

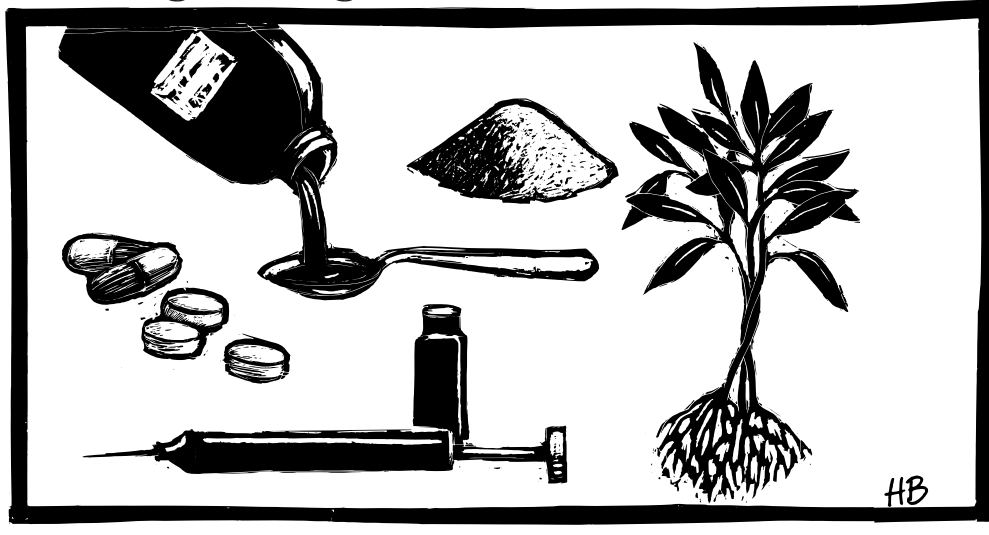
# Kabanata 31

## Sa kabanatang ito:

Pagpapasya na Gumamit ng Gamot .....	470
Nakakapahamak na paggamit ng gamot .....	471
Paano Ligtas na Gumamit ng Gamot.....	472
Paggamit ng mga Gamot sa Librong ito .....	473
Generic at brand name .....	473
Iba't iba ang anyo ng gamot .....	474
Gaano kadaming gamot ang gagamitin .....	474
Kailan gagamit ng gamot.....	476
Sino ang hindi dapat gumamit ng partikular na gamot.....	477
Mga side effects .....	478
Mga babala .....	478
Impormasyong dapat mong malaman .....	478
Paggamit ng sobrang daming gamot.....	479
Mga Klase ng Gamot .....	480
Antibiotics .....	480
Gamot para sa pananakit (pain) .....	482
Gamot para sa malakas na pagdurugo mula sa puwerta matapos manganak o magpalaglag .....	483
Gamot para sa allergic na reaksyon .....	483
Mga Gamot na Makakapagligtas sa Buhay ng Babae.....	484

Sa librong ito, nagrerekomenda kami ng maraming gamot. Pinapaliwanag sa kabanatang ito kung paano ligtas na gamitin ang mga ito. Para sa dagdag na impormasyon tungkol sa *side effects*, babala, medisnang kailangan ng ispesyal na instruksyon, at *antibiotics*, tingnan ang “Mga Berdeng Pahina” sa pahina 485.

# Paggamit ng mga Gamot sa Kalusugan ng Kababaihan



**A**ng mga gamot ay droga na magagamit para tulungan ang katawan na labanan ang sakit o bumuti ang pakiramdam kapag may sakit. Puwedeng moderno o tradisyunal ang gamot. Sa librong ito, mas tinalakay namin ang mga modernong gamot. Napakalaki kasi ng pagkakaiba ng mga tradisyunal na gamot mula sa isang lugar papunta sa iba. Ang panlunas na gumagana sa isang komunidad ay maaaring wala o hindi gumagana sa iba pang komunidad. Magpatulong sa mga *tradisyunal na manggagamot* sa inyong lugar na maghanap ng panlunas na maaaring tumalab sa iyong problema. (Para sa dagdag na impormasyon sa mga tradisyunal na panlunas, tingnan ang p. 22.)

Mahalagang gamitin ang mga gamot sa ligtas na paraan. Kapag wasto ang paggamit, kayang magligtas ng buhay ng mga gamot. Pero kung mali ang paggamit, puwede kang mapinsala o mapatay. Halimbawa, may mga gamot na nakakapagdulot ng problema sa kalusugan ng buntis o nagpapasusong babae at sanggol niya. At maaaring magdulot ang ilang medisina ng ibang mga problema (*side effects*) na puwedeng nakakayamot, nakakabalisa o mapanganib sa kalusugan ng tao. Kung sobra ang gagamitin mo sa isang bugso, o kung sobrang dalas ang paggamit mo, maaaring mapinsala ka.

Tinatalakay sa kabanatang ito ang ligtas na paggamit ng mga gamot na nasa librong ito para lunasan ang mga problema sa kalusugan ng kababaihan. Nagbibigay din ito ng impormasyon para matulungan kang magpasya kung kailan gagamit ng medisina para paigihin ang kalusugan ng babae.

► Kapaki-pakinabang ang mga gamot, pero hindi nito mapapalitan ang malusog na pamumuhay, mahusay na pagkain, o magandang pangangalaga sa kalusugan.

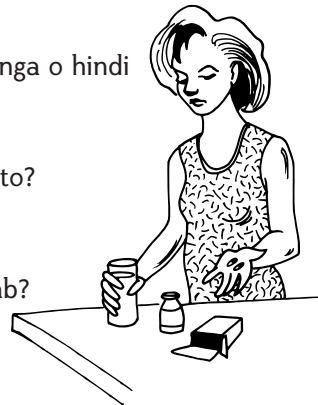
## Pagpapasya na Gumamit ng Gamot

➔ Tingnan ang mga kabanatang “Paglutas sa mga Problema sa Kalusugan,” (p. 19) at “Ang Sistemang Medikal” (p. 33) para sa dagdag na impormasyon na makakatulong sa iyong magpasya kung kailangan mo ng gamot.

Iiniisip ng ibang tao na kailangan palagi ng gamot para sa magandang pangangalaga ng kalusugan. Pero nilulunasan lang ng gamot ang problema sa kalusugan—hindi nilulutas ang mga kondisyong sanhi nito. At hindi palaging gamot ang pinakamahusay na sagot sa lahat ng problema sa kalusugan. Para sa ilan, pinakamahalaga ang pag-inom nang maraming likido at pagpapahinga. Dapat gamitin lamang ang gamot kung alam mo kung ano ang problema at alam mong tatalab ang gamot sa problemang iyon.

Para makapagpasya kung kailangan mo nga o hindi ang gamot, pag-isipan ang mga ito:

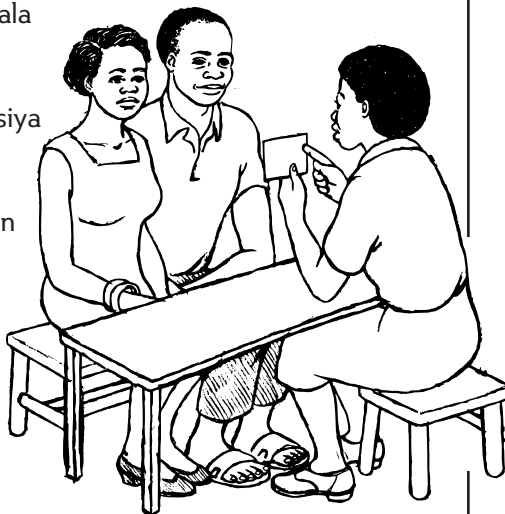
- Gaano kaseryoso ang aking sakit?
- Bubuti ba ako kahit wala ang gamot na ito?
- Bubuti ba ako kung babaguhin ang mga nakagawiang pamumuhay o pagkain?
- May tradisyunal na remedyo bang tatalab?
- Mas malaki ba ang benepisyo sa paggamit ng gamot na ito kumpara sa panganib at gastos?



### *Para sa health worker:*

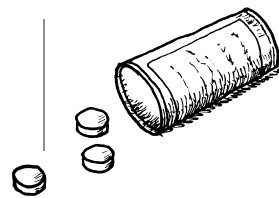
Kapag nagbibigay ng gamot, tandaan ang mga patnubay na ito:

1. **Ang gamot ay hindi pamalit sa magandang pangangalaga sa kalusugan.** Nangangahulugan ang magandang pangangalaga ng pagpapaliwanag kung bakit may problema sa kalusugan ang mga tao, ano ang magagawa nila para bumuti, at paano nila *maiwasan* ang problemang iyon sa hinaharap.
2. **Ligtas at nakakatulong lamang ang gamot kung magbibigay ka ng mahusay na direksyon sa paggamit** (tingnan ang p. 474 at 476 sa kabanatang ito). Tiyaking naiintindihan ng babae ang direksyon mo.
3. **Gagamitin lang nang tama ang gamot kung nauunawaan mo ang mga paniniwala at takot ng babae.** Kung naniniwala ang tao na bibilis ang paggaling niya sa mas maraming gamot, maaaring sobrahan niya ang paggamit at ipahamak ang sarili. Kung natatakot siya na mapipinsala ng gamot ang katawan niya, baka ni hindi ito gamitin. Pero kung naiintindihan niya kung paano gumagana ang gamot, mas gugustuhin niyang gamitin ito nang tama.
4. **Tumulong maghanap ng pinakamura at pinakamahusay na lunas para sa mga taong tinitingnan mo.** Karamihan ng tao’y nag-aalala sa gastos, dahil puwedeng simutin ng gamot ang lahat ng pera ng pamilya para sa isang linggo o isang buwan.



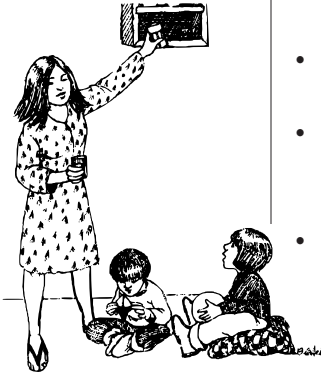
## NAKAKAPAHAMAK NA PAGGAMIT NG GAMOT

Panlaban sa mga mapanganib na sakit ang gamot, pero may sariling panganib ang mga ito. Kapag mali ang gamit, puwede kang mapinsala o mapatay ng gamot. Eto ang ilang karaniwang halimbawa ng maling paggamit ng gamot sa kalusugan ng kababaihan:



- Minsan ginagamit ang oxytocin, ergometrine at methotrexate para madaliin ang paglabas ng sanggol o ng inunan (*placenta*). Mapanganib ito. Puwedeng mapatay ng mga gamot ang babae at sanggol. Maliban kung isa kang sanay na health worker, gamitin lang ang mga gamot na ito para pahintuin ang malakas na pagdurugo MATAPOS manganak. Dagdag pa, huwag mo itong gamitin para *magpalaglag*. Maaari nitong mabiyak ang *matris* at mapatay ang babae bago pa makapalaglag.
- Minsan sumusubok ng mga mapanganib na gamot ang mga babae—tulad ng aspirin, gamot sa malaria at ergometrine—para magpalaglag. Halos palaging hindi tumatalab ang mga ito. Sa halip na tapusin ang pagbubuntis, puwedeng magdulot ang ilang gamot ng malubhang problema, tulad ng pagkalason at pagkamatay mula sa overdose. Para sa dagdag na impormasyon sa mga bagong gamot para sa ligtas na pagpapalaglag, basahin ang kabanata sa “Pagpapalaglag,” pahina 239.
- May ilang mga babaeng namatay sa paggamit ng bromocriptine para pahintuin ang pagdaloy ng gatas sa suso. Huwag na huwag itong gamitin. Natural na titigil ang daloy ng gatas kapag huminto na sa pagsuso ang sanggol.
- Sa maraming lugar, hinihikayat ang mga babaeng maggamot para pakalmahin ang kanilang takot, pabutihin ang timpla ng damdamin o tulungan silang makatulog. Pero madalas galing sa hirap ng buhay ang mga problemang ito. Madalas hindi maaalis ng gamot ang mga kahirapang ito, at maaaring mabilis na simutin ng gastos ang pera ng pamilya. Kung nahihirapan kang makaraos sa bawat araw, magpatingin sa isang bihasa na mental health worker bago maggamot para sa nerbiyos o timpla ng damdamin mo.
- Ang DES (diethylstilbestrol), isang *hormone*, ay ginamit ng kababaihan sa Western Europe at North America mula 1941 hanggang 1981 para hindi *makunan*. Hindi na ito ginagamit dahil puwedeng magdulot ng *kanser* sa isisilang na anak—sa *cervix* at *puwerta* sa anak na babae, at sa bayag sa anak na lalaki. Maaaring ginagamit pa rin ang gamot na ito sa ibang mga lugar, tulad ng Africa at Latin America, para hindi makunan at para mapigilan ang daloy ng gatas sa suso. Huwag gumamit ng gamot na ito.
- Nagrereseta ang ilang doktor ng hormone replacement therapy (HRT) para sa mga problema sa panahon ng menopause. Pero alam na ngayon na pinapataas ng HRT ang peligro na magka-kanser sa suso, sakit sa puso, pamumuo ng dugo at stroke. Mas mabuti para sa babae na iwasan ang HRT.
- Puwedeng aksaya lang ng pera ang pagbili ng mga *bitamina* at *mineral*, maliban kung may sakit ka na matutulungan nito. Mas mura ang masustansyang pagkain at mas malusog para sa buong pamilya. Kung kakayanin, dapat uminom ng iron at *folic acid* ang babaeng buntis at may *anemia*. Pero hindi nakakatulong sa anemia ang pag-iniksyon ng bitamina B12 at sangkap mula sa atay (liver extract). Mas malaki ang maitutulong ng iron na pildoras at tamang nutrisyon.

## Paano Ligtas na Gumamit ng Gamot



Itago ang lahat ng gamot sa isang malamig at tuyong lugar, kung hindi'y baka mawalan ng bisa bago pa ang petsa ng expiration. Tiyakin na hindi maaabot ng bata. Puwedeng makamatay sa bata ang mga gamot.

