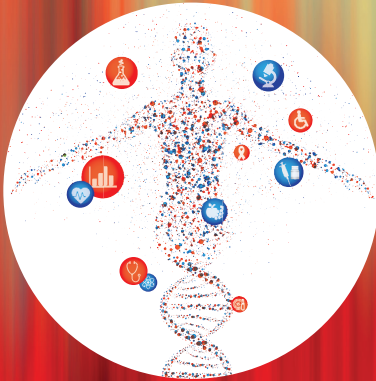




ស្ត្រីនិង ឱសថបំបាត់ ការឈឺចាប់

ស្ត្រីជួបប្រទះការឈឺចាប់ខុសគ្នាពីបុរស

- ស្ត្រីរាយការណ៍មកមានការឈឺចាប់ច្រើនជាងបុរស។
- ការឈឺចាប់យូរអង្វែងមួយចំនួន (ឈឺរាំរៃ) ដូចជាការឈឺមួយចំហៀងក្បាលនិងការឈឺចាប់ខ្នងកើតមានឡើងជាទូទៅចំពោះស្ត្រី។
- ស្ត្រីអាចក្លាយជាអ្នកពឹងផ្អែកលើឱសថបំបាត់ការឈឺចាប់តាមវេជ្ជបញ្ជាលឿនជាងបុរស។
- ស្ត្រីទំនងជាត្រូវបានគេឲ្យប្រើប្រាស់ឱសថតាមវេជ្ជបញ្ជាក្នុងកម្រិតខ្ពស់ជាងនិងប្រើប្រាស់ក្នុងរយៈពេលយូរអង្វែងជាងបុរស។



ឱសថបំបាត់ការឈឺចាប់អាចមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការកាត់បន្ថយការឈឺចាប់នៅពេលត្រូវបានប្រើប្រាស់តាមការណែនាំ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ ឱសថទាំងនេះក៏អាចបង្កឲ្យមានរបួសធ្ងន់ធ្ងរ ឬស្លាប់បាននៅពេលប្រើប្រាស់មិនបានត្រឹមត្រូវឬប្រើប្រាស់ហួសកំណត់។ ពួកវាក៏អាចធ្វើឲ្យញៀនផងដែរ។

ជាសំខាន់ត្រូវនិយាយជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអំពីរបៀបប្រើប្រាស់ឱសថបំបាត់ការឈឺចាប់ឲ្យមានសុវត្ថិភាព។

ដូចគ្នានេះដែរ សូមសួរទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអំពីជម្រើសដទៃទៀតដើម្បីព្យាបាលការឈឺចាប់។ សូមប្រើប្រាស់បញ្ជីហេតុការណ៍នេះដើម្បីជួយអ្នកក្នុងការនិយាយជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអំពីរបៀបប្រើប្រាស់ឱសថបំបាត់ការឈឺចាប់ឲ្យមានសុវត្ថិភាព។

ប្រភេទ ឱសថបំបាត់ការឈឺចាប់

ឱសថគ្មានវេជ្ជបញ្ជា(OTC)

ឱសថបំបាត់ការឈឺចាប់គ្មានវេជ្ជបញ្ជាគឺមាននៅក្នុងផលិតផលទូទៅជាច្រើនសម្រាប់ព្យាបាលឈឺក្បាល ឈឺផ្តាសាយនិងឈឺចាប់ពេលមានរដូវ។ ប្រភេទឱសថបំបាត់ការឈឺចាប់គ្មានវេជ្ជបញ្ជាជាទូទៅមាន ថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វែន (acetaminophen) និង NSAIDs (ឱសថប្រឆាំងនឹងការលាក់ដែលមិនមែនជាស្បៀង) ដូចជាថ្នាំអាសស្ត័រីននិងអ៊ីប៊ុយប្រូហ្វែនកម្រិតទាប (low-dose ibuprofen) ។

ឱសថតាមវេជ្ជបញ្ជា

- ឱសថណុនអូភីអ៊ីត (Non-opioid medicines) គឺជាឱសថដែលព្យាបាលការឈឺចាប់។ ប្រភេទឱសថតាមវេជ្ជបញ្ជាណុនអូភីអ៊ីតរួមមាន ឌីក្លូហ្វេណាក់ (diclofenac) និងអ៊ីប៊ុយប្រូហ្វែន (ibuprofen) ។ ចំណែកឯអ៊ីប៊ុយប្រូហ្វែនក៏អាចរកបាននៅតាមហាងផងដែរដែលអ្នកផ្តល់សេវាសុខភាពរបស់អ្នកអាចឲ្យអ្នកប្រើក្នុងកម្រិតខ្ពស់។
- អូភីអ៊ីត (Opioids) គឺជាឱសថដែលអាចមានប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់កាត់បន្ថយការឈឺចាប់ល្មមៗទៅធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាបន្ទាប់ពីការវះកាត់។ អូភីអ៊ីតជាទូទៅរួមមាន អុកស៊ីកូដោន (oxycodone) អ៊ីដ្រូកូដោន (hydrocodone) ហ្វីនតានីល (fentanyl) និងម៉ូហ្វីន (morphine) ។

