menggunakan cara yang sudah ditentukan untuk memperbaiki, atau memakai perlindungan lainnya.
7. 3 bulan setelah mulai menggunakan harus periksa ke dokter, selanjutnya 6 bulan sekali harus melakukan pemeriksaan berkala ke dokter spesialis wanita.
8. Sewaktu menggunakan pil kontrasepsi, jika pada bersamaan menggunakan Ampicilin maka mungkin akan mengakibatkan kontrasepsi tidak berkhasiat.





## **Bab 17 Keamanan penggunaan obat untuk wanita hamil**

### **(第十七章 孕婦用藥安全)**

#### **Tingkat keamanan penggunaan obat bagi wanita hamil (懷孕用藥安全級數)**

Wanita hamil seharusnya menghindari obat yang tidak perlu, sebisa mungkin menggunakan pengobatan makanan atau mengubah pola hidup.

Kategori A: Uji coba klinis pembandingan menunjukkan bahwa aman digunakan oleh wanita hamil.

Kategori B: Tidak ada uji coba klinis pembandingan, penelitian terhadap hewan menunjukkan aman atau ada reaksi buruk, uji klinis pembandingan tidak ada masalah.

Kategori C: Penelitian terhadap hewan menunjukkan ada teratogenesis, tetapi tidak ada uji coba klinis pembandingan terhadap tubuh manusia atau kurangnya data uji coba klinis.

Kategori D: Ada teratogenesis, tetapi di bidang medis ketika 【keuntungan lebih besar daripada kerugian】 dapat digunakan.

Kategori X: Wanita hamil sudah pasti tidak boleh menggunakan.

#### **Faktor penentu penggunaan obat oleh wanita hamil yang berdampak pada janin (孕婦用藥對胎兒造成影響的決定因素)**

1. Obat teratogenik, apakah obat dapat bergabung dengan protein, cara metabolisme obat.



2. Penggunaan obat pada periode kehamilan yang mana.
3. Jangka waktu penggunaan obat dan dosis.
4. Cara pemberian obat.
5. Keadaan aliran darah rahim wanita hamil.
6. Kemampuan metabolisme tubuh ibu, jumlah lemak tubuh.

### Dampak obat pada janin (藥物對胚胎的影響)

Menurut situasi perkembangan embrio, dapat dibagi menjadi:

|                |                                |                                                                                                        |
|----------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Praimplantasi  | 0~2 minggu                     | Biasanya tidak akan menyebabkan kelainan janin                                                         |
| Periode embrio | 3~8 minggu                     | Periode penting, periode pembentukan organ tubuh, akan menyebabkan kelainan janin atau janin meninggal |
| Periode janin  | 9~16 minggu                    | Dapat menyebabkan bibir sumbing dan maskulinisasi alat kelamin janin perempuan                         |
| Periode janin  | 16 minggu ~ sebelum melahirkan | Pertumbuhan janin selesai, dapat menyebabkan gangguan kelainan fisiologis pada janin                   |

### Penanganan gejala yang sering dihadapi oleh wanita hamil (孕婦常見症狀的處理)

1. Mual :

Penyebab: Gejala yang sering ada di masa awal kehamilan, setelah genap 12 minggu umumnya akan hilang.

Cara penanganan: Menjaga kestabilan penambahan vitamin B6 gizi yang diperlukan oleh tubuh.

2. Rasa panas pada lambung :

Penyebab: Perut dan peningkatan diafragma menyebabkan lambung tertekan.

Cara penanganan: Makan dalam porsi kecil, menghindari minuman ringan, menggunakan Antacid dalam jumlah yang tepat, tablet Antacid.

3. Sembelit :

Penyebab: Pembesaran rahim, menekan usus menyebabkan pergerakan usus menjadi lambat.

Cara penanganan: Air yang cukup, olah raga yang cukup, obat pencahar pemekaran atau obat pencahar pelumas.

4. Wasir :

Penyebab: Pembuluh darah dekat anus, tertekan rahim yang membesar dan menghambat aliran darah.

Cara penanganan: Sebisa mungkin untuk menggunakan salep wasir untuk memperlancar pembuangan air besar atau analgesik untuk menghilangkan sakit.

5. Flu :

Cara penanganan: Banyak minum air, banyak istirahat, jangan membeli sendiri obat paten untuk digunakan. Kebanyakan obat flu dan saluran pernafasan adalah kategori C.

## Prinsip penggunaan obat bagi wanita hamil (孕婦用藥的原則)

1. Tidak ada panduan dokter atau Apoteker, wanita hamil tidak boleh menambah obat sesuka hati atau menghentikan obat tanpa ijin.
2. Kurangi pemakaian obat, terutama periode kehamilan tiga bulan pertama, dan berdiskusi dan evaluasi dengan dokter.
3. Ketika berobat, jika bagi yang sedang hamil atau kemungkinan hamil, harus memberitahukan ke dokter atau Apoteker.
4. Bagi yang telah menggunakan obat, perlu dengan dokter atau Apoteker membahas apakah boleh menghentikan obat.

## Pengaruh pada janin terhadap obat yang sering digunakan (常用藥品對胎兒的影響)

| Obat-obatan                       | Pengaruh pada janin                                               |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Tetracyclines                     | Menghambat pertumbuhan tulang, perubahan warna gigi dan lain lain |
| Sulfonamides                      | Kernicterus                                                       |
| Chloromycetin                     | Sindrom bayi abu-abu                                              |
| Anti biotic untuk penyakit gondok | Kecerdasan janin lamban                                           |
| Kelebihan vitamin A               | Pertumbuhan janin lamban, Tekanan tinggi intrakranial             |
| Kelebihan vitamin D               | Kecerdasan janin lamban, Kadar kalium darah yang tinggi           |



**Ibu yang menggunakan obat teratogenik pasti akan melahirkan anak yang bermasalah? (使用致畸胎性藥品的媽媽一定會生出有問題的孩子?)**

1. Belum tentu, tetapi kemungkinan melahirkan anak cacat adalah 3-6%. Resiko janin Teratogenik meningkat lima kali lipat ke atas.
2. Menggunakan obat teratogenik, setelah menghentikan obat harus menunggu setelah beberapa waktu baru hamil.
3. Obat anti epilepsi, obat anti gondok termasuk obat kehamilan kategori D, tetapi penyakit itu sendiri jauh lebih membahayakan janin daripada obat, oleh karena itu perlu melanjutkan pengobatan.



## Bab 18 Penggunaan obat bagi ibu menyusui secara aman

### (第十八章 婦女哺乳用藥安全)

Segala zat yang dikonsumsi oleh ibu kemungkinan akan masuk ke dalam cairan susu, jadi ketika ibu mengonsumsi obat, harus mempertimbangkan apakah obat dalam air susu akan termakan oleh bayi, dan juga mempertimbangkan jika berhenti memberikan ASI dimana dapat mempengaruhi bayi, ibu sendiri, keluarga dan masyarakat secara keseluruhan.

#### **Mitos ketika ibu sakit berhenti menyusui** (媽媽生病時停止哺乳的迷思)

1. Jumlah asupan obat pada bayi tergantung pada jumlah minum susu harian, fungsi pencernaan bayi, waktu minum ASI.
2. Sebelum menyusui ASI atau menyiapkan susu atau berhenti sementara untuk mengonsumsi obat, adalah pilihan :
  - (1) Setelah mengonsumsi obat dalam waktu 1-3 jam mencapai tingkat kekentalan yang maksimum.
  - (2) 6 jam setelah mengonsumsi obat kemudian menyusui ASI akan lebih aman.
  - (3) Ilahkan bertanya kepada apoteker apakah boleh berhenti mengonsumsi obat.
3. Penyimpanan ASI :
  - (1) Dapat disimpan pada suhu kamar selama 6-8 jam.
  - (2) Dapat disimpan di lemari pendingin selama 3-5 hari.
  - (3) Dapat disimpan di freezer selama 3-4 bulan.

## **Pertimbangan menggunakan obat selagi menyusui (哺乳用藥考量)**

1. Apakah perlu menggunakan obat.
2. Memilih obat yang aman.
3. Ketika obat mungkin berpengaruh terhadap bayi, harus diukur tingkat kekentalan obat dalam darah bayi.
4. Menyusui sebelum mengkonsumsi obat, mengurangi dampak obat terhadap bayi.

## **Unsur penentu dampak obat terhadap bayi (藥物影響寶寶的決定因素)**

1. Sifat obat :  
Konsultasikan ke dokter profesional atau apoteker sebelum menggunakan obat, memilih obat yang tidak mudah diserap oleh saluran pencernaan, bersifat mudah larut dalam air, tingkat pengikat protein yang tinggi, paruh hidup yang pendek, dan sebisa mungkin menggunakan obat yang mempunyai satu bahan aktif saja.
2. Dosis dan frekuensi asupan obat :  
Dianjurkan mengkonsumsi obat yang berdosisi rendah, paruh hidup yang pendek, tidak akan menumpuk dalam tubuh, meskipun frekuensi asupan obat tinggi tetapi tidak mudah didistribusikan ke dalam cairan susu.
3. Menghindari produk obat yang berbahaya :  
Ada beberapa produk obat yang hanya berdosisi minim tetapi sudah dapat membahayakan bayi, seperti: penisilin, obat sulfa dan lainnya.
4. Obat kontrasepsi:  
Bagi yang menyusui ASI, tidak seharusnya menggunakan obat kontrasepsi. Karena obat kontrasepsi mungkin akan melalui ASI mengakibatkan efek yang tidak

baik terhadap bayi, pada saat bersamaan mungkin mengakibatkan jumlah sekresi ASI berkurang.

**Penggunaan obat dalam masa menyusui yang disarankan oleh Akademi ilmu kesehatan anak Amerika** (美國小兒科醫學會建議哺乳期之用藥)

1. Obat yang digunakan ketika menyusui, obat yang beresiko lebih rendah:
  - (1) Obat analgesik anti piretik, obat penghilang rasa sakit non-steroid anti inflamasi, antibiotik, vaksin, obat penampak, obat bius, obat khusus kejiwaan, obat anti depresi, obat penurun tekanan darah, obat anti virus, obat relaksan otot, obat anti epilepsi, obat penguat jantung, obat bius penghilang rasa sakit, antitusif narkotika, steroid, obat penghambat proton, obat anti aritmia, obat anti TBC, tiroksin, obat anti tiroid, obat pereda hidung tersumbat, diuretik hemat kalium, obat anti pembekuan darah.
  - (2) Anxiolytics, obat anti depresi dan lainnya di dalam susu tingkat kekentalannya sangat rendah, hanya sedikit sekali kasus yang menyebabkan ketidaknyamanan pada bayi, ketika digunakan untuk jangka panjang, harus diperhatikan dampak pada sistem saraf pusat bayi.
  - (3) Obat bius lokal tidak akan diserap oleh saluran pencernaan bayi, adalah aman.
  - (4) Obat bius umum seperti halnya obat lainnya, hampir tidak akan menyebabkan dampak pada bayi, paruh hidupnya pendek, setelah bangun tidur, sudah bisa menyusui.
  - (5) Obat luar untuk kulit, obat hirup (misalnya: obat asma) atau obat semprot hidung, obat yang digunakan

untuk mata hampir semua adalah obat yang aman.

2. Penggunaan obat yang harus dihindari ketika menyusui:

- (1) Penisilin: mungkin menyebabkan alergi, harus digunakan dengan hati-hati.
- (2) Sulfa obat: kernikterus, hemolisis, favism yang jelas.
- (3) Tetrasiklin: pewarnaan gigi yang bersifat permanen, menghambat perkembangan tulang.
- (4) Kloramfenikol: mungkin dapat menyebabkan penekanan tulang sumsum, menyebabkan anemia aplastik.
- (5) Metronidazol: dapat menyebabkan cacat lahir dan mutasi.
- (6) Alkohol: penekanan pernafasan bayi, denyut nadi lemah.
- (7) Nikotin: bayi shock, muntah, diare, penyakit saluran pernapasan, kematian mendadak.
- (8) Kafein: bayi gelisah, penurunan berat badan.
- (9) Obat anti depresi fluoxetine yang berkhasiat jangka panjang: waktu khasiat obat sangat lama.

3. Obat yang pasti tidak boleh digunakan:

Obat anti kanker, obat terapi radiasi, siklosporin (imun osupresif), Mysoline (epilepsi), Parlodel (Parkinson), Ergotamin (migrain), garam litium (maniak), kokain, heroin, ganja, amfetamin, nikotin.

## Bagaimana halnya dengan scan radioisotop

### kedokteran nuklir? (核子醫學放射性同位素掃描呢?)

1. Scan sinar X dan lainnya, bahkan menggunakan obat penampak, tidak perlu berhenti menyusui.
2. Tomografi komputer CT dan pencitraan resonansi magnetik (Magnetic Resonance Imaging) MRI juga demikian,

tidak perlu berhenti menyusui.

3. Ketika ibu menerima isotop bagian paru-paru atau scan tulang, biasanya menggunakan teknesium, paruh hidup obat ini adalah 6 jam, setelah lima paruh hidup obat lalukan benar-benar keluar dari tubuh ibu, tidak perlu khawatir.

### **Apakah wanita yang melakukan pembesaran payudara boleh menyusui? (隆乳女性可以哺乳嗎?)**

1. Pembesaran payudara dengan bahan silikon lebih sering dijumpai, atau menempatkan kantong air garam.
2. Saat ini belum ada studi yang menyatakan pembesaran payudara dengan bahan silikon yang mengandung polimer berbahaya bagi tubuh manusia.
3. Unsur silikon di dalam susu sapi dan susu formula lebih tinggi daripada unsur silikon di dalam ASI ibu yang melakukan pembesaran payudara. Oleh sebab itu, ibu yang melakukan pembesaran payudara masih bisa menyusui.