**K**ung mag-gagamot, sundin palagi ang sumusunod na gabay:

- **Tiyakin na ito'y kinakailangan.**
- **Kumuha ng maayos na direksyon mula sa taong nagpagamit sa iyo.** Dapat malaman mo:
  - » kung gaano kadami ang gagamitin (*dose* o *dosis*).
  - » gaano kadalas gagamitin bawat araw at sa loob ng ilang araw.
- **Gamitin ang kabuuang dami.** Kung masyadong maagang ititigil ang paggamot, maaaring bumalik ang problema.
- **Alamin ang mga palatandaang babala** para sa anumang problema (side effects) na maidudulot ng gamot (tingnan ang p. 478).
- **Alamin kung may masamang reaksyon ang gamot sa partikular na pagkain** at kung kailangan mo itong gamitin na may laman o walang laman ang tiyan.
- **Iwasan ang pagsabay-sabay ng maraming gamot.** Napapahinto ng ibang medisina ang paggana ng iba pa. May ilang gamot na kung makombina sa iba pang gamot ay nagdudulot ng problema, na hindi naman lumilitaw kung paisa-isa ang paggamit.
- **Mag-ingat sa pagbili ng mga kumbinasyong gamot** (2 o higit pang gamot sa 1 tableta). Kailangan ang ilang kumbinasyong gamot, pero madalas mas mahal, at maaaring nagpapasok ng gamot sa katawan na hindi naman kailangan. Halimbawa, may ilang drops at ointment sa mata na may *antibiotics* at *steroids*. Maaaring makasama ang *steroids*. Puwede ring magdulot ng mas maraming side effects ang kumbinasyong gamot.
- **Tiyakin na may etiketa ang pakete.** Kung walang etiketa (label), hilingin sa nagbigay na ipakita sa iyo ang botelya o karton na pinagmulan at isulat ang pangalan at dosis para sa iyo.

### *Iwasan ang mga gamot na masyado nang luma*

Pinakamahasag na gamitin ang gamot bago ang expiration na petsa nito. Nakatatak ang petsa sa pakete o botelya. Halimbawa: Kung makita mo ang 'exp. 10/29/13' o 'exp. 29/10/13' o 'exp. Oct. 29, 2013', dapat gamitin ang gamot bago mag Oktubre 29, 2013. Minsan mas mabuti na lang ang gamot na paso (expired) kaysa walang gamot. Pero huwag gumamit ng gamot na paso kung ang mga ito'y:

- pildoras na nagsisimulang madurog o magbago ng kulay.
- kapsula na nagdidikit-dikit na o nagbago ng hugis.
- malinaw na likido na malabo o may anumang lumulutang.
- *de-iniksyon* na gamot.
- drops para sa mata.
- gamot na hinahalo. Kung mukhang luma o namumuo ang powder, o kung hindi tumutulo nang pantay matapos alugin, huwag gamitin. (Kailangan gamitin ito agad pagkahalo.)

**MAHALAGA** *Huwag gumamit ng doxycycline o tetracycline matapos ang petsa ng expiration. Maaaring makapinsala ito.*

Sa kabuuan ng librong ito, nabigay namin ang mga pangalan at dosis ng gamot na maipanglulunas sa ilang karaniwang problema sa kalusugan ng kababaihan. Pero para makabili at pagkatapos ligtas na magamit ang gamot, kailangan mo ring malaman:

- kung ano ang tawag sa gamot sa lugar ninyo (tingnan sa baba).
- ano ang mga anyo ng gamot (tingnan ang p. 474).
- paano ang tamang paggamit (tingnan ang p. 474).
- kung ligtas para sa iyo na gamitin ang gamot (tingnan ang p. 477).
- kung may side effects ang gamot (tingnan ang p. 478).
- ano ang mangyayari kung sobra (o kulang) ang magamit mong gamot (tingnan ang p. 479).
- ano ang gagawin kung hindi mo mahanap (o kayang bilhin) ang gamot, o kung kailangan magpalit dahil buntis ka o nagpapasuso o may *allergy* (tingnan ang p. 480).

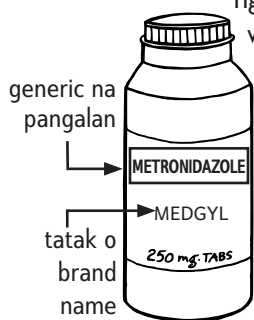
Ang impormasyon para sa bawat gamot ay nasa dulo ng kabanatang ito sa “Mga Berdeng Pahina” (tingnan ang p. 485). Pinapaliwanag sa natitirang bahagi ng kabanata kung paano bumili at ligtas na gumamit ng lahat ng gamot na nabanggit sa librong ito.

### GENERIC AT BRAND NAME

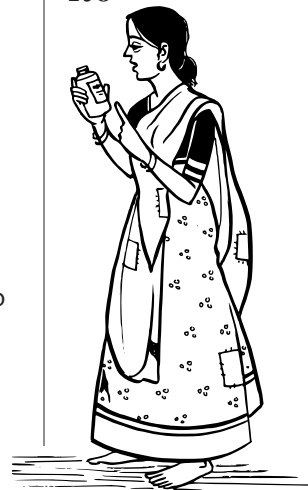
Karamihan ng mga gamot ay may dalawang pangalan—ang generic o siyentipikong pangalan, at ang brand name (tatak o marka). Parepareho ang generic na pangalan sa lahat ng panig ng mundo. Ang tatak ay binibigay ng kompanyang gumagawa ng gamot. Kapag ilang kompanya ang gumagawa ng parehong gamot, magkakaroon ng ilang tatak pero iisa pa rin ang generic na pangalan. Hangga’t pareho ang generic na pangalan ng mga gamot, magkakaparehong gamot iyon.

Sa librong ito, ginagamit namin ang generic o siyentipikong pangalan ng mga gamot. Para sa kaunting gamot, tulad ng mga ginagamit sa *pagpapalano ng pamilya*, ginagamit din namin ang pinakalaganap na tatak. Kung hindi mo makita ang unang gamot na nirekomenda namin, subukang bilhin ang isa sa ibang nakalista sa parehong kahon para sa paglunas.

Halimbawa: Sinabihan ka ng health worker na uminom ng *Medgyl*. Pero pagpunta mo sa botika, wala sila nito. Tanungin ang parmasyutiko o health worker kung ano ang generic na pangalan ng *Medgyl* (metronidazole) at tanungin kung may iba pang tatak na may parehong generic na pangalan. Nakaimprenta ang generic na pangalan sa etiketa, karton o pakete. Kung maghahanap ka ng gamot batay sa generic na pangalan, madalas mas mura mo itong mabibili.

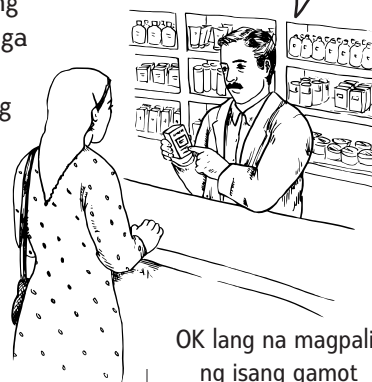


### Paggamit ng mga Gamot sa Librong ito

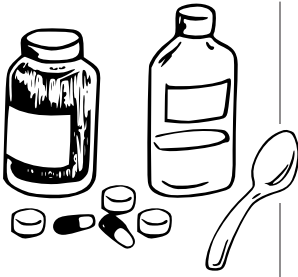


Maingat na basahin ang etiketa bago gumamit ng anumang medisina.

Hindi kami nagbebenta ng brand na 'yan. Pero kasinghusay lang niyan ito.



OK lang na magpalit ng isang gamot para sa iba pa kung pareho ang generic na pangalan. Palaging gumamit ng parehong dosis.



paano magbigay nag iniksyon

### IBA'T IBA ANG ANYO NG GAMOT

May iba't ibang anyo ang mga gamot:

- Ang mga tableta, kapsula at likido ay madalas iniinom. Sa ilang mga kaso (madalang), maaaring kailangan itong ipasok sa loob ng puwerta o tumbong.
- May mga gamot na ginawa para ipasok sa loob ng puwerta o tumbong (suppository, pessary).
- Ang mga gamot na de-iniksyon ay binibigay sa pamamagitan ng karayom direkta sa kalamnan ng tao, sa ilalim ng balat o sa dugo.
- Ang mga cream, ointment o pamahid na may lamang gamot ay direktang nilalagay sa balat o puwerta. Maaaring mahusay ito sa bahagyang *impeksyon* sa balat, pagsusugat, butlig at pangangati.

Nakabatay ang anyo at dami ng gamot na gagamitin sa kung ano'ng mayroon sa lugar ninyo at kung ano'ng sakit ang nilululanasan.

### GAANO KADAMING GAMOT ANG GAGAMITIN

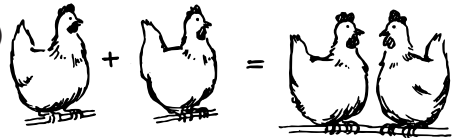
#### Paano magsukat ng gamot

Maraming mga gamot, laluna ang antibiotics, ang nakapakete sa iba't ibang timbang at laki. Para matiyak na tamang dami ang ginagamit mo, tingnan kung ilang grams, milligrams, micrograms o Units ang laman ng bawat pildoras o kapsula. Kung wala sa botika ang timbang o laki na kailangan mo, maaaring kailangan mong gumamit ng bahagi lang ng isang pildoras, o higit sa isa.

Narito ang ilang mga simbolong mahusay matutunan:

= nangangahulugan ng **katumbas ng** (equal to)

+ nangangahulugan ng **at** o **idagdag** (plus)



1 + 1 = 2  
isa at isa ay katumbas ng dalawa

**Fraction** o **bahagi**. Minsan sinusulat ang mga dosis na kulang sa isang buong tableta o pildoras bilang *fraction*:

1 tableta = isang buong tableta =

½ tableta = kalahati ng tableta =

1½ tableta = isa at kalahating tableta =

¼ = sangapat o one-fourth ng tableta =

Kung hindi ka sigurado na tama ang dosis na hawak mo, magpatulong ka sa isang taong magaling sa numero.

### Mga klase ng sukat

**Grams at milligrams.** Madalas sinusukat ang timbang sa grams (g) at milligrams (mg):

1,000 mg = 1 g (ang isang libong milligram ay katumbas ng isang gram)

1 mg = 0.001 g (ang isang milligram ay katumbas ng isa-sa-isanlibong bahagi ng isang gram)

**Halimbawa:**

Ang isang tableta ng aspirin ay may 325 milligram ng aspirin.		.325 g 0.325 g 325 mg	Lahat ito'y iba't ibang paraan ng pagsasabing 325 milligram.
---	---	-----------------------------	--

**Micrograms.** Ang ilang mga gamot, tulad ng kontraseptibong pildoras, ay tinitimbang sa milligrams o mas mababa pang sukat na tinatawag na micrograms (mcg o µcg):

1 µcg = 1 mcg = 1/1000 mg (0.001 mg)      Ibig sabihin, may 1000 micrograms sa isang milligram.

**Units.** Ang ilang mga gamot ay sinusukat sa units (U) o international units (IU).

**Para sa likidong gamot:** Minsan ang direksyon para sa syrup o suspension ay nagsasabing uminom ng isang tiyak na dami, halimbawa, 10 ml o 10 milliliters o 10 cc (cubic centimeters). Ang isang cubic centimeter ay pareho sa isang milliliter. Kung walang kasamang ispesyal na kutsara o pampatak ang gamot para sukatin ang likido, puwede kang gumamit ng mga pangsuikat mula sa bahay:

1 tablespoon = 1 Tb = 15 ml






1 teaspoon = 1 tsp = 5 ml



**Kaya, halimbawa:**

Ang amoxicillin na tableta ay may dalawang laki:  250 mg at  500 mg

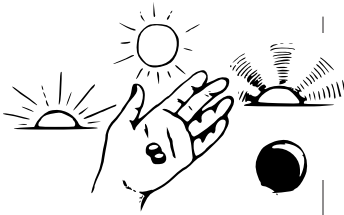
Kung kailangan mong uminom ng: 'amoxicillin 500 mg na tableta, 1 tableta 2 beses bawat araw,' pero mayroon ka lang 250 mg na tableta, kailangan mong gumamit ng 2 tableta sa bawat pag-inom.

    
250 mg + 250 mg = 500 mg

### Pagkuwenta ng dosis batay sa timbang

Sa librong ito, nagbigay kami ng mga dosis para sa nakatatanda (adult) na babae. Pero para sa ibang mga medisina, laluna yung puwedeng maging delikado, mas mabuting kuwentahin ang dosis batay sa timbang ng tao (kung may timbangan). Halimbawa, kung kailangang mong uminom ng gentamicin, at ang sinasabing dosis ay 5 mg/kg/araw, ibig sabihin bawat araw, kailangan ng 5 milligram (mg) ng gamot para sa bawat kilo (kg) na timbang ng tao. Kaya ang babaeng may timbang na 50 kg ay gagamit ng 250 mg ng gentamicin sa loob ng 24 oras. Kailangang hatiin ang kantidad na ito depende kung ilang beses ibibigay ang gamot bawat araw. Ang gentamicin ay binibigay nang 3 beses bawat araw kaya magbibigay ka ng 80 mg sa umaga, 80 mg sa hapon, at 80 mg sa gabi.





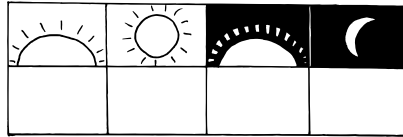
### KAILAN GAGAMIT NG GAMOT

Mahalagang maggamot sa tamang oras. Ang ibang mga gamot ay kailangang gamitin nang minsan lang bawat araw, pero ang iba'y kailangang gamitin nang mas madalas. Hindi mo kailangan ng relos. Kung sinasabi sa direksyon na '1 pildoras bawat 8 oras', o '3 pildoras bawat araw', uminom ng isa sa pagsikat ng araw, isa sa hapon, at isa sa gabi. Kung sinasabing '1 pildoras bawat 6 na oras', o '4 na pildoras bawat araw', gumamit ng isa sa umaga, isa sa tanghali, isa sa dapit-hapon, at isa sa gabi. Kung sinasabi sa direksyon na '1 sa bawat 4 na oras', gumamit ng 6 na pildoras bawat araw, na may magkakaparehong haba sa pagitan ng bawat pildoras.

### MAHALAGA

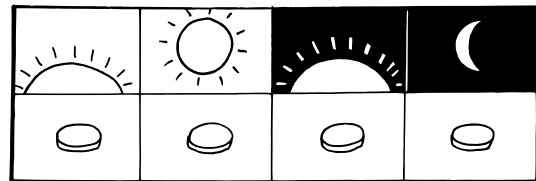
- *Kung kaya, uminom ng gamot na nakatayo o naka-upo. Sikapin ding sabayan palagi ng 1 baso ng likido.*
- *Kung masuka ka at makita mo ang gamot sa suka, kailangan mong uminom uli ang gamot.*
- *Kung masuka sa loob ng 3 oras matapos mag-pildoras na kontraseptibo, uminom ng 1 pa para matiyak na hindi mabubuntis.*

Kung sinusulat mo ang direksyon para sa isang taong hindi gaanong sanay magbasa, mag-drawing ng tulad nito:

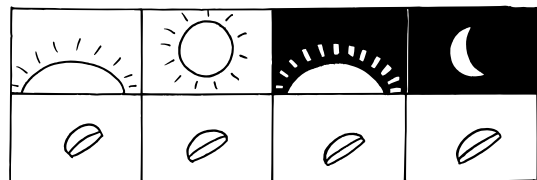


Sa blankong ispasyo sa baba, idrawing ang dami ng gamot na gagamitin at maingat na ipaliwanag kung ano'ng ibig sabihin. Halimbawa:

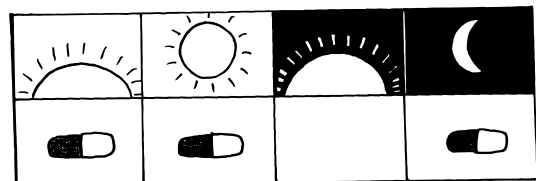
Ibig sabihin nito, uminom ng 1 tableta 4 na beses sa isang araw: 1 pagsikat ng araw, 1 sa tanghali, isa sa dapit-hapon, at isa sa gabi.



Ibig sabihin nito, uminom ng ½ tableta 4 na beses sa isang araw.



Ibig sabihin nito, uminom ng 1 kapsula 3 beses sa isang araw.



## SINO ANG HINDI DAPAT GUMAMIT NG PARTIKULAR NA GAMOT

May mga gamot na mapanganib para sa partikular na mga tao, o sa partikular na panahon ng buhay. Dapat mag-ingat laluna kung:

- **buntis o nagpapasuso.** Marami sa mga gamot na ginagamit kung buntis o nagpapasuso ang maipapasa sa sanggol. **Bago gumamit ng anumang medisina, alamin kung makakasama ito sa sanggol.** May marka ng babala ang mga gamot sa librong ito na makakasama kung buntis o nagpapasuso.

Pero kung may sakit ka, mahalagang malunasan ka. Gumamit ng gamot para malunasan ang seryosong mga sakit at anemia. Posibleng makahanap ng mga gamot na hindi makakasama sa iyong sanggol.


- **may matagal nang sakit sa atay o sakit sa bato.** Inilalabas ng atay at bato ang gamot mula sa katawan. Kung hindi maayos ang paggana ng mga ito, maaaring maipon sa katawan ang gamot at makalason.
- **may ulser sa sikhmura, o sikhmura na madaling masira (heartburn).** Puwedeng magdulot ng pagdurugo sa sikhmura at masakit o mahapding pakiramdam ang mga gamot na katulad ng aspirin at ibuprofen. Kung kailangan mo ng gamot na makakasama sa sikhmura, isabay ito sa pagkain.
- **allergic sa gamot.** Kung nagkaroon ka na ng anuman sa mga palatandaang ito matapos maggamot, malamang ay allergic ka sa naturang gamot:
  - » pamamantal o pagbubutlig sa balat (nakaalsa, mapula at makati, madalas may pamamaga)
  - » pamamaga o paglobo
  - » kahirapang huminga o lumunok


Nangangahulugan ang pagiging allergic na nilalaban ng katawan mo ang gamot sa halip na gamitin ito para labanan ang sakit. Mas madalas ang allergic na reaksiyon sa mga antibiotics mula sa 'pamilya' ng penicillin at sulfa. Iwasang gumamit ng ibang gamot na 'kapamilya' ng gamot na allergic ka—maaaring allergic ka rin sa kanila. Tingnan ang pahina 480 para sa dagdag na impormasyon tungkol sa mga antibiotics at pamilya ng mga ito.

**MAHALAGA** *Kung may allergic na reaksiyon ka sa isang gamot, huwag nang gamitin muli ang gamot. Sa susunod, maaaring magdulot ito ng mas matinding reaksiyon o maging kamatayan.*


**MAHALAGA** *Kung nagkaroon ng matinding pamamantal o pagbubutlig sa balat, paglobo ng bibig o kahirapang huminga o lumunok matapos gumamit ng medisina, agad na humingi ng tulong medikal.*



**MAG-INGAT**  = basahin nang maingat kung buntis

**MAG-INGAT**  = basahin nang maingat kung nagpapasuso

 = huwag gamitin kung buntis

 = huwag gamitin kung nagpapasuso

➔ Sa mga Berdeng Pahina, may markang tulad ng nasa taas ang mga gamot na makakasama kung buntis o nagpapasuso.



paglunas sa mga allergic na reaksiyon at allergic shock



**IHATID!**



## MGA SIDE EFFECTS

Nilalabanan ng mga gamot ang sakit pero maaari ring magdulot ng ibang epekto sa katawan. Ang ilan ay hindi nakakasama, pero nakakagambala. Ang iba nama'y nakakasama. Halimbawa, papangit ang panlasa mo sa bibig dahil sa metronidazole, na nakakagambala pero hindi nakakasama. May ilang napakalalakas na antibiotics, tulad ng gentamicin at kanamycin, na puwedeng puminsala nang permanente sa mga bato at pandinig kung sobrang dami ang magamit.

Bago maggamot, alamin muna kung ano ang mga posibleng side effects. Kung gagamit ng gamot na nasa librong ito, tingnan ang mga "Berdeng Pahina" para malaman ang posibleng mga side effects.

**MAHALAGA** *Kung may kakaibang palatandaan gaya ng pagkahilo, kumukuliling sa tainga, o mabilis na paghinga, at wala ito sa lista ng mga side effects ng naturang gamot, magpatingin sa health worker na bihasa sa pagbibigay ng mga gamot. Maaaring palatandaan ito na sobra ang ginagamit mong medisina.*

## MGA BABALA

May partikular na babala ang ilang mga gamot na kailangan mong malaman. Pero dapat kumonsulta muna sa isang health worker bago gumamit ng medisina kung:

- **gumagamit ng iba pang gamot.** Ang mga gamot na ligtas kung mag-isa gagamitin ay maaaring makasama kung masasabay sa iba pang gamot, o puwedeng humina ang bisa.
- **para sa bata ang gamot.** Mas maliit ang katawan ng mga bata at maaaring mas kaunting gamot ang kailangan. Tanungin sa parmasyutiko o health worker ang tamang dosis para sa bata.
- **para sa matanda ang gamot.** Minsan kailangan ng nakatatan-dang tao ng mas kaunting dosis dahil mas tumatagal ang gamot sa katawan nila.
- **napakaliit, mapayat o malnourished.** Maaaring kailangan ng mas maliit na dosis ng ilang gamot, tulad ng gamot para sa *tuberculosis, altapresyon, kombulsyon* at iba pang mga problema.

## IMPORMASYONG DAPAT MONG MALAMAN

### *Pagkain at gamot*

Para sa karamihan ng mga gamot, puwedeng ituloy-tuloy ang dating kinakain. Mas mahusay gumana ang ilang mga gamot kung walang laman ang tiyan—1 oras bago o 2 oras pagkatapos kumain.

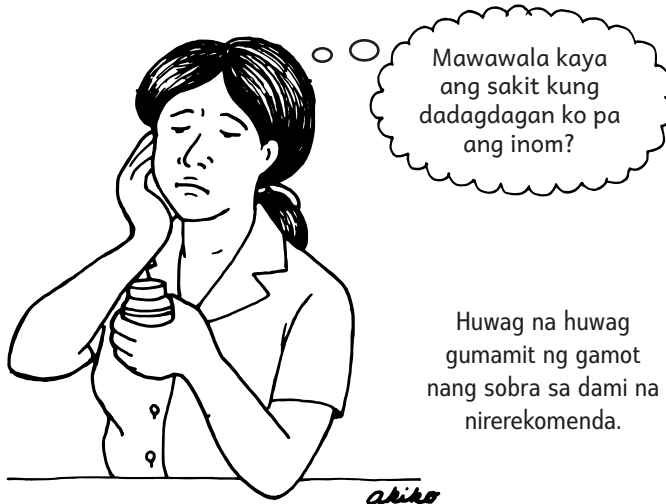
Sa mga gamot na nakakasira ng sikmura, dapat isabay ang mga ito sa pagkain o pagkatapos lang kumain.

