

# Managing Your Medicines

## Lo Liệu Thuốc Men của Quý Vị

### Toolkit No. 24

### Bộ Dụng Cụ Số 24

When you're taking several medicines, it can be hard to keep track of them. But you'll feel better if you take steps to manage your medicines. These tips can help you stay healthy:

Khi quý vị dùng nhiều loại thuốc, có thể khó mà theo dõi được chúng. Nhưng quý vị sẽ cảm thấy đỡ hơn nếu sử dụng các biện pháp để lo liệu cho thuốc men của mình. Các hướng dẫn sau đây có thể giúp quý vị giữ được sức khỏe:

- Know the basics about your medicines, such as what they're for and when to take them.
- Take your medicines as recommended.
- Tell your health care providers which medicines (prescription and nonprescription) and dietary supplements (such as vitamins) you use.
- Biết những điều cơ bản về thuốc men của quý vị như thuốc này dùng để làm gì và khi nào thì dùng.
- Dùng thuốc theo khuyến cáo.
- Cho nhân viên chăm sóc sức khỏe của quý vị biết loại thuốc nào (theo toa và không theo toa) và các loại thuốc bổ sung dinh dưỡng (như vitamins) mà quý vị dùng.

### Knowing the basics

### Biết những điều cơ bản

Ask your health care provider or your pharmacist these questions about your medicines. Write the information on the "My Medicines" chart.

Hỏi nhân viên chăm sóc sức khỏe hoặc dược sĩ của quý vị các câu hỏi về thuốc men của quý vị. Viết các chi tiết trên bảng "Thuốc men của tôi".

- What are the names of my medicines (brand and generic names)?
- What's the strength? (for example, the number of milligrams, abbreviated as mg)
- What's this medicine for?
- How long will it take this medicine to work?
- How much should I take for one dose?
- When should I take it? How many times a day? At what times?
- Should I take it on an empty stomach?
- Should I avoid any foods or medicines when I take it?
- Should I avoid alcoholic beverages when I'm taking this medicine?
- How does this medicine affect my blood glucose (sugar) level?
- Do I need to avoid driving when I take this medicine?

- What side effects might happen with this medicine?
- What should I do if I experience side effects?
- What should I do if I miss a dose?
- How should this medicine be stored?
- How long will this supply last? What about refills?
  
- Tên các loại thuốc của tôi (tên thương hiệu được bảo vệ bằng quyền sáng chế hay tên theo thuật ngữ chung) là gì?
- Độ mạnh của thuốc là gì? (thí dụ, số milligrams, viết tắt là mg)
- Công dụng của thuốc này?
- Phải bao lâu thuốc này mới có hiệu quả?
- Tôi nên dùng bao nhiêu cho một liều?
- Tôi nên dùng khi nào? Bao nhiêu lần một ngày? Vào lúc mấy giờ?
- Tôi có nên dùng lúc bụng đói hay không?
- Tôi có nên tránh bất cứ loại thực phẩm hay thuốc men nào khi dùng thuốc này?
- Tôi có nên tránh các thức uống có chất cồn khi dùng thuốc này không?
- Thuốc này có ảnh hưởng đến mức glucose (đường) trong máu như thế nào?
- Tôi có cần tránh lái xe khi dùng thuốc này không?
- Các phản ứng phụ nào có thể xảy ra khi dùng loại thuốc này?
- Tôi nên làm gì nếu bị các phản ứng phụ?
- Tôi nên làm gì nếu bỏ lỡ một liều?
- Thuốc này nên được cất giữ như thế nào?
- Số lượng thuốc cung cấp lần này sẽ dùng trong bao lâu? Thế còn việc mua thêm thuốc thì sao?

## **Taking your medicines as recommended**

### **Dùng thuốc theo khuyến cáo.**

When you don't take a medicine as prescribed, the effect on your health can be unpredictable— or even dangerous. If you're not taking your medicine, think about the reasons. Are there unpleasant side effects? Is the medicine too expensive? Is it hard to remember to take it? Tell your health care providers. They may be able to help.

Khi quý vị không dùng thuốc như đã cho toa, hiệu quả đối với sức khỏe của quý vị có thể không tiên đoán được — hoặc có khi nguy hiểm. Nếu quý vị không dùng thuốc, hãy nghĩ đến các lý do. Có các phản ứng phụ khó chịu nào không? Thuốc men có quá đắt tiền không? Có khó nhớ dùng nó không? Cho nhân viên chăm sóc sức khỏe của quý vị biết. Họ có thể giúp đỡ.

## **Tips to help you remember to take your medicines**

### **Các hướng dẫn giúp quý vị nhớ dùng thuốc**

- Try using a pill organizer with a compartment for each day of the week.
- Link your pill-taking to something in your daily routine. For example, take your morning medicine right after you brush your teeth.
- Use a chart to check off when you've taken your medicines.
  
- Thử dùng hộp đựng thuốc có từng ngăn cho mỗi ngày trong tuần.
- Liên kết việc dùng thuốc với điều gì đó trong sinh hoạt thường lệ hàng ngày. Thí

dùng, dùng thuốc vào buổi sáng ngay sau khi đánh răng.

- Dùng một bảng để đánh dấu sau khi quý vị đã dùng thuốc.

## **Telling your health care providers about your medicines** **Cho nhân viên chăm sóc sức khỏe của quý vị biết về thuốc men của quý vị.**

Some combinations of prescription medicines, nonprescription medicines, and dietary supplements can be harmful. Each of your health care providers should be aware of all of the medicines you take, including nonprescription medicines (such as aspirin and laxatives) and dietary supplements (vitamins, minerals, herbs, and other substances). Use the “My Medicines” chart to list all of your medicines. Take a copy with you when you see each of your health care providers. You can also give a copy to a friend or a family member.

Một số kết hợp các loại thuốc theo toa, thuốc không theo toa, và các thuốc bổ sung dinh dưỡng có thể có hại. Mỗi người trong các nhân viên chăm sóc sức khỏe của quý vị cần biết tất cả các loại thuốc mà quý vị dùng, kể cả thuốc không theo toa (như aspirin và thuốc xổ) và các thuốc bổ sung dinh dưỡng (vitamin, chất khoáng, dược thảo, và các chất liệu khác). Dùng bảng “Thuốc Men của Tôi” để liệt kê tất cả các loại thuốc của quý vị. Đem theo một bản sao với mình khi quý vị đi gặp mỗi người phụ trách việc chăm sóc sức khỏe của quý vị. Quý vị cũng có thể đưa một bản sao cho một người bạn hoặc người thân trong gia

đình.

### **Real-Life Stories from People with Diabetes**

The herbal supplement from the health food store was all natural so I didn’t think it could do any harm. I told my doctor about it and then I learned that it could keep my blood pressure medicine from working.

Bernice L., age 75 • type 2 diabetes

### **Các mẫu chuyện về Đời Sống Thực Tế của Những Người Bị Bệnh Tiểu Đường**

Thuốc dược thảo bổ sung mua của tiệm bán thực phẩm bổ dưỡng cho sức khỏe hoàn toàn thiên nhiên vì thế tôi không nghĩ là nó có hại gì. Tôi cho bác sĩ của tôi biết về điều này và sau đó tôi biết được là nó có thể làm cho thuốc áp huyết của tôi không có hiệu quả.

Bernice L., 75 tuổi • bệnh tiểu đường loại 2

## My Medicines

Name and strength* of medicine	Used for	How much to take	When to take	Notes**	Date started
Prescription medicines					
Nonprescription medicines and dietary supplements (vitamins, minerals, herbs, and other substances)					

\*Strength means the number of milligrams (mg) or other units. You can find this information on the label.

\*\*Foods or other medicines that should not be taken with this medicine, side effects, and other notes.

Tên và độ mạnh* của thuốc	Dùng cho	Dùng bao nhiêu	Khi nào dùng	Ghi chú**	Ngày bắt đầu
Thuốc theo toa					
Thuốc không theo toa và các thuốc bổ sung dinh dưỡng (vitamin, khoáng chất, dược thảo, và các chất liệu khác)					

\* Độ mạnh có nghĩa là số milligrams (mg) hoặc các đơn vị khác. Quý vị có thể tìm thông tin này trên nhãn hiệu.

\*\* Thực phẩm hoặc các loại thuốc khác không nên dùng với thuốc này, các phản ứng phụ, và các ghi chú khác.



American Diabetes Association 1-800-DIABETES (342-2383) [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04