## Bab 19 Mengenal ketidaksuburan

### (第十九章 認識不孕症)

#### Apa yang dimaksud dengan ketidaksuburan? (何謂不孕?)

Dalam waktu satu tahun setelah suami istri menikah, tanpa kontrasepsi apapun, istri tidak hamil, maka kemungkinan tidak subur. Peluang terjadi ketidaksuburan pada suami istri yang telah menikah adalah sekitar 15%.

#### Masa ovulasi (排卵期)

Siklus menstruasi wanita normalnya adalah 28 hari, tanggal ovulasi adalah kurang lebih 14 hari setelah menstruasi.

3 hari sebelum dan sesudah tanggal ovulasi disebut masa ovulasi, adalah masa yang paling mudah untuk hamil.

Selain masa ovulasi, sisa waktu lainnya adalah masa aman.

Jika ingin menggunakan masa aman sebagai cara kontrasepsi, karena perubahan periodik, tingkat keberhasilan tidak tinggi, dianjurkan digabungkan dengan cara kontrasepsi lainnya (misalnya: kondom, pil kontrasepsi ... dll).

Untuk meningkatkan peluang kehamilan, maka perlu memahami masa kehamilan wanita.

Sperma dalam saluran reproduksi wanita dapat bertahan selama 72 jam, sedangkan sel telur hanya bisa bertahan selama 24 jam.

Hubungan seks dalam 3 hari sebelum ovulasi dan 1 hari sesudah ovulasi lebih memungkinkan untuk pembuahan.

### **Penyebab ketidaksuburan wanita** (女性不孕的原因)

1. Dalam pasangan yang tidak subur, sekitar 60% penyebab ketidaksuburan berasal dari wanita.
2. Indung telur wanita, tuba falopi, rahim, leher rahim dan masalah dari aspek lainnya, dapat memungkinkan terjadi ketidaksuburan.
3. Siklus menstruasi wanita dan jumlah menstruasi, riwayat melahirkan, apakah ada riwayat penyakit radang panggul.
4. Usia wanita, apakah pernah terinfeksi penyakit menular seksual, merokok, alkohol, kecanduan obat atau penyakit kronis lainnya.
5. Sifat pekerjaan wanita, bahan kimia, sinar radiasi, dan faktor lainnya juga harus dipertimbangkan.
6. Terlalu gemuk atau terlalu kurus, olahraga berat jangka panjang, penurunan berat badan yang berlebihan, tekanan hidup, penyakit indung telur, disfungsi hipofisis, hiperprolaktinemia, disfungsi tiroid dan masalah lainnya yang mempengaruhi ovulasi yang normal.
7. Tuba falopi yang mampet atau menempel, juga merupakan salah satu alasan penyebab penting dari ketidaksuburan.
8. Rongga Rahim yang menempel, polip endometrium, fibroid rahim, adenomiosis, cacat bawaan rahim.
9. Infeksi leher rahim, antibodi anti sperma, disfungsi lendir leher rahim, juga dapat menyebabkan ketidaksuburan.

### **Penyebab ketidaksuburan pria** (男性不孕的原因)

1. Kelainan bawaan pada kromosom; kelainan sistem endokrin.
2. Disfungsi testis; spermatika varikokel, dan lainnya; disfungsi transportasi sperma.
3. Kebiasaan hidup, lingkungan kerja, penyakit fisik dan mental serta faktor lainnya, seperti: obat-obatan, radiasi, dan penyakit menular seksual lainnya.

### **Kesimpulan** (結論)

Pemeriksaan dan pengobatan ketidaksuburan cukup rumit, kedua belah pihak suami istri harus berpartisipasi di dalam keseluruhan proses bersama-sama.

Suami istri harus saling memberi semangat, sehingga berperasaan lebih mencintai, barulah ada kesempatan untuk menciptakan buah cinta.



## Bab 20 Mengenal kerapuhan tulang (osteoporosis)

### (第二十章 認識骨質疏鬆症)

#### Mengapa wanita yang menopause bisa menyebabkan osteoporosis? (為何停經婦女會產生骨質疏鬆?)

Esterogen dalam tubuh wanita yang menopause menjadi berkurang, membuat sel osteoblas dan sel osteoklas menjadi meningkat. Proses aksi osteoklas cepat, sedangkan proses aksi osteoblas lambat, mengakibatkan berat tulang hilang dalam jumlah yang besar, keropos tulang menjadi besar, oleh karena itu terjadi osteoporosis setelah menopause.

#### Obat untuk mengobati osteoporosis (骨質疏鬆的治療藥物)

Permulaan pengobatan dengan membuat perubahan besar pada gaya hidup, termasuk berhenti merokok, berhenti alkohol, olahraga, makanan, suplemen kalsium dan vitamin D, jika situasi serius maka digabungkan dengan terapi obat:

1. Produk obat jenis Bifosfonat: dapat menghambat efek sel osteoklas, mengurangi tulang diserap lagi, selain itu vitamin D3 dapat meningkatkan penyerapan kalsium.
2. Memilih modulator reseptor estrogen: hasilnya mungkin akan lebih lemah, cocok bagi yang tidak tahan terhadap produk obat jenis Bifosfonat dan wanita yang berisiko tinggi terhadap kanker payudara.
3. Terapi penambah hormon : digunakan untuk mencegah

dan mengobati osteoporosis setelah menopause, cocok bagi yang tidak tahan produk obat osteoporosis lainnya dan wanita yang mengalami gejala menopause.

4. Obat pengobatan lainnya : kalsitonin, hormon paratiroid, antibodi monoklonal RANKL dan obat-obatan lainnya.
5. Terapi kombinasi gabungan obat: sebagai tambahan untuk meningkatkan kepadatan tulang dan pencegahan patah tulang, tidak begitu efektif.

### Kesimpulan (結論)

1. Menopause adalah periode perubahan yang signifikan dalam seumur hidup bagi wanita.
2. Terapi penambah hormon dosis rendah, untuk memperbaiki gejala menopause, meningkatkan kualitas hidup, lebih disukai.
3. Selain wanita yang beresiko tinggi kanker payudara tidak cocok menggunakan terapi penambah hormon, penggunaan bagi wanita pada umumnya tidak berpengaruh.
4. Melalui dokter spesialis yang mengevaluasi risiko dan manfaatnya dengan hati-hati, adalah obat yang manfaatnya terbaik dan efek samping yang terendah.
5. Pencegahan lebih baik daripada mengobati, olah raga teratur, berhenti merokok, berhenti alkohol, makanan yang seimbang, menambah kalsium dan vitamin D yang cukup, adalah satu-satunya cara untuk mengurangi tulang keropos, menghindari osteoporosis.

## Bab 21 Mengenal Endometriosis (第二十一章 認識子宮內膜異位)

### Apa itu gejala Endometriosis? (甚麼是子宮內膜異位症?)

Endometriosis, yaitu masalah yang diakibatkan karena jaringan endometrium menuju tempat yang tidak seharusnya pergi. Bila tumbuh di dalam ovarium, akan merusak jaringan ovarium yang normal, maka disebut sebagai “kista coklat”, bila tumbuh di dalam miometrium, maka disebut sebagai “adenomiosis”. Endometrium adalah jaringan normal dalam rahim wanita, fungsi utama adalah saat implantasi embrio saat wanita hamil, menjadi ranjang hangat ibu untuk memelihara janin. Setiap periode menstruasi, rahim wanita juga bersiap untuk memelihara janin baru, bila hamil, endometrium kemudian akan bertumbuh dan berkembang, bila tidak hamil, endometrium yang telah disiapkan akan terlepas, endometrium yang terlepas akan membentuk menstruasi pada wanita.

### Gejala Klinis dan Komplikasi (臨床症狀及併發症)

Gejala endometriosis adalah sejenis kondisi peradangan kronis, organ dalam perut mudah terjadi kondisi pelekatan. Periode paling aktif endometrium adalah pada periode ovulasi dan menstruasi, karena itu kebanyakan gejala terjadi pada kedua periode tersebut, terlebih lagi pada masa periode menstruasi lebih parah. Nyeri haid biasanya lebih parah pada 2 hari pertama menstruasi, gejala endometriosis yang parah bisa terjadi sakit dan pelekatan secara bersamaan, menyebabkan masalah nyeri panggul kronis dan pencernaan jangka panjang. Nyeri haid pada klinis akan

dicurigai kemungkinan menderita gejala endometriosis. Gejala yang sering terlihat termasuk: nyeri haid, ketidaksuburan, sakit pada hubungan seks, pendarahan tetes sebelum menstruasi atau darah menstruasi yang terlalu banyak.

### **Pengobatan**(治療)

1. Pengobatan dengan obat: menggunakan obat hormone, memicu penurunan aktivitas sumber penyakit dan agar lingkup mengecil, termasuk suntikan, oral, pemberian obat dalam rahim.
2. Cara pengobatan operasi: secara menyeluruh membuang sumber penyakit, termasuk laparoskopi, operasi pembukaan perut.

### **Penyesuaian diri terhadap nyeri haid**(經痛的自我調適)

1. Satu minggu sebelum menstruasi boleh berendam spa, mandi air panas, banyak memakan makanan panas, kurangi makanan es.
2. Sewaktu menstruasi boleh kompres panas bagian bawah perut.
3. Duduk bermeditasi, merenung dan cara lainnya menyesuaikan diri.
4. Olah raga yang sepiantasnya, misalnya: yoga, Taichi, jogging, latihan beban.
5. Cara memijat, akupunktur, menempel potongan magnet, akupresur.
6. Penggunaan obat penghilang rasa sakit: pada hari diperkirakan sakit atau sewaktu mulai sakit digunakan dengan jumlah sepiantasnya.

### Kesimpulan(結語)

Endometriosis walaupun adalah penyakit yang tidak mudah diobati, dan ada sebagian kemungkinan akan kambuh lagi, namun bila berobat secepatnya, pada waktu biasa banyak menggunakan cara penyesuaian dalam kehidupan, dan sabar melacak dengan rawat jalan, bukanlah sangat susah untuk disembuhkan.



## Bab 22 Mengenal Fibroid Rahim

### (第二十二章 認識子宮肌瘤)

Fibroid rahim adalah tumor jinak yang dibentuk oleh otot dinding rahim dan jaringan serat, kebanyakan terdapat pada wanita berusia 30-50 tahun. Tumor tumbuh dalam dinding otot dinamakan fibroid intramural; tumbuh dalam rongga rahim dinamakan fibroid submukosa; tumbuh pada permukaan uterine serous dinamakan fibroid subserosal. Kebanyakan wanita yang terdapat fibroid rahim, tidak terdapat gejala tidak nyaman, hanya pada saat pemeriksaan rutin ginekologi, oleh dokter kebidanan dan kandungan sewaktu melakukan pemeriksaan bagian dalam atau ultrasound barulah ditemukan.

### Gejala klinis(臨床症狀)

1. Gejala penekanan: penekanan ke arah depan hingga kandung kemih, menyebabkan pengencangan sering; penekanan ke arah belakang hingga usus besar, menyebabkan ada rasa ingin buang air besar namun tidak dapat dikeluarkan, nyeri pinggang dan punggung, sakit perut dan nyeri panggul.
2. Jumlah darah menstruasi berlebihan, pengeluaran darah tak beraturan: terutama adalah pada fibroid submukosa.
3. Ketidaksuburan dan abortus: fibroid submukosa mudah menyebabkan ketidaksuburan atau abortus berulang.

### Waktu tepat untuk operasi(開刀時機)

Terhadap wanita yang masih ingin melahirkan, bila

fibroid tidak terlalu besar, kecuali tumbuh pada posisi yang dapat mempengaruhi implantasi, kalau tidak, maka tidak perlu dibuang; bila gejala jelas, bisa hanya buang bagian fibroid, tinggalkan rahim; bila keadaan parah, maka setelah pengobatan akan segera menggunakan cara buatan untuk hamil, mencegah fibroid kambuh lagi. Di saat wanita terdapat kondisi di bawah ini, barulah harus mempertimbangkan untuk operasi.

1. Jumlah darah menstruasi terlalu banyak, menyebabkan anemia.
2. Gejala penekanan yang parah (ada rasa ingin buang air besar namun tidak dapat dikeluarkan, nyeri panggul).
3. Pertumbuhan fibroid sangat cepat, terdapat kemungkinan tumor ganas.
4. Karena fibroid rahim menyebabkan ketidaksuburan.
5. Nyeri panggul yang parah.
6. Ukuran fibroid melebihi ukuran rahim sewaktu hamil 3 bulan.

### Pengobatan(治療)

Cara penanganan ditentukan menurut usia, kemampuan reproduksi apakah harus dijaga, kondisi mental pasien, bisa dibagi menjadi: operasi pembuangan rahim seluruhnya, operasi pembuangan fibroid rahim, cara pengobatan obat, penyumbatan arteri embolisasi rahim. Pasien yang ingin menjaga kemampuan reproduksi atau rahim bisa menggunakan cara operasi pembuangan fibroid rahim, namun bisa kambuh lagi.

Ada orang yang salah mengerti bahwa setelah menerima operasi pembuangan seluruh rahim, maka akan memasuki periode menopause. Sebenarnya organ yang mengalami

hormon wanita adalah ovarium, bukan rahim, oleh karena itu setelah pembuangan rahim tidak berarti akan memasuki periode menopause, hanya saja menstruasi tidak akan datang lagi.

**Setelah menopause, fibroid mungkin akan mengecil?**  
(停經後，肌瘤可能萎縮?)

Biasanya, setelah menopause karena kurangnya rangsangan hormon, biasanya fibroid akan mengecil secara bertahap, bila tidak mengecil malah membesar, maka di khawatirkan terdapat kemungkinan perubahan patologis atau keganasan.