Kung *naduduwal* ka o sumusuka na, isabay ang gamot sa pagkaing tuyo na nagpapakalma sa sikmura—tulad ng bigas, tinapay o biskwit.



## PAGGAMIT NG SOBRANG DAMING GAMOT

Iniiisip ng ilang tao na mapapabilis ng mas maraming gamot ang paghilom ng katawan. Hindi ito totoo at maaaring maging mapanganib! Kung gagamit ka ng sobrang daming gamot sa isang inuman o nang sobrang dalas, o kung gagamit ka ng ilang mga gamot nang sobrang tagal, maaaring makasama sa iyo ang gamot.



Huwag na huwag gumamit ng gamot nang sobra sa dami na nirerekomenda.

Ilan sa karaniwang palatandaan ng sobrang paggamot ang:

- pagkaduwal
- pagsusuka
- pananakit sa sikmura
- masakit ang ulo
- pagkahilo
- umuugong o kumukuliling sa tainga
- mabilis na paghinga

Pero maaari ring side effects ito ng ilang mga gamot. Kung may isa o higit pa sa mga palatandaang ito na hindi naman karaniwang side effects ng gamot, kumonsulta sa isang health worker na bihasa sa pagbibigay ng mga gamot.

**Pagkalason.** Makakalason ang paggamit ng sobrang dami ng gamot (halimbawa, kalahating botelya o higit pa), laluna sa mga bata. Kung mangyayari, kailangan gawin ang sumusunod:

- sikapin siyang pasukahin. Maaaring mailabas niya ang sobrang gamot bago ito makapinsala.
- bigyan siya ng activated charcoal o uling (tingnan ang p. 495). Kaya nitong sumipsip ng ilang klase ng gamot at pigilan na makalason.
- Kumuha agad ng tulong medikal.



## Mga Klase ng Gamot

Iba't ibang mga gamot ang ginagamit para lunasan ang iba't ibang mga problema. Ang iba'y nagpapagaling sa mismong problema, at ang iba nama'y nagpapagaan lang sa palatandaan ng problema. Minsan hindi magamit ang pinakamahusay na gamot para sa problema dahil:

- wala nito sa lugar ninyo.
- hindi ito ligtas para sa buntis o nagpapasuso.
  - may allergy sa gamot.
  - hindi na ito tumatalab sa lugar ninyo, dahil may resistensya nang nabuo sa gamot na ito (tingnan ang kahon sa baba).



Kung mangyari ito, puwedeng ipalit ang ibang gamot, basta tiyak na tatalab ang ipapalit. Sa mga nirekomenda naming lunas sa librong ito, madalas may mga pagpipilian kung sa anumang dahilan ay hindi puwede ang pinakamainam na gamot. Kung hindi ka sigurado sa gagamiting medisina, makipag-usap sa isang health worker.

### ANTIBIOTICS

Mahalagang mga gamot ang antibiotics na panlaban sa mga impeksyong mula sa *bacteria*. Hindi nito nilalaban ang mga *virus* o nagpapagaling sa karaniwang sipon. Pero hindi lalaban ang lahat ng klase ng antibiotics ang lahat ng klase ng impeksyon ng bacteria. Magkapamilya ang tawag sa antibiotics na may pagkakapareho ang kemikal na sangkap. May 2 dahilan kung bakit mahalagang malaman ang mga pamilya ng antibiotics:

1. madalas magagamot ng magkapamilyang antibiotics ang parehong mga problema. Ibig sabihin, makakagamit ka ng ibang gamot mula sa parehong pamilya.
2. kung allergic ka sa isang antibiotic, allergic ka rin sa ibang antibiotic na kapamilya nito. Ibig sabihin, dapat mula sa ibang pamilya ng antibiotics ang gagamiting gamot.

#### ***Eto ang mga pangunahing pamilya ng antibiotics sa librong ito:***

**Mga Penicillin:** amoxicillin, ampicillin, benzathine penicillin, benzyl penicillin, dicloxacillin, procaine penicillin at iba pa.

Napakapektibo ng mga gamot mula sa pamilya ng penicillin sa iba't ibang impeksyon. Kakaunti ang side effects nito at ligtas gamitin kung buntis o nagpapasuso. Laganap ang distribusyon nito, mura at nasa anyong iniinom o iniiniksyon. Pero sanhi ito ng mas maraming problema sa allergic na reaksyon kaysa sa iba pang mga gamot. Nasobrahan na ang paggamit nito, at ang ilang mga sakit ay may resistensya na sa penicillin.

**Mga Macrolide:** azithromycin, erythromycin at iba pa

Ang erythromycin ay mas lumang antibiotic na laganap at karaniwang ginagamit, tumatalab sa maraming sakit na ginagamot ng penicillin at doxycycline. Kadalasan, mahusay na pamalit ito sa doxycycline sa buntis o nagpapasuso, o kung may allergy sa penicillin.

**Mga Tetracycline:** doxycycline, tetracycline

Ginagamot ng tetracycline at doxycycline ang maraming iba't ibang impeksyon, at saka mura at laganap. Hindi dapat gamitin ang anuman sa dalawang gamot ng buntis o nagpapasusong babae, o ng mga batang mababa sa 8 taon.

**Mga Sulfa (sulfonamide):** sulfamethoxazole (sangkap ng co-trimoxazole), sulfisoxazole

Nilalabanan ng mga gamot na ito ang maraming iba't ibang klase ng impeksyon, at saka mura at laganap. Pero mas mababa ang bisa nito ngayon dahil may resistensya na ang ilang impeksyon. Sanhi ito ng mas maraming problema sa allergic na reaksyon kaysa sa ibang mga gamot. Puwede itong gamitin ng buntis, pero mas mabuti ang ibang gamot kapag malapit nang manganak at sa unang ilang linggo ng sanggol. Ihinto agad ang mga sulfanomide kung magkaroon ng mga palatandaan ng allergy (tingnan ang p. 483).

**Mga Aminoglycoside:** gentamicin, streptomycin at iba pa

Mga mabisa at malakas na gamot ang mga ito, pero karamihan sa kanila'y nakakapagdulot ng seryosong side effects at sa iniksyon lang naibibigay. Gamitin lamang ang mga ito kung malala ang impeksyon at wala nang ibang makukuhang mas ligtas na gamot.

**Mga Cephalosporin:** cefixime, ceftriaxone, cephalexine at iba pa

Isa itong malaking pamilya ng bago at malalakas na mga gamot na panlunas sa maraming impeksyon ng kababaihan na may resistensya na sa mga lumang antibiotics. Madalas mas ligtas ito at mas kaunti ang side effects kaysa sa mas lumang antibiotics, pero medyo mahal at hindi laganap. Ligtas gamitin ang mga ito ng mga buntis at nagpapasuso.

