

TUỔI GIÀ, DƯỢC PHẨM và RƯỢU

AGING, MEDICINES and ALCOHOL



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Substance Abuse Treatment
www.samhsa.gov

TUỔI GIÀ, DƯỢC PHẨM và RƯỢU

Càng lớn tuổi, sự săn sóc sức khỏe càng quan trọng.

Khi chúng ta về già, số lượng cũng như số loại thuốc cần dùng thường có xu hướng gia tăng. Hơn nữa, càng lớn tuổi hơn có nghĩa là cơ thể của chúng ta phản ứng với rượu và dược phẩm khác nhiều so với khi chúng ta còn trẻ.

Quý vị nên nhận biết rằng:

- Một vài loại dược phẩm quý vị đang dùng có thể không hợp với các loại dược phẩm khác, kể cả những loại thuốc bán không cần toa bác sĩ và các loại dược thảo.
- Có rất nhiều loại thuốc không hợp khi dùng chung với rượu.

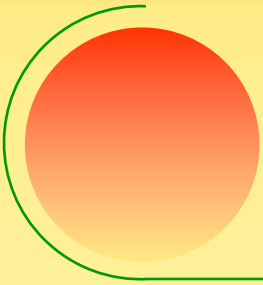
AGING, MEDICINES and ALCOHOL

As you get older, it's important to take care of your health.

As we age, the need to take more, and different kinds of medication tends to increase. Also, growing older means that our bodies respond differently to alcohol and to medication than when we were younger.

You should be aware that:

- Some of your medicines won't mix well with other medications, including over-the-counter medications and herbal remedies.
- Many medications do not mix well with alcohol.



Vì thuốc và rượu có thể vô tình bị dùng làm, điều quan trọng là phải biết xem quý vị đang có vấn đề gì hay không.

Đây là một vài dấu hiệu có thể cho thấy các vấn đề liên quan đến rượu hay thuốc:

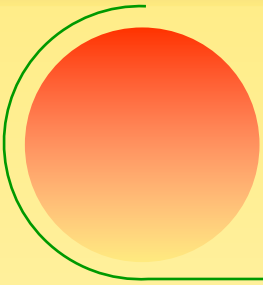
- Kém trí nhớ sau khi uống rượu hoặc dùng thuốc
- Mất thăng bằng (đi không vững, thường bị té)
- Thay đổi thói quen về giấc ngủ
- Có những vết bầm trên người mà không biết vì sao
- Thiếu tự tin
- Cáu gắt, buồn bã, chán nản
- Có những cơn đau nhức kinh niên không biết lý do
- Thay đổi thói quen về ăn uống
- Muốn tự ở một mình nhiều hơn
- Không tắm rửa hay giữ vệ sinh
- Khó khăn trong việc nói trọn câu
- Khó khăn trong việc tập trung tư tưởng
- Khó khăn trong việc giữ liên lạc với gia đình hoặc bạn bè
- Thiếu sự thích thú trong những hoạt động thường lệ



Because medicine and alcohol misuse can happen unintentionally, it's important to know if you're having a problem.

Here are some signals that may indicate an alcohol or medication-related problem:

- Memory trouble after having a drink or taking medicine
- Loss of coordination (walking unsteadily, frequent falls)
- Changes in sleeping habits
- Unexplained bruises
- Being unsure of yourself
- Irritability, sadness, depression
- Unexplained chronic pain
- Changes in eating habits
- Wanting to stay alone a lot of the time
- Failing to bathe or keep clean
- Having trouble finishing sentences
- Having trouble concentrating
- Difficulty staying in touch with family or friends
- Lack of interest in usual activities



Quý vị có nghĩ rằng có thể quý vị đang có vấn đề với rượu hay thuốc men không?

Quý vị có muốn tránh gặp phải những vấn đề này không?

Đây là một số điều quý vị có thể làm:

Hãy nói với một người mà quý vị tin cậy:

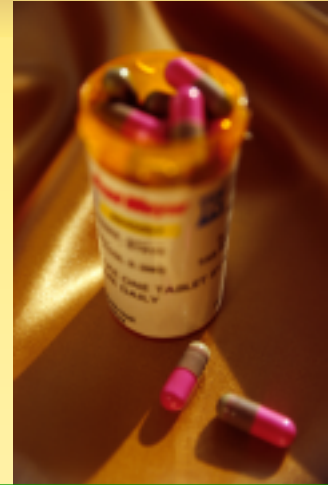
- Nói chuyện với bác sĩ của quý vị hoặc những chuyên viên chăm sóc sức khỏe. Họ có thể khám bệnh để xem quý vị có bị bệnh không, và thảo luận về các giải pháp điều trị cho quý vị.
- Tham khảo ý kiến hướng dẫn của nhân viên ở trung tâm cao niên hay một chương trình khác mà quý vị tham gia.
- Chia sẻ những lo lắng của quý vị với bạn bè, người thân trong gia đình hoặc người cố vấn tinh thần.



Do you think you may be having trouble with alcohol or medications?
Do you want to avoid a problem?
Here are some things you can do:

Talk to someone you trust:

- Talk with your doctor or other health care professional. They can check for any problems you may be having, and can discuss treatment options with you.
- Ask for advice from a staff member at a senior center or other program in which you participate.
- Share your concerns with a friend, family member or spiritual advisor.

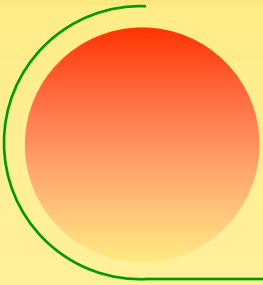


Tự làm những điều sau:

- Đọc cẩn thận các nhãn hiệu chỉ dẫn trên lọ thuốc và làm theo các chỉ dẫn đó.
- Tìm những hình ảnh hoặc lời dặn trong toa thuốc và trên các lọ thuốc nói rằng quý vị không được uống rượu khi dùng thuốc này. Nếu quý vị đang dùng những loại thuốc ngủ, chống đau nhức, chống lo lắng hay xuống tinh thần thì sẽ không an toàn khi uống rượu.
- Miễn là quý vị chưa bao giờ được chẩn đoán bệnh nghiện rượu, thì trên 65 tuổi quý vị chỉ nên uống giới hạn một ngày một ly rượu mà thôi. Tương đương với một lon bia 12 ounces, 1.5 ounces rượu mạnh hoặc 5 ounces rượu vang.

Take steps on your own:

- Read the labels of your medications carefully and follow the directions.
- Look for pictures or statements on your prescriptions and pill bottles that tell you not to drink alcohol while taking the particular medicine. If you are taking medication for sleeping, pain, anxiety, or depression, it is unsafe to drink alcohol.
- If you have never been diagnosed with a drinking problem, one alcoholic drink a day is the recommended limit for anyone over the age of 65. That's 12 ounces of beer, 1.5 ounces of distilled spirits or 5 ounces of wine.

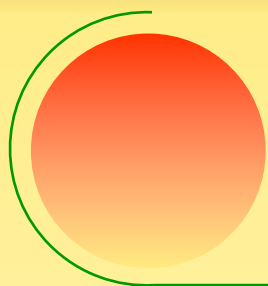


Cho chuyên viên chăm sóc sức khỏe biết những chi tiết chính xác về sức khỏe của quý vị:

- Viết một danh sách về tất cả các loại thuốc của quý vị (kể cả liều lượng) và đưa cho bác sĩ của quý vị, đặc biệt trong lần khám đầu tiên. Cập nhật hóa danh sách này và mang theo với quý vị.
- Nhắc cho bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị biết về tất cả những bệnh trước đây có thể ảnh hưởng đến khả năng dùng một thứ thuốc nào đó, như đã bị tai biến, cao huyết áp, bị bệnh tim nặng, bệnh gan hay phổi.
- Đừng ngại hỏi những câu hỏi khi quý vị không hiểu nghĩa của một chữ nào đó, hay khi lời chỉ dẫn không rõ ràng, hoặc khi quý vị muốn biết thêm chi tiết.
- Bất cứ khi nào có thể được, quý vị hãy yêu cầu bác sĩ hoặc nhân viên y tế viết ra các lời khuyên hoặc các chỉ dẫn cho quý vị.

Share the right information with your health care professional:

- Make a list for your doctor of all your medications (including doses), especially on your first visit. Keep it updated, and carry it with you.
- Remind your doctor or pharmacist about any previous conditions that might affect your ability to take certain medicines, such as a stroke, hypertension, serious heart disease, liver problems or lung disease.
- Don't be afraid to ask questions if you don't know the meaning of a word, if instructions are unclear, or if you want more information.
- Whenever possible, have your doctor or a member of the medical staff give you written advice or instructions.



Nếu quý vị muốn nói chuyện với chuyên viên đặc trách về vấn đề rượu và thuốc, hãy gọi cho đường dây nóng 24 giờ: 1-800-662-HELP (4357) hoặc vào www.findtreatment.samhsa.gov.

Lời Xác Nhận

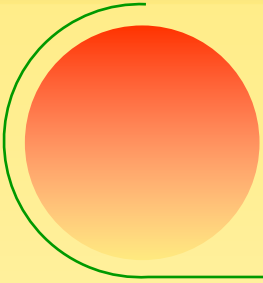
Tập sách này được soạn thảo theo Hợp Đồng Số 270-04-7049, do Knowledge Application Program (KAP), Joint Venture of Johnson, Bassin & Shaw, Inc., và CDM Group, Inc., dành cho Trung Tâm Điều Trị Lạm Dụng Hóa Chất (Center for Substance Abuse Treatment - CSAT) thuộc Cơ Quan Dịch Vụ Về Nạn Lạm Dụng Hóa Chất và Bệnh Tâm Thần (Mental Health Services Administration - SAMHSA), Bộ Y Tế và Xã Hội Hoa Kỳ (U.S. Department of Health and Human Services - HHS). Christina Currier phục vụ trong tư cách Viên Chức của Dự Án Chính Phủ. CDM Group, Inc., đã soạn thảo bản tiếng Anh gốc của ấn phẩm này theo Hợp Đồng Số 270-99-7072. Andrea Kopstein, Ph.D., M.P.H., phục vụ trong tư cách Viên Chức của Dự Án Chính Phủ. Tập sách này được soạn thảo để dùng chung với ấn phẩm *Chữa Trị Nạn Lạm Dụng Hóa Chất Nơi Người Lớn* (Substance Abuse Among Older Adults), số 26 trong loạt ấn bản về Hướng Dẫn Cải Tiến Việc Chữa Trị (Treatment Improvement Protocol -TIP) của CSAT.



If you want to talk to a qualified care professional about alcohol and medications, a 24-hour hotline is available: 1-800-662-HELP (4357) or visit www.findtreatment.samhsa.gov.

Acknowledgments

This brochure was produced under Contract Number 270-04-7049, by the Knowledge Application Program (KAP), a Joint Venture of Johnson, Bassin & Shaw, Inc., and The CDM Group, Inc., for the Center for Substance Abuse Treatment (CSAT) of the Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), U.S. Department of Health and Human Services (HHS). Christina Currier served as the Government Project Officer. The CDM Group, Inc., developed the original, English-language version of this product under Contract Number 270-99-7072. Andrea Kopstein, Ph.D., M.P.H., served as the Government Project Officer. This brochure was created to accompany the publication *Substance Abuse Among Older Adults, #26* in CSAT's Treatment Improvement Protocol (TIP) series.



Từ Khước Trách Nhiệm

Nội dung của ấn bản này không nhất thiết phản ánh những quan điểm hoặc chính sách của CSAT, SAMHSA, hay HHS.

Thông Báo Thuộc Phạm Vi Công Cộng

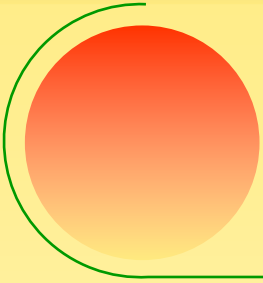
Tất cả nội dung bao gồm trong tập sách này đều thuộc phạm vi công cộng và có thể được in ấn hoặc sao chép mà không cần xin phép. Xin chân thành cảm tạ khi ghi rõ nguồn gốc trích dẫn tài liệu. Tuy nhiên, không được in lại ấn bản này hoặc phân phát để lấy tiền nếu không có giấy phép đặc biệt của Văn Phòng Truyền Thông, SAMHSA, HHS.

Disclaimer

The content of this publication does not necessarily reflect the views or policies of CSAT, SAMHSA, or HHS.

Public Domain Notice

All material appearing in this product is in the public domain and may be reproduced or copied without permission. Citation of the source is appreciated. However, this publication may not be reproduced or distributed for a fee without the specific, written authorization of the Office of Communications, SAMHSA, HHS.



Truy Cập Bằng Điện Tử và Sao Chép Ấn Bản

Tập sách này, những ấn bản của TIP, và các tài liệu liên hệ được cung cấp miễn phí tại Cơ Quan Lưu Trữ Tài Liệu Về Rượu và Ma Túy Quốc Gia (SAMHSA's National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information-NCADI) của SAMHSA. Xin gọi số 1-800-729-6686 hoặc 1-800-487-4889 TDD (cho những người bị lãng tai), hoặc vào www.ncadi.samhsa.gov.

Electronic Access and Copies of Publication

This booklet, the TIP series, and its affiliated products are available free from SAMHSA's National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (NCADI). Call 1-800-729-6686 or 1-800-487-4889 TDD (for the hearing impaired), or visit www.ncadi.samhsa.gov.