## **Bab 23 Wanita yang cantik---Mengurangi berat badan secara sehat** (第二十三章 窈窕淑女—健康減重)

### **Definisi obesitas (肥胖的定義)**

Definisi: BMI diantara 18,5-24 adalah normal, lebih dari 24 adalah kelebihan berat badan dan lebih dari 27 sebagai obesitas.

$$\text{BMI} = \text{berat badan (kg)} / \text{tinggi}^2(\text{m}).$$

Lingkar pinggang pria lebih dari 90 cm, lingkar pinggang wanita lebih dari 80 cm, bisa disebut obesitas.

Berat badan aktual lebih dari 20% dari pada berat badan ideal.

### **Berat badan ideal (理想體重)**

Berat badan ideal pria (kg) =  $[\text{tinggi badan (cm)} - 80] \times 0.7$

Berat badan ideal wanita (kg) =  $[\text{tinggi badan (cm)} - 70] \times 0.6$

### **Mengapa bisa obesitas? (為什麼會肥胖?)**

Adalah pengelolaan hidup yang bermasalah, seperti : terlalu banyak makan (asupan makanan terlalu banyak), fisiologis dan psikologis (rasa lapar) , keturunan (tingkat kecepatan metabolisme), kebiasaan makan, lingkungan sosial, endokrin, warisan genetik.

Jalan pintas untuk menurunkan berat badan adalah dengan melakukan pengelolaan hidup dengan baik. Berhasil atau tidaknya menurunkan berat badan terletak pada psikologi dan kebiasaan.



## **Mengapa ingin menurunkan berat badan? (為什麼要減肥?)**

Obesitas adalah sejenis penyakit. Berat badan yang ideal, membuat orang lebih sehat, lebih cantik.

## **Bagaimana cara menurunkan berat badan? (如何減肥?)**

Pengontrolan makanan, olahraga teratur, bantuan produk obat, medis penurunan berat badan (sedot lemak, operasi, usus dipotong pendek, operasi bariatrik, lambung diikat ketat, penyingkat usus).

Cara yang belum dipastikan kemanjurannya, seperti: Sauropus, teh pelangsing, akupunktur telinga ... dan lainnya.

## **Efek samping yang sering ditemui dari penurunan berat badan? (常見減肥的副作用?)**

Terapi sedot lemak menunjukkan pengerasan parsial, tidak rata dan efek samping lainnya.

Sauropus menyebabkan kegagalan pernafasan, perlu transplantasi paru-paru.

Bahan teh pelangsing adalah senna, menyebabkan diare, menyebabkan ketidakseimbangan elektrolit, .maka dari itu perlu berhati-hati.

## **Prinsip diet penurunan berat badan (減肥的飲食原則)**

1. Setiap hari makan tiga kali, tidak memakan makanan ringan; ketika makan, di waktu yang tetap dengan jumlah yang tetap, banyak makan makanan yang dikukus, direbus dan makanan hambar lainnya.

- 2.Minum kuah dulu, baru makan sayuran, terakhir perlahan-lahan makan jenis daging dan nasi,mengurangi asupan makanan berkalori tinggi.
- 3.Kunyah halus telan perlahan, Jika tidak lapar, harus berhenti makan.
- 4.Konsentrasi ketika makan, tidak boleh sambil menonton TV atau membaca buku sambil makan sesuatu.
- 5.Kurangi memakan makanan ringan atau makanan penutup, kurangi meminum minuman dan alkohol, kurangi memakan makanan berkalori tinggi, seperti: kacang tanah, makanan jenis kacang-kacangan.

### **Olahraga teratur** (規律的運動)

Perbanyak menghabiskan energi, mengontrol berat badan; meningkatkan tingkat metabolisme, meningkatkan imunitas; olah raga teratur, meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru; meningkatkan kekuatan otot dan tingkat kelenturan, mengurangi cedera yang tidak disengaja; mengurangi tekanan hidup, menghilangkan kelelahan fisik dan mental; menanggapi kehidupan sosial, memperbaiki hubungan interpersonal.

### **Prinsip olah raga 333** (運動333原則)

Olah raga aerobik, setiap minggu paling sedikit olah raga 3 hari.

Setiap kali olah raga minimal 30 menit.

Intensitas olah raga mencapai napas terengah-engah tetapi masih dalam taraf bisa berbicara atau denyut jantung setiap menit di bawah 130.



## Bab 24 Cara aman penggunaan obat untuk anak kecil

### (第二十四章 小兒用藥安全)

#### Obat oral formula yang cocok untuk anak kecil (適合小兒口服的劑型)

Termasuk: pil, kapsul, bubuk, cairan, eliksir, sirup, larutan, suspensi.

#### Pendidikan kesehatan penggunaan obat anak kecil (兒童用藥衛教)

1. Anak kecil bukan orang dewasa yang diperkecil :
  - (1) Penyerapan bagian lambung: Untuk bayi yang baru lahir dan kanak-kanak, pergerakan usus lambungnya agak lambat.
  - (2) Metabolisme hati: Untuk bayi yang baru lahir, fungsi hati hanya 20~40% dari orang dewasa.
  - (3) Fungsi pembuangan ginjal: Untuk bayi yang baru lahir, fungsi ginjal kira-kira hanya 30% dari orang dewasa, kurang lebih pada usia 1 tahun baru mencapai standar orang dewasa.
  - (4) Penyerapan kulit: Permeabilitas kulit bayi tinggi, daya serap terhadap obat penggunaan eksternal lumayan baik.
2. Obat bubuk yang dibungkus terpisah akan lebih praktis digunakan untuk anak-anak?
  - (1) Menggunakan obat bubuk giling dari obat orang dewasa akan lebih mudah terinfeksi, stabilitas obat kurang, dan masa penyimpanan akan lebih pendek.

- (2) Obat giling gabungan dari banyak obat akan mudah berubah kualitasnya atau menghasilkan efek interaksi, dosis dari pembungkusan terpisah tidak tepat.
  - (3) Anak yang usianya agak besar boleh dilatih untuk menelan atau dimakan bersama dengan makanan dalam jumlah sedikit.
3. Hal-hal yang harus diketahui dalam penggunaan obat anak :
- (1) Tidak setiap obat cocok untuk digiling menjadi bubuk: obat yang digiling menjadi bubuk lebih mudah terinfeksi, memiliki kestabilan yang kurang, masa penyimpanan lebih pendek, dan mungkin menghasilkan efek interaksi.
  - (2) Dapat meminta dokter untuk membuka obat khusus untuk anak, seperti : cairan, sirup, larutan, suspensi.
  - (3) Obat yang digiling menjadi bubuk seharusnya habis dimakan sekaligus, agar dapat menjamin kualitas obat.
4. Tips cara penggunaan sirup atau cairan suspensi :
- (1) Sirup atau cairan suspensi yang belum dibuka segelnya boleh disimpan di suhu ruangan.
  - (2) Bubuk kering cairan suspensi seharusnya ditambahkan air dingin dan diaduk rata sesuai petunjuk pada pemakaian pertama kali, serta harus dikocok rata pada setiap kali pemberian obat. Pada saat pemberian obat harus memastikan dosis yang benar.
  - (3) Obat yang telah dibuka segelnya harus ditaruh di kulkas bagian bawah sesuai petunjuk atau disimpan pada suhu ruangan, perhatikan masa berlaku pemakaian masing-masing obat.
5. Cara pemberian obat pada bayi :

- (1) Menggunakan sedotan yang ada ukuran atau suntikan oral.
  - (2) Gendong di dengkul, menahan bagian kepala.
  - (3) Sekali hanya diberikan obat dalam jumlah sedikit untuk menghindari tersedak.
  - (4) Obat ditetes di belakang atau pinggir rongga mulut (oral).
  - (5) Ketika memberi obat harus menenangkan bayi pada saat yang bersamaan.
6. Cara pemberian obat pada anak balita :
- (1) Postur penggunaan obat dipilih oleh anak, agar anak terbiasa dengan alat ukur.
  - (2) Jika diperlukan, gunakan sedikit makanan atau minuman untuk menutupi rasa, setelah menggunakan obat minum air atau minuman untuk menghilangkan rasa.
  - (3) Menggunakan bahasa anak untuk memberikan petunjuk atau semangat sederhana, agar mereka bekerja sama.
  - (4) Jika perlu menggunakan banyak macam obat, urutan penggunaan obat dipilih oleh anak.
7. Anak memuntahkan obat :

Anak-anak memuntahkan obat, jika setelah makan obat langsung dimuntahkan, maka harus mengulangi penggunaan obat. Biasanya yang mudah diserap, misalnya: sirup, cairan atau yang sudah digiling menjadi bubuk, melebihi 10~15 menit, maka tidak perlu mengulangi. Karena waktu penghancuran pil tidak sama dan ada perlakuan yang berbeda, jika memuntahkan semua obat, perlu mengulangi: jika tidak, tidak usah mengulangi.

## **Bab 25 Cara aman penggunaan obat untuk orang tua**

### **(第二十五章 老人用藥安全)**

#### **Kesulitan manula dan fenomena penuaan (年長者的困擾與老化現象)**

1. Penglihatan, pendengaran, daya sadar, daya ingat mundur.
2. Penyerapan obat, penyaluran, metabolisme, ekskresi berubah.
3. Keseimbangan fisiologis, fungsi kompensasi mundur, agak sulit mengatur gula darah, tekanan darah, denyut jantung, suhu tubuh dan sebagainya.
4. Fungsi koordinasi mundur, reaksi lambat, gerakan tidak nyaman, mudah jatuh, patah tulang, sering kencing, tidak dapat menahan kencing.

#### **Masalah penggunaan obat yang sering dihadapi oleh orang tua (老年人用藥常見的問題)**

1. Mengulangi makan obat, lupa makan, salah makan obat, waktu penggunaan obat salah.
2. Mencampur obat atau menghentikan obat sesuka hati, akan menambah efek samping.
3. Suka membeli obat, resep, obat herbal Cina, membesar-besarkan obat secara tidak benar, saling memberi obat.
4. Cara penyimpanan obat salah, obat yang sudah kadaluarsa tidak dibuang.

## **Panyebab masalah penggunaan obat pada orang tua** (造成老年人用藥問題的原因)

1. Ada berbagai penyakit kronis, menggunakan resep dari banyak lembaga medis pada saat yang bersamaan, penggunaan jenis obat rumit.
2. Waktu istirahat dan waktu penggunaan obat tidak cocok.
3. Fungsi tubuh mundur, daya ingat, daya sadar menurun.

## **Hal-hal yang harus diperhatikan dalam penggunaan obat bagi orang tua** (老年人用藥注意事項)

1. Ketika orang tua berobat, seharusnya memberitahukan obat apa saja yang digunakan sekarang kepada dokter atau Apoteker.
2. Agar dokter atau Apoteker mengerti semua obat Anda, untuk menghindari mengulangi penggunaan obat yang sama dan terjadi efek interaksi obat.
3. Ketika menggunakan obat harus memastikan cara penggunaan, dosis, waktu dan jumlah, jika ada keraguan harus segera ditanyakan ke Apoteker.
4. Perhatikan efek samping yang dihasilkan setelah penggunaan obat serta gejala baru yang muncul.
5. Jangan membeli makanan kesehatan yang tidak jelas asalnya, jangan mudah percaya iklan yang membesar-besarkan ketidaktrasepsienaran, agar tidak menghabiskan uang dan merusak badan.
6. Mematuhi lima prinsip TIDAK: tidak mendengarkan, tidak percaya, tidak membeli, tidak mengkonsumsi, tidak merekomendasikan.
7. Daya ingat, daya sadar menurun, cara menggunakan untuk menghindari lupa waktu menggunakan obat,

seperti: kalender, kotak obat.

### Hal-hal yang harus diketahui dalam penggunaan obat bagi orang tua (老人用藥須知)

1. Harus memeriksakan kesehatan secara rutin, agar dapat memahami fungsi organ, yang kemudian dapat menyesuaikan dosis penggunaan obat, serta dapat menghindari terjadinya efek samping.
2. Diuretik, gabungan obat vitamin, menghindari penggunaan obat sebelum tidur, sehingga tidak mempengaruhi tidur.
3. Menuruti petunjuk dokter atau Apoteker dalam menggunakan obat, jangan mengubah sesuka hati.
4. Setelah menggunakan obat penenang, obat tidur, harus istirahat, cobalah untuk tidak bergerak, untuk mencegah jatuh.
5. Menggunakan obat tekanan darah tinggi, seharusnya mencegah pusing karena darah rendah yang disebabkan oleh posisi tertentu.
6. Menggunakan obat yang berefek panjang atau menggunakan dosis tunggal dari kotak obat, dapat mencegah kelupaan dalam menggunakan obat.





## Bab 26 Cara aman penggunaan obat herbal Cina

### (第二十六章 中藥用藥安全)

#### Penyimpanan bahan obat herbal Cina (中藥材之保存)

1. Cara pendinginan: ini adalah salah satu cara yang lebih ideal, karena menyimpan pada suhu rendah ( $5^{\circ}\text{C}$  kebawah), dapat mencegah pertumbuhan bakteri, jamur dan perubahan warna bahan obat, oksidasi dan gejala kerusakan lainnya.
2. Cara penyimpanan dengan obat kimia: obat kimia yang sering digunakan adalah Dioksida, Benzena, Kamper, Karbon Tetraklorida dan lainnya.

#### Penyimpanan obat dengan pembuatan formula ilmiah (科學化製劑之保存)

Formula ilmiah yang dijual di pasaran ada yang berbentuk butiran, tablet, salep dan bentuk lainnya, harus diletakkan di tempat yang kering. Untuk mencegah bahan obat menjadi lembab, sebaiknya disimpan di dalam wadah kaca.

#### Penggunaan obat dengan hati-hati pada waktu kehamilan (妊娠慎用藥)

1. Obat yang mudah meningkatkan kontraksi rahim yang dapat menyebabkan keguguran, seperti rhubarb, glauber, folium sennae dan obat diare serta panas lainnya; Polygonum chinense, kunyit, Chinese quinine dan obat keras lainnya, dilarang bagi wanita hamil untuk menghindari keguguran.

2. Jeruk pahit dapat menghilangkan sesak nafas dan menghilangkan penimbunan, biji buah peach dapat membantu sirkulasi darah dan menghilangkan memar, Safflower; Ternate pinellia yang bersifat panas, umbi bercabang monkshood, batang akebia yang mempunyai efek melicinkan, rumput rimpang cogan lainnya, wanita hamil harus menggunakan dengan hati-hati.
3. Kegunaan semen coicis adalah diuresis dan diuretik, ada efek merangsang pada rahim, meningkatkan kontraksi rahim.
4. Kegunaan gandum adalah meningkatkan pencernaan, menguraikan zat tepung, tetapi akan menyebabkan wanita hamil tidak ada air susu.

### Efek interaksi obat (藥物交互作用)

1. Obat herbal Cina yang mengandung kalsium, seperti: gipsum, keel, tiram dan lainnya, karena ion kalsium dan kardiotonik memiliki efek yang serupa pada jantung, dapat meningkatkan kontraksi otot jantung, meningkatkan peran kardiotonik dan racun.
2. Obat paten yang mengandung licorice dan rebusan jamu tidak cocok dengan foxglove penggunaan kardiotonik lainnya, licorice memiliki efek Deoxycortone Acetate, dapat “menjaga sodium membuang kalium”, menyebabkan sensitivitas jantung terhadap kardiotonik dan menyebabkan keracunan.

### Makanan yang bersifat dingin (寒涼性食物)

Mengurangi panas tubuh dan fisik, oleh karena itu bagi

yang fisiknya takut dingin atau ada penyakit saluran pernafasan, gangguan fungsi saluran pencernaan seharusnya tidak boleh makan. Bagi yang tubuhnya panas maka boleh memilih untuk menggunakan makanan dingin untuk mengurangi reaksi tubuh yang panas.

### **Makanan yang bersifat hangat** (溫熱類食物)

Berperan meningkatkan panas tubuh, meningkatkan peran fungsi fisik, bagi yang fisiknya takut dingin malah boleh memilih untuk menggunakan lebih banyak. Tetapi mudah menyebabkan mulut kering, sembelit dan gejala panas dalam lainnya, oleh karena itu bagi yang fisiknya panas maka seharusnya tidak boleh makan.

### **Makanan yang bersifat biasa** (平淡性質食物)

Sifat ringan tidak berat sebelah, kecuali bagi individu yang mempunyai reaksi alergi khusus, kebanyakan orang dapat memakannya setiap hari. Seperti: buah, sayur, jenis daging.





## **Bab 27 Mitos penggunaan obat** (第二十七章 用藥迷思)

**Ada penyakit harus menyembuhkan penyakit, tidak ada penyakit berarti menguatkan tubuh?** (有病治病，無病強身?)

1. Tujuan menggunakan obat adalah untuk mendiagnosa penyakit, mengobati penyakit atau mencegah penyakit.
2. Tidak ada satu obatpun dapat mengobati penyakit khusus, dan juga dapat sebagai suplemen tubuh.

**Ketika makan obat harus dimakan bersamaan dengan obat lambung, baru bisa melindungi lambung?** (吃藥時一定要和胃藥一起吃，才能保護胃?)

1. Tidak semua obat dapat merusak lambung, sebenarnya hanya berjumlah sedikit obat yang ada efek samping terhadap saluran pencernaan.
2. Ada beberapa obat maag yang komponen utamanya mudah bersatu dengan produk obat lainnya, akan mempengaruhi penyerapan pada produk obat ini.

**Makan obat sebaiknya adalah setelah makan?** (藥品最好都在飯後吃?)

1. Banyak orang berpendapat obat dapat merusak lambung, sehingga menyimpulkan obat paling baik digunakan setelah makan.
2. Penyerapan obat tertentu akan dipengaruhi oleh makanan, oleh karena itu mungkin harus digunakan ketika perut kosong.

### **Jika penyakit sudah hilang, tidak usah makan obat? (病症消失了就可以不吃藥?)**

1. Efek obat adalah untuk menghilangkan penyebabnya, mengendalikan atau memperlambat perkembangan penyakit, meredakan penyakit.
2. Sebagian besar antibiotic adalah memberantas infeksi penyebab penyakit, menghentikan obat di pertengahan, berpotensi untuk daya tahan terhadap obat.
3. Menggunakan obat dalam jangka panjang untuk mengendalikan dengan baik tekanan darah, gula darah, secara nyata dapat mengurangi terjadi komplikasi.

### **Memperkenalkan “obat yang baik” ke teman baik? (介紹 “好藥” 給好朋友?)**

Setiap orang mempunyai fungsi organ, keadaan penyakit, reaksi kemanjuran, jenis fisiky yang berbeda, oleh karena itu dosis obat yang sama terhadap setiap orang kemungkinan akan berdampak lain, dokter atau Apoteker bisa sering memilih obat yang berbeda untuk pasien yang berbeda.

### **Suntikan lebih baik dari pada makan obat? (打針比吃藥好?)**

1. Sakit: bagian yang disuntik akan terasa sakit.
2. Infeksi: Jarum suntik atau tabung suntik atau saluran pipa yang tidak sepenuhnya di steril bisa terinfeksi.
3. Resiko: Reaksi buruk obat suntik atau ingin menyelamatkan keracunan overdosis atau kesempatan detoksifikasi akan lebih kecil.
4. Prinsip dasar penggunaan obat: dapat digunakan pada bagian tertentu sehingga tidak perlu penggunaan secara

oral, jika dapat menggunakan secara oral tidak perlu disuntik.

### **Obat digiling menjadi bubuk, efeknya cepat dan baik?** (把藥品磨粉吃，效果快又好?)

1. Beberapa obat tidak dapat digiling menjadi bubuk atau dikunyah hancur, seperti tablet dibawah lidah, tablet yang berkhasiat lama atau tablet yang berkelanjutan, tablet lainnya.
2. Stabilitas setelah obat yang digiling menjadi bubuk akan berkurang, dibungkus terpisah juga tidak dapat akurat, menyebabkan khasiat obat dan dosis obat tidak dapat dikendalikan.

### **Obat penenang, obat tidur tidak baik, tidak seharusnya dimakan?** (鎮靜、安眠藥不好，不應吃?)

1. Obat penenang dan obat tidur yang sering digunakan sekarang ini tingkat keamanannya tinggi.
2. Dapat berperan meredakan kecemasan, mengendurkan otot, membantu tidur dan efek lainnya.
3. Ketika waktu diperlukan, jangka pendek, menggunakan obat penenang atau obat Tidur dalam jumlah yang tepat, dapat membantu pasien mengurangi kecemasan dan tidur.

### **Morfin bisa kecanduan, lebih baik menahan rasa sakit, tidak boleh digunakan dengan sendirinya?** (嗎啡會成癮，寧可忍痛，不應讓自己服用?)

1. Jenis morfin adalah obat penahan rasa sakit yang paling kuat, yang paling sering ditemukan adalah seperti penahan rasa sakit setelah operasi dan pengobatan

kanker dan sebagainya.

2. Penggunaan untuk pengobatan hampir tidak ada bahaya kecanduan. Dan pasien pengidap kanker stadium akhir berhak untuk tidak sakit, adalah indikator hak asasi manusia.

### **Efek samping obat sintesis lebih besar daripada obat alami?**(藥品合成的比天然的副作用大?)

1. Kecuali mengandung ketidakmurnian, kalau tidak, efek obat dan tidak baik hanya berhubungan dengan bahan, tidak berhubungan dengan sintesis kimia atau ekstrak alami.
2. Tubuh kita tidak akan menampilkan efek dan reaksi berbeda terhadap bahan partikel kimia yang sama namun dengan sumber yang berbeda.

### **Obat herbal Cina dan barat digunakan bersama dapat saling melengkapi efeknya?**(中西藥併服可以有互補作用?)

1. Kombinasi obat yang belum dibuktikan mungkin membawa efek interaksi obat yang tidak baik, misalnya efek menguat atau melemah, keracunan atau tidak berefektif.
2. Cara memisahkan waktu penggunaan obat, paling hanya dapat mencegah efek interaksi pada tahap penyerapan, tidak dapat sepenuhnya menghindari efek pengobatan, metabolisme dan ekskresi atau efek interaksi lain yang terjadi dalam tubuh manusia akibat penggunaan obat bersamaan.

### **Steroid bukankah obat dewa Amerika Serikat?**

**Saya tidak berani makan!** (類固醇不就是美國仙丹? 我不敢吃!)

1. Steroid dapat digunakan untuk mengobati banyak jenis penyakit, misalnya gangguan endokrin, penyakit kulit, alergi, asma, penyakit darah dan sebagainya. Digu nakan pada gejala penyesuaian yang tepat, misalnya beberapa penyakit kekebalan tubuh, steroid sering merupakan obat yang terpilih utama; bila digunakan pada hal yang tidak sepantasnya, akan seperti racun.
2. Sewaktu steroid digunakan pada jangka panjang, mungkin menyebabkan beberapa reaksi tidak baik, misalnya miopati, penyakit tulang keropos, ketidakseimbangan air dan elektrolit, gejala infeksi tambah parah atau tertutup. Proses penentuan pengobatan dan pemantau-an, harus bergantung kepada pertimbangan professional dokter.

### **Antibiotik adalah obat penghilang infeksi yang terbaik?** (抗生素就是最好的消炎藥?)

1. Antibiotik bukanlah obat penghilang infeksi, tapi yang digunakan untuk melawan gejala infeksi yang disebabkan mikroorganisme.
2. Penggunaan yang tidak tepat, misalnya: tidak terdapat infeksi tersebut, salah memilih item, belum mengha-biskan proses pengobatan, dosis tidak cukup, juga mungkin menyebabkan jenis bakteri kebal terhadap obat di kemudian hari, bahkan sewaktu menyebabkan infeksi yang parah, menghadapi bahaya tidak ada obat yang dapat digunakan.

## **Bab 28 Pendidikan seks bagi remaja** (第二十八章 青少年性教育)

### **Perilaku seks yang berbahaya (危險性行為)**

Tidak memakai kondom dan berhubungan seks dengan orang tidak aman, kedua belah pihak kemungkinan akan ada pertukaran cairan tubuh, termasuk sperma, cairan vagina. Jika salah satu pihak ada menderita penyakit seks, kemungkinan dapat tertular.

Berhubungan seks dengan tidak memakai kondom, sperma kemungkinan dapat masuk ke dalam tubuh wanita, sehingga menyebabkan kehamilan.

### **Cara kontrasepsi (避孕方法)**

- 1.Memakai kondom
- 2.Pil kontrasepsi
- 3.Alat kontrasepsi
- 4.Pengikatan pada wanita atau pria

### **Pria menggunakan kondom (男用保險套)**

- 1.Efek kontrasepsi bagus -- mencegah kehamilan seratus persen
- 2.Mencegah penyakit seksual – AIDS,sipilis,Tirus kondiloma, kencing nanah...
- 3.Tidak ada efek samping – sederhana,Praktis, aman
- 4.Sangat tipis – hampir lupa tentang keberadaannya

### **Pil kontrasepsi oral setelah berhubungan intim (女性口服事後避孕丸)**

- 1.Setelah berhubungan intim, dalam waktu 72 jam, lebih cepat menggunakan hasilnya akan lebih baik
- 2.Dalam satu siklus menstruasi, paling banyak hanya dapat menggunakan 3 kali

### **Aborsi setelah hamil** (懷孕之後的人工流產)

1. Pil oral aborsi - RU486 (untuk kehamilan dalam waktu satu setengah bulan)
2. Kuret rahim (untuk kehamilan dalam waktu lima setengah bulan)

### **Obat kontrasepsi oral bagi wanita** (女用口服避孕藥)

Cara penggunaan: Wanita pada setiap hari (sebelum tidur) secara teratur makan satu biji

Sasaran: cocok untuk setelah menikah

Ciri khas: Efek kontrasepsi bagus, sedikit efek samping, tetapi tidak dapat mencegah penyakit seks menular

### **Pengikatan** (結紮)

Pengikatan pada wanita: mencegah ovulasi, tidak dapat dibuahi.

Pengikatan pada pria: Sperma terus diproduksi, tidak akan mempengaruhi ejakulasi. Sperma tidak akan keluar lagi, dan akan diserap oleh tubuh.

### **Penyakit seksual menular** (經由性行為傳染的疾病)

1. AIDS
2. Kencing nanah
3. Sipilis
4. Tirus kondiloma
5. Klamidia
6. Herpes
7. Hepatitis B

## Bab 29 Mengenal bahaya rokok (第二十九章 認識菸害)

### Bahan rokok (香菸的成份)

Setelah pembakaran setiap batang rokok dapat menghasilkan 4000 lebih senyawa, sebagian besar diantaranya menyebar di udara, sebagian kecil dihirup oleh jaringan paru-paru orang. Senyawa ini dapat dibagi menjadi empat kategori:

1. Nikotin
2. Tar
3. Karbon monoksida
4. Ada puluhan zat perangsang dan 40 jenis ke atas penyebab kanker

### Bahaya merokok (吸菸的危害)

Bahaya rokok: kanker paru-paru, emfisema, penyakit jantung, kelainan fungsi seksual, bau mulut, penyakit rongga mulut, perokok pasif akan merugikan kesehatan keluarga mereka, akan menyebabkan kelainan janin dan kelahiran prematur.

### Mengapa sulit untuk berhenti merokok? (為什麼戒菸很難?)

Ketergantungan nikotin, kesadaran psikologi, munculnya kebiasaan, godaan dari lingkungan.