ស្ត្រីនិង ឱសថបំបាត់ការឈឺចាប់

ឱសថបំបាត់ការឈឺចាប់អាចបង្កឱ្យមានរបួសធ្ងន់ធ្ងរឬសាប្តាន នៅពេលដែលគេប្រើប្រាស់វាមិនបាន ត្រឹមត្រូវឬលើសកម្រិត ។ សូមចាត់វិធានការដើម្បីការពារខ្លួនអ្នកផ្ទាល់និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក ។



សូមពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់ សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអំពី ការឈឺចាប់របស់អ្នក



សូមសួរមុននឹងអ្នក ទទួលយកអ្នកអ៊ីត



សូមអនុវត្តតាមការណែនាំសម្រាប់ ឱសថបំបាត់ការឈឺចាប់របស់អ្នក

- សូមសួរទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ថាតើអ្នក គួរទទួលយកអ្នកអ៊ីតឬទេ ឬប្រើប្រាស់ជម្រើសដទៃទៀត ដើម្បីគ្រប់គ្រងការឈឺចាប់អ្នកប្រកបទៅដោយប្រសិទ្ធភាព នោះ ។ អ្នកអ៊ីតមិនមែនមានប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់មនុស្ស គ្រប់គ្នាឬត្រូវនឹងការឈឺចាប់គ្រប់ប្រភេទនោះទេ ។
- សូមតាមដានការឈឺចាប់របស់អ្នក ។ សូមធ្វើការកត់សំគាល់ នៅពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់ អ្វីៗដែលអ្នកមាន អារម្មណ៍ថាឈឺនិងនៅកន្លែងដែលរាងកាយអ្នកឈឺចាប់ ។ សូមចែករំលែកការកត់សំគាល់នេះជាមួយនិងអ្នកផ្តល់សេវា ថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ។
- សូមកុំចែករំលែកឱសថតាមវេជ្ជបញ្ជាជាមួយអ្នកដទៃ ។ សូម ចាក់សារទុកឱសថបំបាត់ការឈឺចាប់ ឱ្យឆ្ងាយពីដៃក្មេងនិង មនុស្សដទៃទៀត ។
- សូមកុំទទួលទានឱសថបំបាត់ការឈឺចាប់រយៈពេលយូរជាង ដែលអ្នកគួរនឹងត្រូវប្រើវា ។ សូមទទួលការពិតអំពីឱសថរបស់ អ្នក ។ សូមស្វែងយល់ថាតើអ្នកគួរប្រើវារយៈពេលប៉ុន្មាន ? ប្រសិនបើអ្នកកំពុងប្រើឱសថដទៃទៀត សូមសួរទៅអ្នកផ្តល់ សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកថាតើឱសថបំបាត់ការឈឺចាប់ មានសុវត្ថិភាពឬទេក្នុងការប្រើប្រាស់នៅពេលតែមួយ ។
- សូមកុំពិសារស្រាឬប្រើប្រាស់ឱសថដូចជាអង់ទីអ៊ី ស្តាមីន(antihistamines) បង់ហ្សូឌីយ៉ាហ្សេ ពីន(benzodiazepines)នៅពេលដែលអ្នកទទួលទានឱសថ បំបាត់ការឈឺចាប់មួយចំនួន ។ ការរួមផ្សំគ្នារវាងសារធាតុអាល់កុល និងប្រភេទឱសថបំបាត់ការឈឺចាប់ផ្សេងៗឬថ្នាំផ្សេងៗទៀតអាច បណ្តាលឱ្យអ្នកឈប់ដកដង្ហើម ។
- សូមប្រាប់ទៅអ្នកផ្តល់សេវាសុខភាពរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកញៀន ទៅនឹងឱសថ ថ្នាំដទៃផ្សេងៗឬស្រា ។
- សូមចាត់វិធានការចំពោះឱសថបំបាត់ការឈឺចាប់តាមវេជ្ជបញ្ជា ដែលមិនបានប្រើប្រាស់ ។ សូមរកមើលតាមគេហទំព័រ **FDA** (រដ្ឋបាលចំណីអាហារនិងឱសថ) ឬសួរសួរទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំ សុខភាពរបស់អ្នកអំពីមធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុតដើម្បីចាត់វិធានការ ឱសថដែលមិនបានប្រើប្រាស់ ។
- សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-662-HELP (4357) ឬទូរស័ព្ទ គេហទំព័រ <https://findtreatment.samhsa.gov/> ប្រសិនបើអ្នក ឬមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ណាមួយរបស់អ្នកត្រូវការជំនួយស្វែងរក ការព្យាបាលសម្រាប់ការញៀនដោយសារឱសថបំបាត់ការឈឺចាប់ ។

បញ្ជីហេតុការណ៍នេះត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយការិយាល័យFDAសម្រាប់សុខភាពស្ត្រី ដើម្បីទទួលបានធនធានសុខភាពស្ត្រីដទៃៗទៀត សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ:

www.fda.gov/womens