**Mga Quinolone:** ciprofloxacin, norfloxacin at iba pa

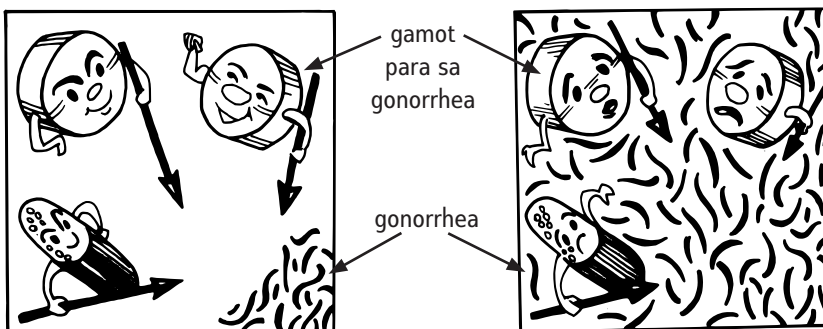
Bago at malalakas na antibiotics ang ciprofloxacin at norfloxacin. Mahal ang mga ito at maaaring hindi laganap. Hindi ito puwedeng gamitin kapag buntis at nagpapasuso, o ng mga batang kulang sa 16 taong gulang.

***Gumamit lamang ang antibiotics kung talagang kailangan***

Maraming mga antibiotics, laluna ang penicillin, ang masyadong madalas ginagamit. Gumamit lamang ng antibiotics kung kinakailangan dahil:

- pinapatay nga nito ang ilang mga mikrobyo, pero hinahayaan ang iba—yung mga normal na nasa katawan at madalas hindi nakakasama—na dumami nang walang kontrol. Maaari itong magbunga ng mga problema tulad ng pagtatae at yeast na *impeksyon sa puwerta*.
- maaaring magdulot ng seryosong side effects at allergic na reaksyon ang ilang antibiotics.
- ang paggamit ng antibiotics kung hindi kailangan, o para sa mga sakit na hindi naman nito napapagaling ay bumabago sa mga mapaminsalang mikrobyo—pinapalakas sila at binibigyan ng *resistensya* sa gamot. Ibig sabihin, hindi na tumatalab ang gamot sa sakit.

Halimbawa: Noon, madaling gamutin ng penicillin ang gonorrhea o tulo, isang impeksyon na naihahawa sa pagtatalik. Pero nagamit ang penicillin nang hindi tama at sobrang dalas para sa ibang mga problema na hindi naman gaanong seryoso.



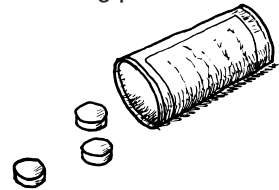
Ngayon mayroon nang mga bagong klase ng gonorrhea na may resistensya sa penicillin at iba pang antibiotics. Mas mahirap at mas mahal gamutin ang mga ito.

### GAMOT PARA SA PANANAKIT (PAIN)

Ang pananakit ay palatandaan ng problema, tulad ng pinsala o impeksyon. Kaya napakahalagang lunasan ang sanhi, hindi lang ang pananakit. Pero habang nilulunasan, puwedeng maibsan ang sakit ng mga gamot para dito. Sa ilang mga karamdaman na hindi napapagalang, tulad ng AIDS at kanser, maaaring mahabaan at nakakaubos ng lakas ang pananakit.

Sa paggamot ng pananakit:

- sikaping hanapin at lunasan ang sanhi ng pananakit.
- subukan muna ang pinakamahinang gamot at gumamit lang ng mas malalakas kung kailangan.
- dapat gawing regular ang panlunas sa tuloy-tuloy na pananakit. Huwag maghintay na bumalik ang pananakit bago ibigay ang susunod na dosis.
- mag-isip ng ibang paraan para maibsan ang pananakit: pagrelaks, ehersisyo, acupuncture, o paglapat ng init o lamig sa sumasakit (tingnan ang p. 423 at 546).



***Banayad hanggang katamtamang sakit, tulad ng masakit na ulo o pagregla:***

**Paracetamol.** Laganap at mura, ito ang pinakaligtas na gamot para sa buntis at nagpapasusong babae, at nagpapababa rin ng lagnat. Huwag isabay sa alkohol o ipanggamot sa hangover, o gamitin kung may problema ka sa atay o bato.

**Aspirin.** Laganap din ito, mura, at mahusay magpapababa ng lagnat at lumunas sa pananakit at pamamaga ng kalamnan at kasukasuan, at pananakit mula sa pagregla. Magagamit ito ng nagpapasusong babae isang linggo matapos manganak, pero dapat paracetamol ang gamitin ng buntis na babae. Ligtas ito kung tamang dami ang iinumina, pero puwedeng maka-irita ng sikmura, kaya hindi dapat sa taong may ulser sa sikmura. Pinipigil nito ang normal na pamumuo ng dugo, kaya hindi dapat gamitin ng taong dinudugo o magpapa-*opera*.

**Ibuprofen.** Laganap din ito pero mas mahal kaysa aspirin o paracetamol. Tulad ng aspirin, napakabisa nito sa mababang dosis laban sa pananakit ng kalamnan at kasukasuan at sa panahon ng regla. Magaling na gamot ito para sa sige-sigeng pananakit ng rayuma. Puwede rin itong magdulot ng iritasyon sa sikmura at problema sa pagdurugo, kaya hindi dapat gamitin bago ang operasyon o ng mga taong may ulser sa sikmura. Puwede ito sa babaeng nagpapasuso, pero hindi dapat gamitin sa huling 3 buwan ng pagbubuntis.

***Katamtaman hanggang matinding pananakit:***

**Ibuprofen.** Maaring tumalab sa mas mataas na dosis (hanggang 800 mg 3–4 na beses bawat araw).

**Codeine.** Gamot ito mula sa opiate na pamilya na mahalaga sa pananakit matapos maoperahan o mapinsala. Maaaring magumon (*adiksiyon*) kung sobrang tagal gagamitin.

***Para sa matindi o tuloy-tuloy na pananakit:***

**Codeine.** Sa mataas na dosis, puwede itong gamitin para sa matinding pananakit.

**Morphine.** Napakalakas na gamot ito mula sa opiate na pamilya na mahusay para sa pananakit sa huling yugto ng kanser o *AIDS*. Madalas mahirap makakuha ng morphine maliban kung nasa ospital, pero maaaring makakuha nito kung may reseta ng doktor.

## GAMOT PARA SA MALAKAS NA PAGDURUGO MULA SA PUWERTA MATAPOS MANGANAK O MAGPALAGLAG

Ang ergometrine, oxytocin at misoprostol ay mga gamot nagdudulot ng paghilab ng matris at pagkipot ng mga daluyan ng dugo nito. Mahalagang gamot ang mga ito para makontrol ang malakas na pagdurugo matapos manganak.

**Ang ergometrine** ay ginagamit para pigilan o kontrolin ang matinding pagdurugo **matapos lumabas ang inunan**. Huwag iiniksyon ang ergometrine sa ugat (vein, IV). Sa malaking kalamnan dapat mag-iniksyon. Huwag na huwag ibigay bago maisilang ang sanggol o lumabas ang inunan! Huwag itong ibigay sa babaeng may altapresyon.

**Ang oxytocin** ay ginagamit para tulungang maampat ang matinding pagdurugo ng nanay **matapos isilang ang sanggol**. Napakadalang kailanganin ang oxytocin bago isilang ang sanggol. Para sa ganitong gamit, dapat doktor o bihasa na tagapaanak lang ang magbigay sa ugat. Maaaring manganib ang nanay at sanggol kung gagamit ng oxytocin para pabilisin ang pag-labor o palakasin ang nanay na nagle-labor.

**Ang misoprostol** ay ginawa para maampat ang pagdurugo mula sa ulser sa sikmura, pero ginagamit din ito para maampat ang pagdurugo matapos manganak o magpalaglag. Mura ito at puwedeng inumin o ipasok sa tumbong ang mga pildoras.

## GAMOT PARA SA ALLERGIC NA REAKSYON

Maaaring allergic ang isang tao sa gamot, pagkain, o mga bagay na nalalanghap o nadidikit sa balat. Puwedeng banayad ang reaksiyon—pangangati, pamamantal o pagbubutlig, o pagbahing. Maaari ding katamtaman o matindi. Puwedeng lumala ang ibang reaksiyon at tumungo sa allergic shock. Maaaring manganib ang buhay sa matinding reaksiyon at allergic shock—kaya dapat itong lunasan.

Sa librong ito, pinaliwanag namin na puwedeng magdulot ng allergic na reaksiyon ang ilang mga gamot. Anumang gamot na magdulot ng allergic na reaksiyon ay dapat ihinto at huwag nang ibigay muli—kahit na banayad ang naging reaksiyon.

Batay sa lakas ng reaksiyon, ginagamot ang allergic na reaksiyon ng isa, dalawa o tatlong klaseng medisina:

1. **Antihistamine**, tulad ng diphenhydramine, hydroxyzine o promethazine. Walang mabuti para sa buntis o nagpapasusong babae sa mga gamot na ito, pero pinakamaliit ang panganib ng promethazine. Madalas pinakamura at pinakalaganap ang diphenhydramine.
2. **Steroid**, tulad ng dexamethasone o hydrocortisone. Mas mabuting piliin ang dexamethasone para sa buntis o nagpapasusong babae.
3. **Ephineprine o adrenaline**. Ligtas ang mga gamot na ito para sa buntis o nagpapasusong babae.



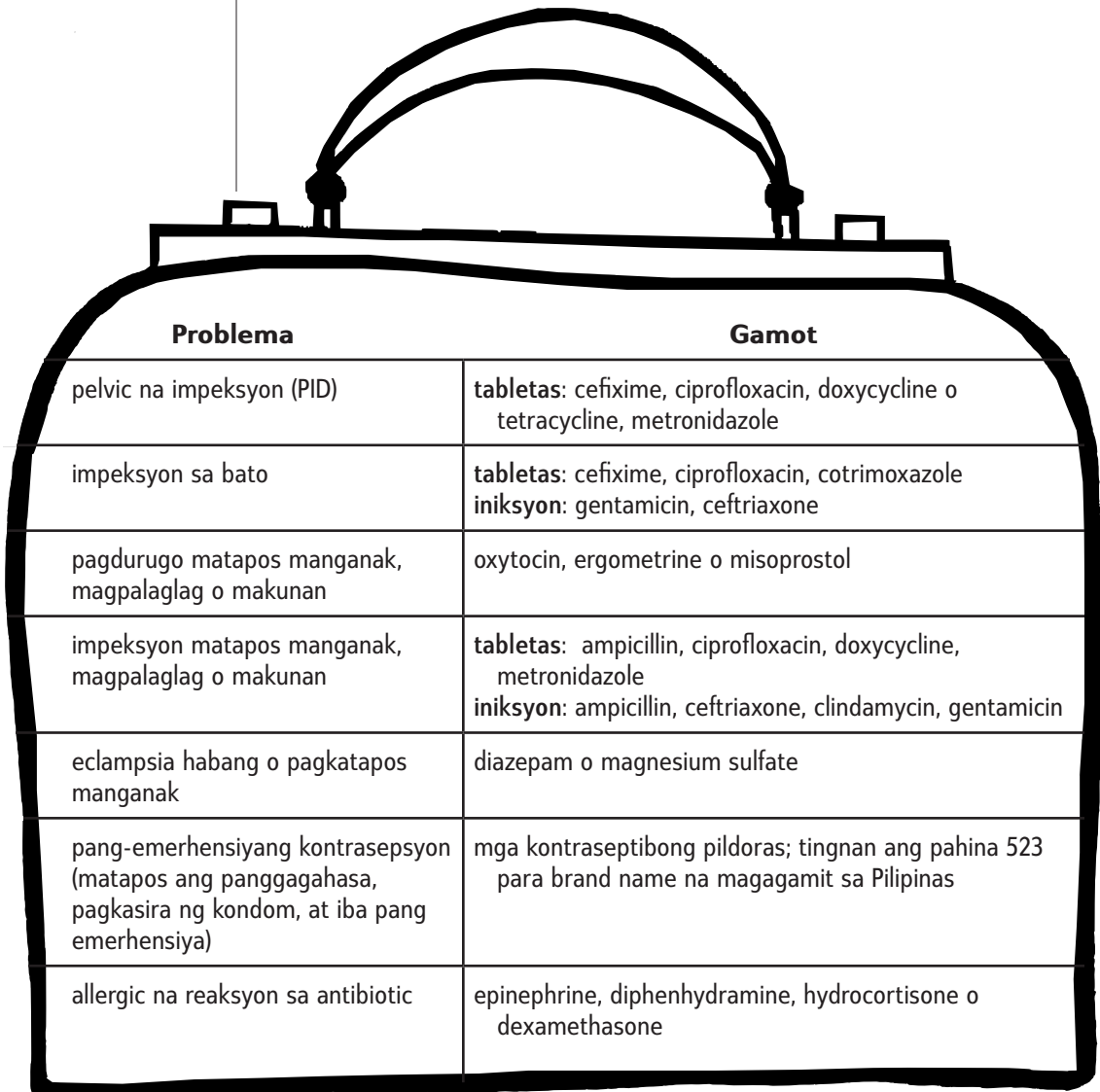
paano gamutin ang allergic na reaksiyon at allergic shock



## Mga Gamot na Makaka-pagligtas sa Buhay ng Babae

Isang paraan para makatulong na magligtas ng buhay ng kababaihan sa inyong lugar ang pagsisimula ng pang-emerhensiyang bag o kit ng mga gamot para sa komunidad. Makakatulong ang mga gamot sa baba para masimulan na ang paglunas hanggang makarating ang ibang tulong medikal. Tiyaking nasa kit mo o nasa pinakamalapit na health center ang mga gamot na ito. Kung kailangan itong bilhin, subukang kausapin ang mga lider sa inyong komunidad. Ipaliwanag kung paano makakatulong ang mga gamot na ito, at tingnan kung makakahanap kayo ng paraan na mabili ito.

*Mga dapat isama sa kit ng mga gamot:*



Problema	Gamot
pelvic na impeksyon (PID)	tabletas: cefixime, ciprofloxacin, doxycycline o tetracycline, metronidazole
impeksyon sa bato	tabletas: cefixime, ciprofloxacin, cotrimoxazole iniksyon: gentamicin, ceftriaxone
pagdurugo matapos manganak, magpalaglag o makunan	oxytocin, ergometrine o misoprostol
impeksyon matapos manganak, magpalaglag o makunan	tabletas: ampicillin, ciprofloxacin, doxycycline, metronidazole iniksyon: ampicillin, ceftriaxone, clindamycin, gentamicin
eclampsia habang o pagkatapos manganak	diazepam o magnesium sulfate
pang-emerhensiyang kontrasepsyon (matapos ang panggagahasa, pagkasira ng kondom, at iba pang emerhensiya)	mga kontraseptibong pildoras; tingnan ang pahina 523 para brand name na magagamit sa Pilipinas
allergic na reaksyon sa antibiotic	epinephrine, diphenhydramine, hydrocortisone o dexamethasone