### Cara untuk mengurangi gejala penghentian nikotin (緩解尼古丁戒斷症狀的方法)

1. Tekad untuk mengatasi:

(1) Tidak bergantung pada bantuan obat apapun, sebisa mungkin sesuai dengan tekad pribadi untuk mengatasi hasrat merokok. Tetapi tingkat keberhasilan jauh lebih tinggi dengan bantuan obat, bantuan konsultasi pendidikan profesional dan kesehatan lebih rendah.

- (2) Fisiologis, dukungan psikologis dan lingkungan yang harus dihindari adalah sangat penting.
2. Cara terapi penggantian nikotin:
  - (1) Mengurangi kepekatan nikotin di dalam tubuh perokok secara bertahap, dan bukan menurunkan secara mendadak.
  - (2) Secara signifikan mengurangi ketidaknyamanan yang disebabkan dari gejala penghentian, dan meningkatkan tingkat keberhasilan berhenti merokok.
  - (3) Formula yang diizinkan oleh Departemen kesehatan bagian kesejahteraan: patch, tablet kunyah, tablet oral hancur, penghirupan oral, tablet oral.
  - (4) Cara yang disukai adalah patch, karena praktis digunakan, ketaatan untuk berhenti merokok tinggi.

### **Cara penggunaan patch untuk mengurangi nikotin** (尼古丁戒菸贴片使用方式)

1. Setiap hari digunakan setelah habis mandi; setiap 24 jam ganti satu lembar, setiap hari harus ditempel pada bagian yang tidak sama.
2. Gunakan di leher sampai bagian pinggang, seperti lengan, dada, perut, di bagian yang tidak berbulu.
3. Banyak minum air. Menghindari minum bir, teh kental, kopi, cola, minuman yang merangsang.
4. Tidak usah melepaskan ketika cuci tangan atau mandi.
5. Ketika tidak sengaja rontok, segera ganti satu tempelan yang baru, kemudian merobek mengganti tempelan berdasarkan waktu seperti biasanya.

### **Tablet kunyah atau tablet oral disintegrasi** (咀嚼錠或口溶錠)

Keuntungan: dosis dapat disesuaikan secara fleksibel, ada rasa, boleh perilaku kecanduan.

Kekurangan: Tidak cocok bagi yang sariawan atau gigi tidak sehat.

### **Penghirupan oral (口腔吸入劑)**

Keuntungan: dosis dapat digunakan secara fleksibel, cara penggunaan seperti merokok, dapat mengurangi perilaku kecanduan.

Kekurangan: tenggorokan gatal, tetapi akan hilang setelah terus digunakan.

### **Resep terapi obat yang sering digunakan oleh dokter (常用需醫師處方的藥物療法)**

1. Bupropion
2. Varenicline
3. Kedua jenis obat di atas dapat digunakan bersama dengan terapi penggantian nikotin

### **Berhenti merokok dengan bantuan non obat (非藥物協助戒菸)**

Bila ingin merokok:

- Sikat gigi.
- Tarik napas dalam-dalam tiga kali dan minum segelas air hangat.
- Makan buah segar atau jus sayuran, buah.
- Melakukan hobi favorit sendiri.
- Olahraga.

Saluran bebas pulsa konsultasi penghentian rokok :  
0800-636363

## Bab 30 Mengenal AIDS

### (第三十章 認識愛滋)

“Sindrom kurang daya tahan melawan penyakit” (Acquired Immune Deficiency Syndrome), disingkat AIDS. AIDS adalah penyakit yang disebabkan virus HIV yang melemahkan sistem kekebalan tubuh manusia, penyakit ini akan menghancurkan system kekebalan tubuh manusia, manusia kehilangan kemampuan untuk melawan penyakit, yang menyebabkan infeksi berbagai penyakit, dan kehilangan nyawa yang berharga. Sekarang belum ada vaksin, dan tidak bisa disembuhkan.

### Modus penularan AIDS (愛滋的傳染途徑)

#### 1. Menular melalui hubungan seksual:

Dengan penderita AIDS melakukan hubungan seksual dengan cara oral seks, anal seks dan vaginal dan cara seksual lainnya atau ketika pertukaran cairan tubuh lainnya, memungkinkan virus untuk masuk dari selaput lendir tubuh manusia atau luka ke dalam tubuh manusia sehingga terinfeksi.

#### 2. Menular melalui cairan darah:

- (1) Transfusi atau bersentuhan dengan cairan darah yang terkontaminasi oleh virus AIDS, produksi darah.
- (2) Menggunakan jarum suntik ataupun tabung suntik dan lain-lain yang sama yang digunakan oleh penderita AIDS, ataupun jarum suntik.
- (3) Menerima transplantasi organ tubuh penderita AIDS.

### 3. Ibu menularkan ke anak:

Ibu yang menderita AIDS, ada kemungkinan 15~50%, di waktu kehamilan, melahirkan ataupun menyusui, akan menularkan penyakit kepada anaknya, jadi bagi para wanita sebelum hamil, seharusnya menerima pemeriksaan AIDS.

### **Kecemasan yang salah** (錯誤的恐懼)

Kecuali ada “hubungan seksual” atau berhubungan dengan “cairan darah”, tidak perlu terlalu cemas !

Menggunakan telepon bersama, menggunakan peralatan bersama, belajar bersama, bekerja bersama, berpelukan, batuk adalah tidak akan terinfeksi.

### **Mencegah AIDS** (預防愛滋)

Pasangan seks yang tetap, jangan berhubungan seksual dengan orang asing. Menggunakan kondom dari awal.

Hindari pemakaian bersama untuk sikat gigi, pisau cukur, jarum, peralatan yang terkontaminasi oleh darah.

Sebelum menikah, sebelum hamil melakukan pemeriksaan antibody HIV.



## **Bab 31 Mengenal narkoba** (第三十一章 認識毒品)

Banyak pengguna obat terlarang, dalam keingintahuan, mencari sensasi, melarikan diri dari tekanan dan frustrasi, ditindas oleh orang lain dan penyebab lainnya mulai mencoba obat terlarang. Jika menjadi pencandu, akan terpuruk selamanya. Nyawa tidak ternilai harganya, menahan diri untuk tidak menyebabkan keputusan yang salah fatal. Awal penggunaan obat terlarang, akan membuat orang bergairah, berhalusinasi dan senang, penggunaan jangka panjang akan menghasilkan toleransi dan ketergantungan psikologis dan fisik, menghentikan penggunaan, selain menghasilkan reaksi penghentian, secara psikologis haus akan obat adalah masalah yang paling sulit untuk diatasi oleh pencandu obat terlarang.

### **Nasib pencandu obat terlarang (吸毒者的下場)**

1. Merugikan kesehatan diri sendiri dan membuat permasalahan sosial, seperti: pencurian, perampokan.
2. Toleransi: meningkatkan dosis untuk mencapai efek yang sama seperti sebelumnya.
3. Ketergantungan: ketergantungan fisik, ketergantungan psikologis.
4. Gejala penghentian: tiba-tiba menghentikan obat, fungsi fisiologis akan merasa tidak nyaman.
5. Semakin awal berhubungan dengan kecanduan obat-obatan, semakin besar kerusakan pada tubuh.
6. Ibu menggunakan obat terlarang: melahirkan anak cacat, keterbelakangan mental, yang disebabkan kerusakan berasal dari tubuh ibu yang kecanduan obat terlarang.

7. Obat terlarang yang disuntik ke dalam pembuluh darah, menggunakan jarum suntik mudah tertular penyakit AIDS, hepatitis B, hepatitis C dan penyakit kelamin yang menular melalui cairan darah.

### **Obat terlarang yang sering dijumpai (常見的毒品)**

#### **1. Opium, Morfin, Heroin:**

Perasaan yang paling khas adalah perasaan bergairah dan gembira, tetapi diikuti keadaan mengantuk, penggunaan jangka panjang akan menghasilkan toleransi dan ketergantungan psikologis dan fisik. Gejala penghentian termasuk menguap, mengeluarkan air mata, hidung meler dan gejala lainnya.

#### **2. Amfetamin:**

Awal penggunaan akan ada perasaan segar, bergairah, gembira, puas dan efek lainnya. Penggunaan jangka panjang akan menghasilkan toleransi dan ketergantungan psikologis dan fisik. Berhenti menghisap akan menghasilkan gejala penghentian, perilaku bunuh diri atau serangan kekerasan.

#### **3. Kokain, Ganja:**

Awal penggunaan akan menghasilkan perasaan gembira, bersemangat, daya perhatian tajam, berpikir jernih dan perasaan subjektif, setelah menggunakan peningkatan dosis maka akan menghasilkan toleransi dan ketergantungan psikologis, berhalusinasi, merasa menyimpang, curiga.

#### **4. Ekstasi (MDMA) :**

Racun berdampak pada sistem saraf pusat, penurunan dari terminal saraf, depresi, kekacauan mental, cemas dan panik, dan bahkan kecenderungan untuk bunuh diri, toleransi dan ketergantungan psikologis, menyebabkan wajib menggunakan.

### 5.Ketamine:

Ketamine dapat mempengaruhi perasaan, koordinasi dan kemampuan untuk menilai, serta dapat menyebabkan mual, muntah, diplopia, penglihatan kabur, distorsi gambar, kehilangan ingatan sementara dan kehilangan keseimbangan dan gejala lainnya. Penggunaan jangka panjang dapat menghasilkan toleransi dan ketergantungan psikologis, menyebabkan pemakaian paksa, dan tidak mudah untuk berhenti. Studi terbaru menunjukkan bahwa penyalahgunaan ketamin, akan menyebabkan penderitaan sistitis interstisial kronis, penebalan dinding kandung kemih, kapasitas menjadi kecil, menyebabkan sering kencing, kebelet kencing, buang air kecil sakit, kencing darah, nyeri perut bagian bawah dan gejala lainnya, yang parah bahkan mungkin akan terjadi jumlah urin menjadi sedikit, edema dan gejala lain dari fungsi ginjal yang tidak normal, bahkan harus melakukan pembuatan kembali operasi kandung kemih.

### 4 langkah inti untuk menolak bahaya racun (反轉毒害四核心行動)

#### 1. Langkah pertama, menghargai hidup - mencintai diri sendiri:

Setiap kehidupan adalah berharga, tapi pasti menemui berbagai tekanan dan godaan, membuat keputusan yang tepat, hasilnya akan berbeda sama sekali.

(1)Menjadi tuan bagi diri sendiri: Menciptakan dan mempertahankan gaya hidup sehat, tidak bergantung pada obat penyegaran dan penurunan berat badan, memilih cara yang rasional untuk meredakan emosi, berpikir positif untuk meningkatkan kepercayaan diri, membangun hubungan keluarga yang dekat dan harmonis.

(2) Tips belajar berteman: dunia etik, berperilaku wajar sebagai teman; terlibat dalam kegiatan rekreasi yang sehat, menetapkan tujuan hidup yang benar dan bernilai.

(3) Meningkatkan ketahanan diri : oleh komunitas sekolah dan kegiatan keagamaan, teknik pelatihan sosial, memperkuat ketangguhan menghadapi tantangan.

2. Langkah kedua, mencegah virus menolak virus—menolak rokok, alkohol, narkoba menodai tubuh:

Menolak secara halus dengan tegas dapat menjauh dari perselisihan, bahaya. Sehari menggunakan narkoba, pengobatan seumur hidup.

(1) Menjauhi tempat-tempat: seperti kafe internet, pub, klub malam, dan lainnya; meningkatkan kewaspadaan, tidak mudah menerima minuman dan produk rokok dari orang asing; terutama berhati-hati terhadap teman dari teman, bahkan wanita yang akrab juga tidak boleh dianggap enteng; bernasib buruk diperkosa atau menderita luka lainnya, harus menangkap waktu untuk menelepon 1996, dan saluran lainnya, atau mencari bantuan dari teman-teman dekat dan kerabat.

(2) Menolak zat adiktif: Menggunakan cara sehat untuk berteman, rokok, alkohol, sirih, atau penggunaan narkoba apapun cenderung dapat menjadi ketagihan, mempengaruhi kesehatan fisik dan mental, harus menghindari untuk disentuh.

(3) Teknik belajar untuk menolak: menghadapi tekanan teman untuk merokok, alkohol, sirih atau produk narkoba apapun, dapat menolak secara langsung, mencari alasan, meninggalkan tempat dengan cepat, memindahkan topik pembicaraan, menertawakan diri sendiri, bujukan persahabatan atau ajaran rumah yang sangat ketat sebagai alasan, menolak dengan nada halus dan sikap tegas.

- (4)Ingin senang tidak ada bahaya obat: tidak ada alkohol, tidak bergantung pada obat-obatan, mencari kesehatan, cara memuaskan diri sendiri dan santai secara positif, terlibat dalam kegiatan fisik dan intelektual seperti kompetisi jenis bola, olahraga ekstrim, apresiasi seni dan lainnya.
- 3.Langkah ke tiga, mengenal narkoba anti narkoba—memerangi bahaya narkoba-berhenti produk narkoba: Perbedaan tingkat keparahan produk narkoba, dapat merusak kesehatan fisik dan mental pengguna, jangan mengambil langkah yang salah.
- (1)Mengenal efek produk narkoba: produk narkoba menurut efeknya pada tubuh manusia, dapat dibagi menjadi depresan sistem saraf pusat (seperti opium, ketamin), stimulan sistem saraf pusat (seperti amfetamin, ekstasi) dan halusinogen (seperti ganja, lem yang sangat kuat,Elisa).
- (2)Memahami produk narkoba baru: juga dikenal sebagai obat klub, termasuk ganja, ekstasi, ketamin, FM2 dan seterusnya. Beberapa obat ini dengan nama dan penampilan baru untuk menarik orang, setelah digunakan mudah adiktif, dan sifat dari produk narkoba itu sendiri, akan memaksa pengguna untuk mencari produk narkoba yang lebih kuat.
- (3)Anti ilegal: pembuatan produk narkoba, perdagangan, penggunaan, orang-orang ilegal yang menggunakan atau memikat orang untuk menggunakan adalah telah melanggar hukum, menggunakan produk narkoba secara otomatis meminta lembaga medis yang memenuhi persyaratan untuk pengobatan secara profesional, dapat mengurangi kewajiban hukum mereka.

