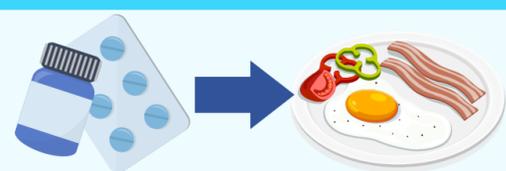


正確用藥時機 一次看懂



服藥時間不是隨心情去吃的！不同的服用時間會影響藥效發揮，快來了解藥物應該什麼時候吃



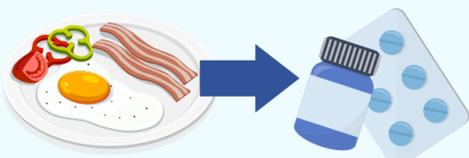
飯前吃的藥

✓ 建議**飯前**三十分鐘到一小時服用，
或者**飯後**兩小時以上



用餐時吃的藥

✓ 在**進餐時**或吃下**第一口飯**後，**立即服用**



飯後吃的藥

✓ 最好在**飯後**一小時內服用

服藥前，應先看清藥袋說明，
遵循醫師和藥師的建議服藥，讓藥效發揮更好效果



Understanding when to take medicine at a glance



Medication has to be taken at fixed times and the different times it is taken can impact its efficacy. Below is a guide as to when medicine should be taken.

	Before meals	✓ It is recommended medication should be taken 30 minutes to one hour before a meal or a minimum of two hours after eating.
	During meals	✓ Take the medication during the meal or after eating the first mouthful.
	After meals	✓ Take medication within one hour of eating

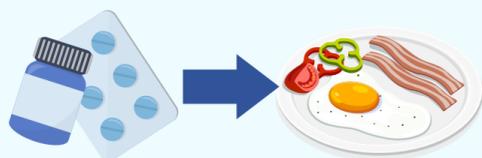
Before taking any medication, read the instructions on the medicine bag and follow the advice of your doctor or pharmacist to ensure the medicine is as effective as possible.



Pahami Waktu yang Tepat untuk Mengonsumsi Obat



Waktu minum obat tidak boleh sembarangan! Waktu konsumsi yang berbeda dapat mempengaruhi efektivitas obat. Mari cari tahu kapan seharusnya obat diminum!



Obat yang diminum sebelum makan



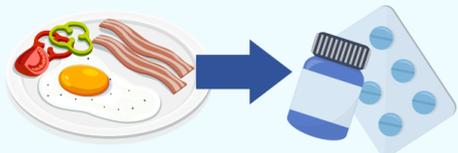
Disarankan untuk dikonsumsi **30 menit hingga 1 jam sebelum makan**, atau lebih dari **2 jam** setelah makan



Obat yang diminum saat makan



Segera dikonsumsi saat sedang makan atau setelah **suapan pertama**



Obat yang diminum setelah makan



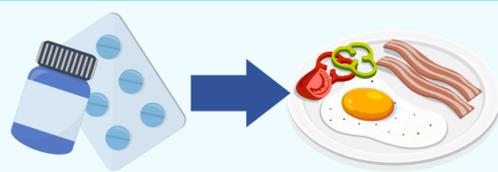
Sebaiknya dikonsumsi dalam waktu **1 jam** setelah makan

Sebelum minum obat, pastikan untuk membaca dengan jelas petunjuk pada kemasan obat, dan ikuti anjuran dari dokter atau apoteker, agar obat dapat bekerja dengan lebih efektif

Thời điểm uống thuốc tốt nhất Bạn nên ghi nhớ



Thời điểm uống thuốc không phụ thuộc vào tâm trạng của bạn. Thời điểm uống thuốc khác nhau sẽ ảnh hưởng đến hiệu quả của thuốc. Hãy tìm hiểu khi nào nên uống thuốc.



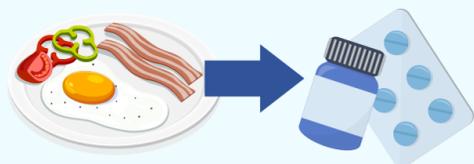
Thuốc uống trước bữa ăn

✓ Nên uống thuốc **trước bữa ăn 30 phút đến 1 giờ**, hoặc **sau bữa ăn hơn 2 giờ**.



Thuốc dùng trong bữa ăn

✓ Uống trong **bữa ăn** hoặc **ngay sau khi ăn miếng đầu tiên**.



Thuốc uống sau bữa ăn

✓ Tốt nhất nên uống thuốc trong vòng **một giờ sau bữa ăn**.

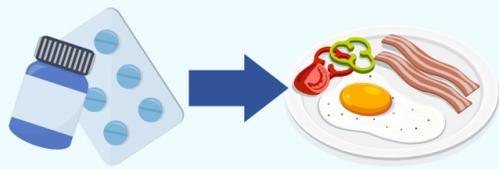
Trước khi uống thuốc, nên đọc kỹ hướng dẫn trên túi thuốc, làm theo lời khuyên của bác sĩ và dược sĩ để thuốc có hiệu quả tốt hơn.



การกินยาให้ถูกเวลา ครบจบในครึ่งเดียว!



การกินยาไม่ใช่กินตามอำเภอใจ เพราะเวลาที่กินยาจะส่งผลต่อประสิทธิภาพของยา มาดูกันว่ายาแต่ละประเภทควรกินเมื่อไหร่



ยาก่อนอาหาร



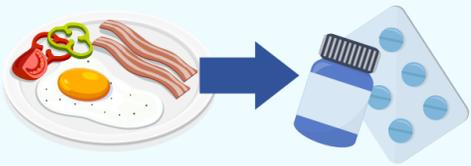
แนะนำให้กินก่อนอาหาร 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมง
หรือหลังอาหารไปแล้วอย่างน้อย 2 ชั่วโมง



ยาระหว่างมื้ออาหาร



กินระหว่างที่กำลังกินอาหารหรือหลังอาหารมื้อแรก
ให้กินทันที



ยาหลังอาหาร



ควรกินภายใน 1 ชั่วโมงหลังอาหาร

ก่อนกินยาควรอ่านฉลากยาให้ชัดเจนและทำตามคำแนะนำ
ของแพทย์หรือเภสัชกร เพื่อให้ยาออกฤทธิ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด

