



ຢາປິ່ນປົວຕ່າງໆ ນຳໃຊ້ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ ແລະ ສາມາດເປັນຢາຕາມໃບສັງ, ຢາວິຕາມິນ, ຢາບຳລຸງສະໝຸນໄພ, ຫຼື ຢາທົ່ວໄປ ທີ່ທ່ານຊື້ໄດ້ທີ່ຮ້ານຂາຍຢາ. ຢາງບາງຊະນິດ ຫຼື ຊຸມຢາປະສົມຈຳນວນໜຶ່ງ ມີຜົນຂ້າງຄຽງ ທີ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກງ່ວງນອນ, ວິນຫົວ, ຫຼື ເຈັບຫົວເບົາໆ. ຜົນຂ້າງຄຽງເຫຼົ່ານີ້ ເຮັດໃຫ້ທ່ານສູນເສຍຄວາມດຸ່ນດ່ຽງຂອງຮ່າງກາຍ ຫຼື ຮູ້ສຶກບໍ່ໝັ້ນຄົງຕາມແຂ່ງຂາ.

- ດຳເນີນການ:
- ປຶກສາກັບແພດການຢາ ຫຼື ທ່ານໝໍຂອງທ່ານ ກ່ຽວກັບຢາທັງໝົດທີ່ທ່ານມີ ແລະ ຜົນຂ້າງຄຽງຂອງມັນ, ແລະ ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮູ້ນຳກ່ຽວກັບເປົ້າໝາຍຂອງທ່ານໃນການປ້ອງກັນການລົ້ມ.

ຢາສີ່ຊະນິດ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ

- ເມື່ອທ່ານກິນຢາສີ່ຊະນິດ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ, ໂອກາດເກີດຜົນຂ້າງຄຽງຈະເພີ່ມຂຶ້ນ.
- ຢາສີ່ຊະນິດ ແມ່ນບໍ່ຫຼາຍ ເມື່ອທ່ານລວມເອົາເຂົ້າທັງຢາຕາມໃບສັງ, ຢາທົ່ວໄປ, ຢາວິຕາມິນ ແລະ ຢາບຳລຸງສະໝຸນໄພ.

- ດຳເນີນການ:
- ຈົດເປັນລາຍການຢາທັງໝົດທີ່ທ່ານກຳລັງກິນ ແລະ ອັບເດດລາຍການດັ່ງກ່າວ ທຸກໆຄັ້ງທີ່ເລີ່ມຕົ້ນກິນ ຫຼື ຢຸດເຊົາ ຫຼື ເມື່ອຂະໜາດຮັບປະທານ ມີການປ່ຽນແປງ.
 - ຖ້າລາຍການຢາຕິດຕົວທ່ານ ໃສ່ໄວ້ໃນກະເປົ້າເງິນ ຫຼື ຖົງເງິນ.
 - ເອົາລາຍການຢາຂອງທ່ານ ໃຫ້ແພດການຢາ ແລະ ທ່ານໝໍຂອງທ່ານເບິ່ງນຳ.

ຢາທົ່ວໄປ

- ຢາທົ່ວໄປ ສາມາດປະກອບມີ ຢາແກ້ໄຂ້, ຢາລົດກົດໃນກະເພາະ, ຢາເຢັນ, ຢາແກ້ປວດ, ຢາວິຕາມິນ, ແລະ ຢາບຳລຸງສະໝຸນໄພ.
- ຢາເຫຼົ່ານີ້ ອາດຈະທຳປະຕິກິລິຍາ ກັບຢາຕາມໃບສັງຂອງທ່ານ.

- ດຳເນີນການ:
- ເອົາຢາທົ່ວໄປ ລວມເຂົ້າໃນລາຍການຢາຂອງທ່ານ.
 - ຖາມແພດການຢາ ຫຼື ທ່ານໝໍ ກ່ຽວກັບການປະຕິກິລິຍາຂອງຢາ ທີ່ອາດເປັນໄປໄດ້.



ໜ້າ 2

ຢາປິ່ນປົວຄວາມດັນເລືອດສູງ

- ຢາເຫຼົ່ານີ້ ອາດຈະກໍ່ໃຫ້ເກີດຜົນຂ້າງຄຽງ ເຊັ່ນວ່າ ຮູ້ສຶກວິນຫົວ ຫຼື ເຈັບຫົວເປົາໆ.
- ຖ້າທ່ານຮູ້ວິນຫົວ ຫຼື ເຈັບຫົວເປົາໆ:
 - ຄອຍໆລຸກຢືນຂຶ້ນ ຈາກທ່ານັ້ງ.
 - ເມື່ອທ່ານລຸກຈາກຕຽງນອນ, ໃຫ້ຢ່ອນຂາແກວ່ງໄປມາ ເທິງຂອບຕຽງຄາວໜຶ່ງ ກ່ອນຈະລຸກຢືນຂຶ້ນ.

ດຳເນີນການ:

- ຈົດເປັນລາຍການບັນດາຜົນຂ້າງຄຽງທີ່ທ່ານປະສົບ ແລະ ເອົາລາຍການດັ່ງກ່າວໄປໃຫ້ແພດການຢາ ແລະ ທ່ານໝໍຂອງທ່ານຮູ້ນຳ.

ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາ

- ເຫຼົ້າສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກວິນຫົວ ຫຼື ເຈັບຫົວເປົາໆ.
- ເຫຼົ້າສາມາດທຳປະຕິກິລິຍາກັບຢາຂອງທ່ານ.
- ເຫຼົ້າອາດຈະເຮັດໃຫ້ຢາມີຜົນປິ່ນປົວນ້ອຍລົງ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ເກີດຜົນຂ້າງຄຽງ.

ດຳເນີນການ:

- ຖ້າທ່ານດື່ມເຫຼົ້າ, ຖາມແພດການຢາ ຫຼື ທ່ານໝໍຂອງທ່ານ ເພື່ອເຂົາເຈົ້າອະທິບາຍກ່ຽວກັບເຫຼົ້າທຳປະຕິກິລິຍາແນວໃດ ກັບຢາຂອງທ່ານ ແລະ ທ່ານຄວນຫຼີກລຽງການດື່ມເຫຼົ້າຫຼືບໍ່.