- (4) Mencegah bahaya produk narkoba: produk narkoba terhadap kesehatan pribadi dan bahaya besar seperti menyebabkan kerusakan saraf, kandung kemih menyusut, disfungsi seksual, tekanan pernafasan, toksisitas kardiovaskular, risiko AIDS atau bahaya penyakit menular lainnya, serta efek interaksi yang dihasilkan oleh campuran penggunaan, juga yang sering dijumpai kejahatan yang disebabkan oleh penggunaan narkoba seperti perampokan, cedera diri sendiri, melukai orang lain dan lainnya.
4. Langkah ke empat, bantuan kepedulian—arahan positif: Selain diri sendiri menghindari bahaya racun, seharusnya juga mengulurkan tangan persahabatan untuk bantuan kepedulian terhadap teman-teman dan kerabat sekitarnya, agar mereka menghindari bahaya narkoba.
  - (1) Menemukan tanda-tanda pecandu narkoba: pecandu narkoba sering muncul kekacauan, kesurupan saraf, kulit sering ada bintik merah, tubuh atau kamar ada bau yang khas, pengeluaran uang menjadi besar, mencuri, berbohong, mudah marah, penurunan daya perhatian, kurang nafsu makan atau penurunan berat badan, membawa peralatan yang berhubungan dengan narkoba.
  - (2) Memberikan bantuan profesional dan rujukan: dukungan keluarga, teman dan masyarakat, adalah membantu korban narkoba untuk menghadapi diri sendiri, aktif menghadapi kenyataan, merupakan dorongan terbesar untuk terlepas dari dilema produk narkoba. Dapat memberikan arahan atau saluran yang menyediakan pelayanan profesional seperti instansi departemen kesehatan, lembaga pengobatan medis, pusat pencegahan bahaya produk narkoba, lembaga konseling penghentian narkoba (seperti Yayasan Kristen) dan sebagainya.

## Bab 32 Pencegahan nyamuk agas (第三十二章 小黑蚊的防治)

### Apa itu “nyamuk agas”? (什麼是「小黑蚊」?)

Nama ilmiah nyamuk ganas adalah “Forcipomyia Taiwan”, adalah serangga penghisap darah yang berasal dari Taiwan, bukanlah nyamuk yang sebenarnya, masyarakat kebanyakan menyebutnya sebagai “micro aberdeen hitam”, “elf micro aberdeen” atau “kingkong kecil”. Ukuran tubuh yang kecil, sewaktu menggigit orang tidak mudah disadarkan.

### Sejarah kehidupan nyamuk agas (小黑蚊的生活史)

Kemampuan reproduksi nyamuk agas kuat dan cepat, perlu menghisap darah baru bisa menghasilkan telur, serangga dewasa betina menghisap darah sekali dapat menghasilkan sekitar 40-80 butir telur, setelah serangga dewasa betina kawin, akan bersembunyi di tempat gelap yang terdapat banyak alga biru dan hijau (umumnya dikenal sebagai lumut) dan tempat yang terdapat banyak orang, mengambil kesempatan menghisap darah orang dan menghasilkan telur. Dari telur hingga serangga dewasa adalah sekitar 20~30 hari. Waktu puncak serangga dewasa betina menghisap darah adalah jam 11 pagi hingga jam 3 sore, setiap tahun setelah hujan semi hingga akhir musim gugur adalah periode di mana nyamuk agas reproduksi dalam jumlah besar.

### Lingkungan pembiakan nyamuk agas (小黑蚊的孳生環境)

Tingkat kelembapan yang lebih tinggi, sinar matahari

lemah, tempat pembiakan alga biru dan hijau, adalah lingkungan pembiakan terpenting bagi nyamuk agas. Misalnya taman bambu, kebun sayur, di bawah kumpulan bunga, di bawah pohon besar, celah batu bata jalur jalan, Spokane, tempat sejuk di sekitar rumah dan samping kuil yang sering terlihat di pedesaan.

### Gejala klinis dan penanganan gigitan nyamuk agas (小黑蚊叮咬的臨床症狀與處置)

Nyamuk agas kebanyakan muncul dengan sekelompok, sewaktu digigit nyamuk agas, kebanyakan tidak terasa atau hanya sedikit perih sakit, namun sesudah itu akan menjadi pembengkakan banyak, ruam yang sangat gatal, bagian luka bisa dicuci dengan air dingin, kompres es atau mengoles obat yang dingin seperti salep buya untuk mengurangi pembengkakan, mengurangi nyeri, gatal. Orang yang digigit, seharusnya menghindari penggarukan bagian luka, untuk mencegah terjadinya infeksi bakteri berlanjutan.

### Pencegahan nyamuk agas (小黑蚊的預防)

1. Mengenakan baju lengan panjang, celana panjang, sepatu, kaos kaki, menghindari bagian tubuh yang telanjang adalah cara terbaik supaya tidak digigit oleh nyamuk agas.
2. Sewaktu keluar rumah, boleh terlebih dahulu menyipikan cairan pengusir nyamuk atau obat salep pengusir nyamuk, sewaktu penggunaan harus perhatikan masa efektif waktu perlindungan.
3. Seharusnya menggunakan cara pencegahan dua lapis melindungi diri sendiri dan pengaturan lingkungan, untuk mencegah terjadinya kekebalan terhadap obat.

4. Menghapus lumut, menjaga tetap kering atau tanam rumput yang tumbuh rapat menutupi permukaan tanah yang mudah dibiaki alga biru dan hijau.
5. Terhadap pencegahan nyamuk agas seharusnya pencegahan bersamaan terhadap serangga dewasa dan anak, dengan jenis organofosfat atau obat pengendalian pertumbuhan serangga dan obat lainnya yang diizinkan oleh Departemen Perlindungan Lingkungan mencapai efek memberantas serangga.





## Bab 33 Mengenal tekanan darah tinggi (hipertensi)

### (第三十三章 認識高血壓)

#### Apa yang dimaksud dengan tekanan darah tinggi?

(什麼是高血壓?)

Laporan standar tekanan darah tinggi berdasarkan rapat gabungan negara Amerika

| Penggolongan                                   | Tekanan darah sistolik(mmHg) |      | Tekanan darah diastolic(mmHg) |
|------------------------------------------------|------------------------------|------|-------------------------------|
| Normal                                         | <120                         | Dan  | <80                           |
| Sebelum periode tekanan darah tinggi           | 120~139                      | Atau | 80~89                         |
| Tekanan darah tingkat pertama (tingkat ringan) | 140~159                      | Atau | 90~99                         |
| Tekanan darah tingkat kedua (tingkat sedang)   | ≥160                         | Atau | ≥100                          |

#### Apakah tekanan darah tinggi adalah satu jenis penyakit? (高血壓是一種疾病嗎?)

Tekanan darah tinggi adalah keadaan, bukan penyakit.

Ketika saraf simpatik pada orang normal terkena pengaruh, seperti: bahagia, marah, sedih, gembira, dingin, juga dapat mempengaruhi tekanan darah.

Tidak seharusnya hanya mengukur satu kali tekanan darah agak tinggi dipastikan tekanan darah tinggi, biasanya dalam satu periode waktu lebih dari tiga kali tekanan darah yang tidak normal, baru akan dipertimbangkan untuk pengobatan.

### **Tekanan darah tinggi ada perasaan apa saja? (高血壓有哪些感覺?)**

Tekanan darah tinggi adalah pembunuh tak terlihat, pasien mungkin sakit kepala, tidak segar, nyeri leher, ketika tiba-tiba naik terlalu tinggi, mungkin dapat terjadi mual, gejala penglihatan kabur.

### **Komplikasi tekanan darah tinggi (高血壓的併發症)**

Pengerasan urat nadi. Stroke otak. Penyumbatan pembuluh darah tungkai bawah, yang parah harus diamputasi.

Pembuluh darah utama mengelupas. Pembesaran ventrikel kiri, otot jantung kekurangan oksigen, otot jantung terhalang, gagal jantung.

Kerusakan mata, yang parah akan buta. Fungsi ginjal menurun, gagal ginjal.

### **Pengobatan (治療)**

1. Mengendalikan makanan: mengurangi asupan sodium, menambah makanan yang mengandung kalium, kalsium, magnesium, rendah lemak, berserat tinggi.
2. Gaya hidup: mengurangi tekanan, tidur yang cukup, olah raga yang tepat, membatasi rokok dan alkohol, berat badan normal.
3. Terapi obat: harus memperhatikan kualitas hidup dan kemudahan penggunaan jangka panjang.
4. Menghentikan obat secara mendadak: mudah terjadi angina atau kerusakan jantung, bahkan kematian mendadak.
5. Penggunaan obat jangka panjang: tidak boleh mengatur jumlah pemakaian dengan sendirinya. Tidak boleh menentukan apakah mau mengkonsumsi obat atau tidak berdasarkan tekanan darah tinggi atau rendah.

## Bab 34 Mengenal kolesterol tinggi (hiperlipidemia)

### (第三十四章 認識高血脂)

#### Apa yang dimaksud dengan kolesterol tinggi? (什麼是高血脂?)

Di dalam darah tubuh manusia mengandung kolesterol, trigliserida dan zat lemak lainnya yang terlalu tinggi, di dalam pembuluh darah membentuk plak, akan mempengaruhi kecepatan aliran darah, jika parah akan menyebabkan pembekuan pembuluh darah.

Tabel standar diagnosa hiperlipidemia:

|                                 | Nilai ideal<br>(mg/dl) | Nilai sisi<br>(mg/dl) | Nilai bahaya<br>(mg/dl) | Nilai bahaya<br>tingkat tinggi<br>(mg/dl) |
|---------------------------------|------------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------------------------|
| Total kolesterol<br>(non-puasa) | <200                   | 200~239               | >240                    | >240                                      |
| Triglycerol<br>(puasa 12 jam)   | <200                   | 200~400               | 400~1000                | >1000                                     |
| LDL<br>(puasa 12 jam)           | <130                   | 130~159               | 160~189                 | >190                                      |
| HDL                             | >35                    | >35                   |                         |                                           |

#### Dampak kolesterol pada tubuh (膽固醇對身體的影響)

1. Ketika kandungan kolesterol dalam pembuluh darah rendah, peredaran darah sangat lancar.
2. Terlalu banyak kolesterol akan menghambat peredaran darah, menyebabkan penyakit jantung, stroke otak.

3. Kolesterol sangat tinggi dalam jangka waktu panjang, menyediakan darah ke pembekuan pembuluh darah jantung, dapat menyebabkan penyakit jantung.
4. Menyediakan darah ke pembekuan pembuluh darah bagian otak, menyebabkan stroke otak, akan beresiko fatal.
5. Kolesterol yang terlalu banyak dalam tubuh, kolesterol akan menghancurkan dinding pembuluh darah.
6. Tubuh perlu kolesterol dalam jumlah yang cukup untuk mempertahankan fungsi yang normal, tetapi jika terlalu banyak akan menyebabkan hiperlipidemia.

### **Penyebab kolesterol tinggi (高血脂的原因)**

1. Penyebab utama beresiko penyakit jantung adalah makanan mengandung terlalu banyak lemak atau jumlah olah raga yang terlalu rendah.
2. Memiliki keluarga yang memiliki riwayat kolesterol tinggi, diabetes, keduanya menyebabkan gejala kolesterol tinggi.
3. Sebagian besar pasien kolesterol tinggi perlu diobati.
4. Hiperlipidemia biasanya tanpa gejala.

### **Apa yang dimaksud dengan kolesterol baik? Apa yang dimaksud dengan kolesterol jahat? (什麼是好的膽固醇？什麼是不好的膽固醇？)**

Yang terutama dari kolesterol total adalah komposisi dari Low-Density Lipoprotein (LDL-C) dan High-Density Lipoprotein (HDL-C), Low-Density Lipoprotein juga disebut sebagai "kolesterol jahat", High-Density Lipoprotein juga disebut sebagai "kolesterol baik". Low-Density Lipoprotein, adalah salah satu penyebab utama penyakit jantung dan stroke otak, dan High-Density Lipoprotein dapat mengu-

rangi bahaya yang ditimbulkan dari kolesterol tinggi.

### Pengobatan (治療)

1. Pasien yang pernah mengalami penyakit jantung, seperti: angina, otot jantung terhalang, stroke otak, diabetes dan lainnya, menggunakan obat untuk menurunkan kolestertol, dapat mengurangi peluang terjadi penyakit jantung dan stroke otak.
2. Berhenti merokok, mengendalikan makanan dan olah raga teratur, untuk meningkatkan kadar High-Density Lipoprotein di dalam tubuh, dan juga lebih mampu mengeluarkan Low-Density Lipoprotein dari darah.



## Bab 35 Mengenal kencing manis (diabetes)

### (第三十五章 認識高血糖)

**Apa yang dimaksud dengan kencing manis?** (什麼是糖尿病?)

Dalam keadaan normal, tubuh akan membakar makanan karbohidrat dalam tubuh menjadi glukosa, sebagai bahan bakar tubuh, insulin adalah salah satu hormon yang diproduksi oleh pankreas, yang membantu glukosa untuk masuk ke sel, menyediakan fungsi pembakaran. Tetapi pasien kencing manis karena pankreas tidak dapat memproduksi insulin yang cukup atau insulin digunakan tidak baik atau terjadi menentang insulin, sehingga glukosa tidak dapat masuk sepenuhnya ke dalam sel, kadar gula dapat meningkat.

