

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. 1. 口服藥品應以溫開水服用。2. 服藥應依每日規定時間。
2. Minum obat tiap hari berdasarkan jam yang ditetapkan.
3. Minum obat tepat waktu sebelum dan sesudah minum obat. 3. 飯前與飯後服藥時間標準化。
4. Jangan minum obat dengan teh, jus, susu, kopi dan minuman lainnya. 4. 不要以茶、果汁、牛奶、咖啡等刺激性飲料配服藥品。
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. 5. 須按醫師、藥師指示的用法及劑量服用藥物；未經醫師指示，不可擅自改變藥品劑量或停藥。
6. Jika lupa minum obat, waktu ingat segera minum obat, jika mendekati minum obat yang berikutnya tidak perlu minum lagi. 6. 如果忘記服藥，想起時應立即服用，若已接下次服藥時間，就不必再服。
7. Jika obat tidak manjur atau ada efek samping segera beritahu dokter atau Apoteker. 7. 若覺得藥品沒有作用或發生任何異常狀況或作用時，要立刻告知醫師或藥師。
8. Perhatikan nama obat, tanda peringatan dan masa kadaluarsa. 8. 注意藥品名稱、警語及有效期限的標示。9. 痊癒後之剩藥，不可任意服用或提供他人服用。
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.

10. 有用藥問題一定要詢問醫師或藥師等專業人員。11. 兩種以上眼藥水，應間隔5-10分鐘。

12. Salep obat luar tidak boleh diminum atau dioleskan di mata. 12. 外用藥膏不可吞服或塗抹眼睛。

Petunjuk Penggunaan Obat (用藥指示)

1. 用藥時，首先要看清楚是內服藥還是外用藥

1. Waktu memakai obat pertama kali lihat jelas obat minum atau obat luar: (1) 口服藥：要先確認服用方法，是整粒或半顆吞服、咬碎、口含或加水稀釋...等。確認有否變質或過期。
 - (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 kadaluarsanya.
 - (2) Obat luar: pastikan dioleskan dibagian mana: kulit, mata, telinga, mulut, hidung, Usus, vagina atau dihisap. (2) 外用藥：確認使用部位是皮膚、眼、耳、口、鼻、直腸、陰道或是吸入用。
 - (3) Obat sebelum digunakan cuci kedua belah tangan lebih dulu supaya obat tidak tercemar. (3) 在使用藥品前要先洗淨雙手，避免污染藥品或傷口。
 - (4) Sebelum menggunakan obat cair semestinya obat diko cok lebih dulu. (4) 懸浮液劑在使用前應先充分振搖。
 - (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. (5) 栓劑需冷藏才可維持其形狀，冷藏藥品要回復室溫才能使用。
 - (6) Obat yang ada tutupannya, setelah digunakan harus ditutup rapat. (6) 有蓋子的藥品，使用後須蓋緊。
 - (7) Tidak menggunakan air obat yang habis masa berlakunya atau berubah kualitasnya. Jika obat tetes mata dibuka setelah 1 bulan jangan dipakai, dibuang. (7) 不可使用變質或過期的藥水。如眼藥水在開瓶後一個月，必須丟棄。
 - (8) Tidak menggunakan obat orang lain supaya tidak tertular penyakit orang lain atau salah menggunakan obat. (8) 不使用別人的藥品，以免交互傳染病菌或誤用藥物。
2. Waktu Menggunakan Obat: 2. 服藥時間

(1) Waktu menggunakan obat semestinya waktu yang ditetapkan setiap hari (1) 服藥應依每日規定時間

Setiap hari empat kali: sarapan, makan siang, makan malam, sebelum tidur 每日四次：早餐、午餐、晚餐、睡前服用

Setiap hari tiga kali: sarapan, makan siang, makan malam 每日三次：早餐、午餐、晚餐服用

Setiap hari dua kali: sarapan, makan malam 每日二次：早餐、晚餐服用

Setiap hari 1 kali: setiap hari sekali di waktu yang ditetapkan 每日一次：每天固定一個時間服用

(2) Menjelaskan Sebelum dan Sesudah Makan (2) 飯前與飯後說明

Sebelum makan (atau perut kosong): Dalam satu jam sebelum makan atau dua jam sesudah makan dan digunakan bersamaan dengan makanan 飯前(或空腹)：飯前一小時內或飯後二小時與食物一起服用

Obat yang digunakan sebelum makan: mu-

飯前服用的藥物：易被食物影響吸收、腸胃刺激性小 dah mempengaruhi penyerapan makanan, iritasi kecil pada saluran pencernaan

Sesudah makan: Dalam satu jam sesudah makan atau langsung sesudah makan 飯後：飯後一小時內或飯後立即服用

Obat yang digunakan sesudah makan: dapat meminjambantuan makanan untuk diserap, mengurangi iritasi saluran pencernaan 飯後服用的藥物：可藉食物協助吸收、減少腸胃刺激

Sebelum tidur: Diminum setengah jam sebelum tidur 睡前：睡覺前半小時服用

(3) Sehari 4 kali dan setiap 6 jam sekali (3) 一天四次與每六小時一次

Tujuan berbeda: 不同目的：

Sehari 4 kali: mengobati gejala penyakit seperti: Panadol 一天四次--症狀治療，例如：普拿疼

Setiap 6 jam sekali: menjaga kekentalan darah seperti: antibiotic 每六小時一次--維持固定血中濃度，例如：抗生素

3. Harus Diminum Dengan Air Putih: 3. 必須以白開水服藥

(1) Ada obat dan jus (seperti jus jeruk bali) atau teh,

(1) 有些藥物與果汁(如葡萄柚汁)或茶、咖啡、牛奶會發生交互作用，而影響藥效。

kopi, susu diminum dengan obat dapat saling interaksi dan mempengaruhi khasiat obat. (2)服藥時不要躺著，避免藥物停留在食道時間延長而造成食道灼傷。

(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? 4. 如果忘記服藥要怎麼辦?

(1) Obat mengurangi gejala penyakit: lupa minum obat tidak apa (seperti: obat pereda sakit). (1) 症狀緩解的藥品：忘了服藥沒有關係 (例如：止痛劑)。

(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.

(2) 治療或預防用的藥品：如高血壓、糖尿病用藥，若是短時間內想起可立即服用；若已經接近下次服藥時間不要服用 (3) 睡前服用的藥物，若是白天才記起，就無需補服。

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 dikantung obat. 目前醫療院所及藥局的藥袋上都會註記包括用法、用量、副作用、適應症等警示。服藥前一定要詳讀藥袋或藥品說明書。

1. Peringatan Efek Samping: 1. 副作用警示

(1) Setelah minum obat ini mungkin mengakibatkan ingin tidur atau pusing, setelah minum obat mengemudi kendaraan atau mengoperasikan mesin harus hati-hati, berarti waktu menggunakan obat ini usahakan untuk menghindari pekerjaan yang memerlukan konsentrasi dalam bekerja. (1) 「服用本藥可能會導致嗜睡或頭暈」、「服藥後需開車或操作機械的人請小心」，表示使用這類藥物期間盡量避免從事需要精神專注的工作。

(2) Waktu minum obat ini jangan minum minuman yang mengandung alkohol, berarti mungkin dapat memperpanjang khasiat obat atau efek samping ingin tidur. (2) 「服用本藥期間請勿飲用含酒精性飲料」表示可能藥效延長或嗜睡副作用。

(3) Selama menggunakan obat hindarkan terjemur matahari sering untuk obat sulfur dan produk memutihkan kulit. (3) 「服藥期間應避免曬太陽」常見在磺胺類藥品及美白產品。

2. Cara Penggunaan Khusus: 2. 特殊使用方法

(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. (1) 「藥品請整顆吞服勿磨粉或嚼碎」表示藥物可能味道不好、持續性藥效劑型或腸衣劑型等，所以不適合咬碎服用。

(2) Harus disimpan dikulkas berarti setelah obat selesai digunakan harus disimpan dikulkas. (2) 「需冷藏」表示藥物領回後，需放在冰箱下層冷藏。

(3) Sebelum digunakan dikocok lebih dulu biasanya untuk obat cair, obat cair antibiotik atau obat tetes mata. (3) 「使用前請搖勻」常見於懸浮液藥品、胃乳、抗生素口服藥水或眼藥水。

3. Wanita hamil dan yang menyusui: 3. 孕婦與哺乳

『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. 「懷孕、計畫懷孕或授乳的婦女請勿服用本藥」，表示此藥不適合懷孕或授乳之婦女服用。

4. Interaksi Obat: 4. 藥物交互作用

(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 antibiotic jenis Quinolones. (1) 「若要服用鐵劑、制酸劑時，應該至少要相隔2小時」常見在Quinolones類抗生素藥物，因鐵劑、牛奶及制酸劑會影響藥物的吸收及藥效。

(2) 『Tidak boleh digunakan bersamaan dgn jus jeruk phu thao yiu』 seperti obat yg mengandung Dihydro-pyri dine Calcium Channel Blocker, Lactone Immunosuppressant, Ergot derivatives. (2) 「勿併服葡萄柚汁」如鈣離子阻斷劑、巨環類免疫抑制劑及麥角鹼衍生物等與葡萄柚汁併服會影響藥物吸收與代謝。