Tabel standar diagnose diabetes:

| Nilai plasma dara                           | Normal | Area target pasien diabetes |
|---------------------------------------------|--------|-----------------------------|
| Rata-rata gula darah sebelum makan(mg/dL)   | <100   | 90-130                      |
| Rata-rata gula darah setelah makan(mg/dL)   | <110   | <180                        |
| * Nilai uji kadar gula dalam pembuluh darah |        |                             |

### Gula darah (血糖)

1. Gula darah adalah glukosa yang dihasilkan dari makanan setelah melalui metabolisme penguraian saluran pencernaan tubuh manusia, sebagai sumber tenaga.

2. Kadar gula darah yang ideal sebelum makan seharusnya dikendalikan dalam kisaran 80~120 mg/dl.
3. Pasien diabetes biasanya akan disertai gejala kelainan lemak darah.

### Siapa yang mudah mendapatkan kencing manis?

(什麼人容易得到糖尿病?)

1. Orang yang memiliki keluarga dengan riwayat kencing manis
2. Orang yang berumur 40 tahun ke atas
3. Orang yang badannya gemuk

### Gejala (症狀)

Gejala kencing manis akut (di masa awal tidak ada gejala yang jelas, secara bertahap baru ada)

1. Banyak minum, banyak kencing, banyak makan, berat badan menurun drastis.
2. Penglihatan menurun, tangan dan kaki kesemutan, letih dan lemah, daya tahan berkurang
3. Kulit mudah terinfeksi dan tidak mudah sembuh, luka sulit disembuhkan.

### Prinsip pengobatan (治療原則)

1. Tahap awal pengobatan kencing manis dengan pengendalian makanan, olah raga yang sedang, yang utama adalah mempertahankan berat badan.
2. Jika gula darah tidak mampu untuk dikendalikan, baru mempertimbangkan terapi obat.
3. Menggunakan obat oral kencing manis, jika tidak bisa dikendalikan dengan baik, baru mempertimbangkan untuk suntikan insulin.
4. Pasien kencing manis tidak hanya mengendalikan gula

darah, harus lebih bersemangat untuk mengendalikan lemak darah.

### **Terapi obat** (藥物治療)

1. Ketika cara terapi makanan dan olah raga tidak bisa mendapatkan pengendalian dengan baik, baru menggunakan obat.
2. Harus dibawah bimbingan tenaga medis untuk menggunakan obat, tidak boleh sesuka hati mengganti obat atau menyesuaikan dosis.
3. Jika ada ketidaknyamanan yang disebabkan karena penggunaan obat, seharusnya memberitahukan ke tenaga medis.
4. Di rumah seharusnya menyimpan obat dalam jumlah tertentu, untuk mencegah gula darah naik.
5. Menghindari setelah menggunakan obat tidak berdasarkan aturan waktu dalam (15-30 menit) mengkonsumsi makanan dapat menyebabkan gula darah rendah.
6. Gejala gula darah rendah cenderung disebut ketidakseimbangan makanan, olah raga, obat, seharusnya membuat penyesuaian yang semestinya.

### **Bukan terapi obat** (非藥物治療)

1. Berhenti merokok menurunkan berat badan, olah raga teratur, terapi makanan, mengurangi faktor resiko, melakukan pemeriksaan secara teratur.
2. Perlu mematuhi bimbingan dokter, Apoteker dan ahli gizi.
3. Menjaga kebersihan pribadi, suasana hati gembira dan hidup teratur.



## Gejala gula darah rendah (Hipoglikemia) dan penanganannya (低血糖症狀及處理)

### 1. Apa yang dimaksud dengan hipoglikemia?

Glukosa di bawah 50-60mg/dl atau muncul gejala hipoglikemia.

- (1) Overdosis insulin atau obat penurun gula darah.
- (2) Setelah makan obat penurun gula darah atau suntik insulin tetapi tidak makan.
- (3) Jumlah olah raga meningkat tetapi tidak makan tambahan.
- (4) Disfungsi hati dan ginjal.
- (5) Minum minuman beralkohol atau pada saat yang bersamaan menggunakan aspirin, sulfonamid atau  $\beta$ -adrenoceptor blockers.

### 2. Gejala gula darah rendah:

- (1) Gejala neuropati otonom : gula darah rendah pada awalnya akan ada rasa lapar, gemetar, berkeringat dingin, jantung berdebar-debar, detak jantung bertam bah cepat.
- (2) Gejala sistem saraf pusat : mengantuk, pingsan, kejang, koma.
- (3) Gejala non-spesifik: sakit kepala, pusing, mual, bibir mati rasa.

### 3. Pencegahan hipoglikemia :

- (1) Teratur makan dengan jumlah yang tetap untuk makan tiga kali sehari dan makanan ringan.
- (2) Ingat peringatan.
- (3) Jangan berolahraga dengan perut kosong.
- (4) Harus tepat waktu mengonsumsi obat oral, dengan waktu makan jangan terpisah terlalu lama.
- (5) Dosis suntikan insulin harus akurat, setelah injeksi dalam waktu setengah jam harus makan.

- (6) Setiap saat selalu membawa permen dan biskuit, dan mempersiapkan selebar kartu identitas.
  - (7) Gula darah sebelum tidur  $\leq 110$  maka perlu makanan ringan.
  - (8) Bagi pasien yang "tidak ada kewaspadaan hipoglikemia", hindari untuk terlalu ketat mengontrol gula darah.
4. Apa yang harus dilakukan oleh orang lain jika koma karena hipoglikemik?
- (1) Tidak menyuntik insulin.
  - (2) Jangan memaksa menyuapi makanan kepada pasien.
  - (3) Mempertahankan saluran pernapasan lancar.
  - (4) Menyuntik glukagon.
  - (5) Menelepon 119 untuk meminta bantuan.
5. Pengobatan hipoglikemia:
- (1) Ketika sadar ketika mengkonsumsi 4-6 gula batu, 10-15 menit kemudian jika tidak ada perbaikan makan sekali lagi (atau 120 sampai 180cc jus atau satu sendok makan madu).
  - (2) Ketika kesadaran tidak jelas, memberikan gula ke dalam pembuluh darah.



## Bab 36 Mengenal asma

### (第三十六章 認識氣喘)

#### Asma adalah penyakit apa? (氣喘是什麼病?)

Asma adalah sejenis peradangan kronis serta perubahan patologis yang memblokir aliran udara yang terjadi berulang kali, akan sembuh dengan sendirinya atau pengobatan dan disembuhkan, bagi yang tidak bisa sembuh juga dapat karena pengobatan yang tepat untuk mengontrol gejala, menjalani hidup sebagai orang normal.

#### Apa saja gejala asma? (氣喘有什麼症狀?)

Ketika terjadi asma, sesuai dengan tingkat keparahan penyakit akan ada kesulitan bernapas, suara terengah-engah, sesak dada dan batuk dan gejala lainnya. Waktu serangan dapat dalam hitungan menit dan hitungan jam.

Ciri khasnya adalah di antara dua kali kejadian sama sekali tidak ada gejala atau hanya gejala ringan.

#### Apa yang menyebabkan asma? (氣喘的成因是什麼?)

1. Terjadi karena bersifat keturunan, bersifat alergi, bersifat infeksi atau campuran tiga penyebab.
2. Sekitar 30% pasien asma termasuk fisik yang bersifat alergi, alergi terhadap debu atau serbuk sari, adalah penyakit musiman.
3. Sebagian besar pasien tidak ada penyebab yang jelas, disebut sebagai reaksi fisik yang bersifat lain.

#### Penyebab yang memancing kambuhnya asma (誘發氣喘發作的原因)

1. Penyebab alergi: debu, kutu, bulu binatang, serbuk sari, jamur ... dan lainnya.

2. Infeksi bakteri atau virus: pilek, bronkitis.
3. Olahraga : Jogging pada cuaca dingin.
4. Emosi: gembira atau marah.
5. Rangsangan lingkungan: asap, emisi, polusi udara.
6. Alergi obat atau makanan: obat nyeri, susu, telur ayam, jenis makanan laut ....

### **Cara pengobatan (治療方法)**

Prinsip pengobatan dibagi menjadi empat tingkatan: bersifat ringan jeda, bersifat ringan terus menerus, bersifat sedang terus menerus dan bersifat berat terus menerus.

1. Menghindari atau mengurangi untuk menyentuh penyebab alergi - memperbaiki lingkungan rumah, menghilangkan penyebab alergi di lingkungan.
2. Terapi obat - klasifikasi fungsi obat asma dapat dibagi menjadi obat pengontrol dan obat pereda :
  - Obat pengontrol berkhasiat untuk memperingan peradangan dan pembengkakan saluran pernafasan, dan mencegah asma kumat.
  - Obat pereda berkhasiat secara cepat agar saluran pernafasan relax dan lancar, menghilangkan gejala asma.
3. Terapi melawan penyebab alergi – dalam periode waktu tertentu, memberikan suntikan alergi dengan dosis sedikit secara berulang kali kepada pasien, dan kemudian secara bertahap menambah dosis, untuk meningkatkan toleransi pasien terhadap penyebab alergi.

### **Hal-hal yang harus diperhatikan (注意事項)**

Diagnosa terhadap asma tergantung pada fitur klinis dan pengukuran fungsi paru.

Setiap hari pasien harus mencatat puncak kecepatan arus hembusan nafas puncak, frekuensi kumat.

Mengurangi sentuhan terhadap penyebab alergi, menghindari sentuhan dengan hewan peliharaan.

Dilarang menggunakan obat yang dapat menyebabkan asma menjadi kumat, seperti : obat darah tekanan darah tinggiß-blocker, aspirin, dll.



## Bab 37 Mengenal inkontinesia urin (第三十七章 認識尿失禁)

### Definisi inkontinesia urin (尿失禁的定義)

Dalam dunia kedokteran, untuk kasus kebocoran urin yang tidak dapat dikendalikan secara sadar, disebut inkontinesia urin. Kebanyakan gejala ringan, tetapi karena bau, sering kencing, dan menyebabkan gangguan fisiologis dan psikologis.

### Penyebab inkontinensia urin (尿失禁的原因)

#### 1. Inkontinensia urin dari aspek fisiologis :

Sfingter saluran kencing terluka, struktur otot perineum dan bagian perut lemah, perubahan patologis konduksi saraf motorik, perubahan patologis usus besar, perubahan saluran kencing wanita dan sudut kandung kemih, bisa menyebabkan inkontinensia urin.

#### 2. Inkontinensia urin dari aspek psikologis :

Ketika ketergantungan psikologis, ketahanan, takut, tidak ada rasa aman, akan mempengaruhi psikologis, menyebabkan inkontinensia urin.

### Kategori inkontinensia urin (尿失禁的分類)

#### 1. Inkontinensia urin stress :

Kira-kira menempati inkontinensia urin lebih dari 80% ke atas.

Ketika bagian perut mengeluarkan tenaga, seperti mengangkat barang berat, batuk, bersin atau tertawa, urin keluar tanpa disengaja.

Setelah wanita melahirkan normal atau operasi panggul, otot panggul ligament kendur.

Wanita menopause karena sekresi hormon wanita kurang, selaput lender saluran kencing lenyap, kencing bisa bocor.

Laki-laki karena kanker prostat dan melakukan reseksi prostat.

2. Inkontinensia urin yang mendesak :

Pasien kebelet kencing tetapi tidak keburu ke kamar mandi, berkaitan dengan gejala inkontinensia urin, dapat diklasifikasikan sebagai kandung kemih yang terlalu aktif.

3. Inkontinensia urin campuran :

Inkontinensia urin campuran adalah kombinasi inkontinensia urin stress dan inkontinensia urin yang mendesak.

4. Inkontinensia urin melimpah :

Pasien disebabkan karena perubahan patologis urat saraf, menahan kencing untuk waktu yang lama, pembesaran prostat atau urin tidak dapat dikosongkan untuk jangka panjang.

Kontraksi kandung kemih menjadi buruk, bahkan meskipun kandung kemih sudah penuh tidak ada rasa ingin kencing, menyebabkan inkontinensia urin melimpah.

5. Inkontinensia urin sementara :

Terjadi terutama ketika infeksi saluran kencing, masa nifas atau orang yang terganggu jiwanya.

6. Inkontinensia urin neurogenik :

Stroke otak, cedera tulang belakang, pengangkatan rahim, operasi kanker usus dapat menyebabkan inkontinensia neurogenik.

7. Inkontinensia urin tetap :

Pasien yang saluran fistula kemih atau jaringan saluran kencing mengalami gangguan yang serius, sepanjang hari kencing bocor terus tanpa henti.

## Bab 38 Mengenal pembesaran prostate ( BPH )

### ( 第三十八章 認識前列腺肥大 )

#### **Prostat adalah hak paten pria?** ( 前列腺是男人的專利? )

Wanita mempunyai jaringan yang serupa prostat, tetapi sudah mengalami kemunduran. Penelitian para ilmuwan memastikan, wanita juga memiliki prostat, ini adalah semacam kelenjar uretra di sekitar saluran kencing wanita, sehingga wanita juga mungkin terkena penyakit yang berhubungan dengan penyakit prostat.

#### **Perkembangan prostat** ( 前列腺的發展 )

1. Ukuran yang baru lahir mirip seperti satu biji kacang polong
2. Masa remaja bertumbuh besar dengan cepat
3. 25~30 tahun kira-kira sudah bertumbuh sepenuhnya
4. Setengah baya (kira-kira 40 tahun ke atas) pertumbuhan kedua kali
5. 50 tahun ke bawah → tidak ada masalah
6. 60 tahun ke atas → 50 % pembesaran prostat jinak
7. 80 tahun ke atas → 80 % pembesaran prostat jinak

#### **Gejala pembesaran prostat** ( 前列腺(攝護腺)肥大的症狀 )

1. Aliran buang air kencing menipis, buang air kecil putus-putus.
2. Sulit untuk memulai buang air kecil, selesai kencing masih terus menetes.
3. Merasa ingin sering buang air kecil atau kebetul kencing, tidak dapat mengosongkan.

## Target dan cara pengobatan (治療目標與方式)

1. Pengobatan dengan cara diamati :
  - (1) Membatasi konsumsi minuman dan air, sebisa mungkin untuk mengosongkan air kencing di dalam kandung kemih.
  - (2) Membatasi penggunaan minuman beralkohol, hati-hati menggunakan obat flu dan lainnya yang mengandung obat anti sesak.
  - (3) Olahraga yang teratur, menjaga tubuh tetap hangat.
2. Pengobatan dengan obat :
  - (1) Dipivalyl epinephrine: mengendurkan prostat dan otot polos leher kandung kemih.
  - (2) Menghambat hormon maskulin: memperkecil prostat, sangat baik untuk penderita pembesaran prostat.
3. Operasi :
  - (1) Transurethral resection of prostate
  - (2) Transurethral incision of prostate
  - (3) Retropubic prostatectomy

## Kesimpulan (結論)

Mengetahui ada kelainan prostat seharusnya mencari dokter, jangan percaya resep tradisional sehingga menunda mendapatkan perawatan medis, menyebabkan penyakit bertambah parah.

## Bab 39 Mengenal infeksi jalur kemih (第三十九章 認識尿路感染)

Yang dimaksud infeksi jalur kemih, paling sering terlihat adalah cystitis, pyelitis, uretritis dan prostatitis pada pria. Di antaranya yang paling sering terlihat adalah cystitis pada wanita. Bakteri memasuki saluran kemih, kandung kemih, biasanya akan memanfaatkan fungsi pembuangan urin yang normal, membuang bakteri ke luar tubuh, tidak membiarkan mereka berkembangbiak, dan mengurangi terjadinya penyakit, bila pembuangan urin tidak normal (tahan kencing, jalur urin sempit, penyumbatan jalur urin, luka luar, dan sebagainya), maka akan mudah mengakibatkan bakteri menempel, berkembangbiak dan menyebabkan penyakit.

Seiring dengan pertambahan usia dan penuaan, rasio mengidap infeksi jalur kemih bertambah lebih jelas. Bakteri yang paling sering terlihat adalah E.coli, sering karena perilaku seks, kebiasaan kebersihan yang tidak baik, berkumpul pada mulut jalur kemih atau bagian perenium, melalui jalur atas hingga kantung kemih atau ginjal dan menyebabkan infeksi jalur kemih. Panjang jalur kemih pria sekitar 17 cm, namun pada wanita hanya 4 cm, oleh karena itu, wanita sehidup ini juga mungkin terdapat pengalaman mengidap infeksi jalur kemih, namun para wanita bila tidak perhatian terhadap infeksi jalur kemih, pengetahuan tidak cukup, sering infeksi dan tidak menyadarinya. Kebiasaan hidup yang tidak baik adalah resiko tinggi infeksi jalur kemih. Menurut penelitian, wanita Taiwan sebelum dan setelah perilaku seks minum air yang tidak cukup adalah yang paling banyak, menempati 81%, berikutnya adalah biasanya kurang minum air, menempati 57%, tahan kencing menempati 55%, menyebabkan urin terkumpul di dalam

kandung kemih terlalu lama, *E. coli* mungkin akan berkembangbiak dalam jumlah besar, bila parah, mungkin menyebabkan cystitis dan hematuria yang akut.

Gejala infeksi jalur kemih seperti di bawah ini:

Cystitis: Sering kencing, urgensi, nyeri pada saat buang air kecil, nokturia, rasa tekanan saluran kemih, nyeri bagian bawah perut dan gejala hematuria lainnya.

Pielonefritis: demam, panas dingin, nyeri bagian pinggang punggung dan gejala cystitis.

Urethritis: nyeri pada saat buang air kecil, sekresi pada mulut jalur kemih, gejala membakar.

Pengobatan infeksi jalur kemih: setelah melalui diagnosis oleh dokter, menggunakan antibiotic, dan mengendalikan gejala komplikasi, dengan target menghapus bakteri dalam urin atau darah untuk mencapai kesembuhan total, dan mencegah kronis atau kambuh lagi. Infeksi jalur kemih pada pria atau wanita yang infeksi berulang, juga perlu pemeriksaan yang lebih lanjut, untuk menemukan penyebab penyakit yang tersembunyi, misalnya jalur kemih sempit, tersumbat, hipertrofi prostat, batu saluran kemih, aliran berlawanan, penyakit kandung kemih saraf dan sebagainya, bila boleh membasmi penyebab penyakit yang tersembunyi, maka akan dapat mencegah kambuh lagi.

Pencegah infeksi jalur kemih termasuk: 1. Menjaga tidur yang cukup, selain meningkatkan kekebalan tubuh, hindari mengenakan celana atau rok yang sempit; 2. Setelah mandi harus mengeringkan bagian perineum; 3. Biasanya harus banyak minum air, jangan tahan kencing, menjaga kebersihan jalur kemih; 4. Wanita setelah buang air kecil harus melap dari jalur kemih menuju arah anus, dapat mencegah infeksi jalur kemih.

## Bab 40 Mengenal psoriasis (第四十章 認識乾癬)

Psoriasis juga disebut sebagai penyakit psoriasis atau kurap putih atau psoriasis, adalah sejenis penyakit kulit kronis yang sering terlihat, ciri khas adalah terdapat papula merah dan plak psoriasis. Masyarakat umumnya melakukan pengobatan pada klinik, jarang terdapat kasus yang membahayakan jiwa hingga perlu rawat inap di rumah sakit.

### Epidemiologi (流行病學)

Kelaziman psoriasis di seluruh dunia terdapat perbedaan yang sangat besar. Semakin jauh dari khatulistiwa, rasio kelaziman penyakit semakin bertambah. Usia berapapun mungkin terjadi, namun orang dewasa lebih sering terlihat daripada anak-anak.

### Penyebab penyakit dan faktor resiko (病因與風險因子)

Penyebab yang jelas atas psoriasis belum ditemukan. Namun demikian, perkembangan penyakit mungkin melalui kekebalan tubuh, turunan, faktor lingkungan dan faktor resiko lainnya termasuk: infeksi, stres fisiologis atau psikologis, obat, merokok, obesitas, kekurangan vitamin D, kekebalan tubuh yang kurang dan penyalahgunaan alkohol dan karena perpaduan lainnya. Psoriasis yang muncul pada pasien infeksi HIV kemungkinan lebih banyak. Pasien psoriasis kering juga dapat berkembang menjadi psoriatic arthritis, dan peluang terjadi psoriasis kering tingkat tengah ke atas pada pasien hipertensi, diabetes, kolesterol tinggi dan kelompok metabolisme juga sangat tinggi.

### Gejala psoriasis (牛皮癬的症狀)

1. Kulit kering atau merah, biasanya ditutupi dengan sisik putih keperakan, kadang terdapat sisi yang menggumpal
2. Kulit kepala, bagian persendian, betis, punggung bawah, organ reproduksi, di atas lipatan kulit terdapat ruam, gatal-gatal dan iritasi kulit
3. Nyeri sendi, bengkak atau mengeras, berubah bentuk
4. Kuku tidak normal, misalnya penyot, perubahan warna, penebalan atau rapuh

### Jenis klinis (臨床類型)

1. Psoria kering jenis plak: psoria paling sering terlihat, muncul di bagian manapun pada kulit, sumber penyakit hingga satu batas tidak akan berubah lagi. Bagian luka ditutupi plak merah dengan sisik putih keperakan, mudah terkelupas bila digores, sewaktu dikoyak mungkin berdarah dengan kondisi bercak.
2. Psoria kering kondiri titik air: terjadi pada anak berusia 7 hingga sepuluh tahun, sebelum terjangkit, pernah infeksi saluran pernafasan Streptococcus atau virus. Merupakan bintil kecil kondisi titik simetris yang akut, terutama pada batang, tungkai, membesar seiring dengan waktu. Dalam waktu beberapa minggu akan reda dengan sendirinya.
3. Psoriasis kering pustular: jarang terlihat namun psoria kering yang parah, dengan mata telanjang dapat terlihat psoria bukan karena infeksi. Tersebar di sebagian dan seluruh tubuh. (1) Jenis sebagian—Pustulosis palmoplan-tar telapak tangan atau kaki. Bagian tengah jari dan depan telapak kaki terlebih dahulu muncul banyak bakteri mandul, pustula kecil yang tidak mudah pecah, tertutup kulit keropeng yang tebal. Sering terlihat pada wanita setengah baya. Selain itu, Acrodermatitis Halo-

peau yang jarang terlihat, adalah psoria kering yang menyerang jari, kuku dengan perlahan. (2) Jenis seluruh tubuh-merupa-kan akut atau semi akut, pasien dalam waktu satu dua hari akan demam, rasa nyeri, seluruh tubuh terdapat bakteri mandul, pustula kecil yang mudah pecah. Walaupun jarang terlihat, namun sekali terjadi, merupakan hal parah dan mungkin menyebabkan kema-tian, harus ditangani dengan hati-hati dan segera nginap di rumah sakit untuk pengobatan.

4. Transisi anti-psoriatic: juga disebut tekuk psoriasis, jarang terlihat, terutama pada orang tua. Sering terjadi pada bagian bawah ketiak, pangkal paha, pangkal pantat, belakang telinga, di bawah payudara wanita dan bagian lipatan organ reproduksi pria. Menampilkan permukaan rata halus warna merah plak basah, terlihat seperti infeksi *Saccharomycetales*.
5. Eritroderma psoriatic: merupakan penyakit akut orang dewasa seluruh tubuh kulit membengkak dan bersisik: sering terpicu oleh obat atau rangsangan dari luar, menyebabkan kulit menjadi merah dan terkelupas, diiringi dengan demam, panas dingin, gatal atau nyeri, perlu nginap di rumah sakit untuk menerima pengobatan.

### Pengobatan (治療)

Walaupun psoria dengan teknik medis saat ini belum terdapat cara penyembuhan total, namun asalkan terus menerus menerima pengobatan, kebanyakan pasien bisa mendapatkan pengendalian yang baik, bahkan pada masa panjang dapat meredakan penyakit. Cara pengobatan ada bagian tertentu atau seluruh tubuh, dokter akan berdasarkan tingkat parah penyakit, komplikasi yang bersangkutan, kesukaan pasien (termasuk modal dan kemudahan), efek obat, reaksi individu untuk melakukan penilaian.





## Kata Penutup

Kelanjutan dari “membangun rencana sistem keamanan kelompok tertentu” yang telah memasuki tahun ke empat, tiga tahun terakhir berkomitmen dalam penyuluhan penggunaan obat secara aman bagi imigran baru warga negara asing, tidak hanya mendapatkan tanggapan positif dari imigran baru warga negara asing, lebih menambah nilai profesional apoteker. Tahun ini kami akan terus memperdulikan sensitivitas kaum lemah secara sosial hingga memperluas ke orang-orang yang cacat dan pribumi, mengharapkan keprofesionalan apoteker, meningkatkan kualitas produk obat yang digunakan oleh kaum lemah, menjamin keamanan penggunaan obat.

Obat dapat mengobati penyakit, juga dapat menyebabkan penyakit, penggunaan obat yang sesuai barulah dapat menghilangkan penyakit, mempertahankan kesehatan, banyak sekali yang harus dipelajari dalam cara menggunakan obat secara benar. Tahun lalu diterbitkan “buku pedoman dalam penggunaan obat secara aman” mendapatkan banyak pujian dari banyak instansi dan imigran baru warga negara asing, tahun ini kami akan berusaha untuk melipatgandakan dengan menambah 5 bab, sehingga yang isi aslinya 35 bab ditambah menjadi 40 bab, isinya juga lebih beragam; selain mempertahankan empat bahasa Mandarin, Inggris, Vietnam, Indonesia, akan ditambah lagi bahasa Thailand dan Kamboja, total 6 jenis bahasa, agar promosi pengetahuan menggunakan obat tidak ada batasnya.

Terima kasih kepada eksekutif biro pengaturan makanan dan obat-obatan departemen kesehatan bagian kesejahteraan atas dukungan dan petunjuk yang diberikan, kepala biro



kesehatan kabupaten Yunlin Zhao Jun, Wu, wakil kepala biro Dun Zheng, Liao, sekretaris Hui Mei, Yang, ketua asosiasi biro asuransi kesehatan farmasi Zong Zhou, Wu, mantan ketua asosiasi apoteker Ling Qiao, Liao, ketua Wen Rong, Yang, kepala bagian Departemen Kesehatan Nantou County Yen Zin, Li, mantan ketua asosiasi farmasi Nantou County Fu Yao, Zhang, ketua Jiang Quan, Lin, ketua asosiasi farmasi kota Chia Yi Chi Chun, Chang, Direktur Jin Wen, Shang, mantan ketua asosiasi farmasi Taitung Jin Siung, Chen, ketua asosiasi Siu Ling, Liao dan lainnya yang mendukung sekuat tenaga, mantan direktur rumah sakit farmasi Katolik St. Joseph apoteker Mei Rong, Zheng, apoteker Ze Chan, Lin, apoteker Zhung Xing, Lin, apoteker Xin Jiau, Hsu, apoteker Yun Chung, Lin, apoteker Ji Wen, Huang dan banyak rekan apoteker yang membantu mengumpulkan data yang berkaitan, serta yang membantu mengarsipkan data secara diam-diam nona Li Yu, Tsai, nona Yi Lan, Sung dan lainnya; agar pencetakan buku pedoman ini dapat berjalan lancar, menyediakan pengetahuan penggunaan obat untuk mudah dimengerti bagi semua. Diharapkan dengan diterbitkannya buku pedoman ini, dapat membantu kaum lemah untuk membangun konsep yang benar tentang penggunaan obat yang benar, aman dan sesuai secara efektif, menjaga kesehatan keluarga untuk menciptakan kehidupan yang lebih baik.

Pemimpin proyek **Zhen Shun, Lin**

Juli 2014