

اطلاعات عمومی درباره مصرف داروها

پیش از مصرف هر دارویی پزشک خود را از موارد ذیل آگاه سازید

❖ اگر تحت رژیم غذایی کم نمک ، کم شکر یا دیگر انواع آن می باشید چرا که بسیاری از داروها دارای املاح ، شکر یا الکل می باشند .

❖ اگر نسبت به دارو ، غذا یا مواد خاص دیگری مانند رنگهای مصنوعی آلرژی یا حساسیت دارید .

❖ اگر باردار هستید یا قصد باردار شدن دارید چراکه بعضی از داروها ممکن است موجب ناهنجاریهای مادرزادی گردند . از طرفی ایمن بودن هیچ دارویی در دوران بارداری ثابت نشده است لذا مصرف هر گونه دارو در این دوران باید تحت نظر پزشک باشد .

❖ اگر به کودک خود شیر می دهید چرا که بعضی داروها ممکن است در شیر ترشح شده و موجب عوارض ناخواسته ای در فرزند شما گردد .

❖ اگر می خواهید از داروهای بی نیاز به تجویز پزشک یا به اصطلاح داروهای روی پیش خوان (OTC) برای کودک خود استفاده کنید .

❖ اگر در حال مصرف داورها یا مکمل های غذایی هستید یا اخیراً مصرف کرده اید. چراکه ممکن است با داروی تجویزی پزشک شما تداخل داشته باشد . فراموش نکنید داروهایی که نیاز به تجویز پزشک ندارند مانند مسکنها ، مسهل ها ، شربت های ضد اسیدها و نوشابه های الکلی از این مورد مستثنی نیستند .

❖ اگر مشکل پزشکی دیگری جدای از بیماری فعلی خود دارید .

❖ اگر در یادآوری مطالب و خواندن دستورات دارویی مشکل دارید .

نحوه نگهدای داروها

- ❖ داروها را دور از دسترس کودکان قرار دهید .
- ❖ داروها را در شیشه یا قوطی اصلی خود نگاه دارید .
- ❖ داروها را در برابر حرارت و نور قرار ندهید .
- ❖ قرصها و کپسولها را در حمام یا جاهای نمناک منزل بطور مثال نزدیک سینی ظرفشویی آشپزخانه نگهداری نکنید. چراکه رطوبت و حرارت ممکن است باعث تغییرات شیمیایی در دارو گردند همچنین پنبه فشرده موجود در قوطی داروها را پس از بازکردن قوطی دور بیندازید چرا که در غیر این صورت رطوبت را به داخل قوطی جذب خواهد کرد .
- ❖ از یخ زدن داروهای مایع جلوگیری کنید .
- ❖ داروها را در یخچال نگهداری نکنید مگر بعضی داروهای خاص که در برچسب آن قید شده باشد .
- ❖ داروها را برای مدت طولانی در اتومبیل قرار ندهید .
- ❖ در مسافرت داروی خود را در چمدان قرار نداده و همراه خود داشته باشید چرا که امکان گم شدن چمدان یا قرار گرفتن آن در محیطهای خیلی سرد یا خیلی گرم وجود دارد .
- ❖ داروهای تاریخ گذشته یا بی مصرف خود را در منزل نگهداری نکنید واز اینکه داروی دور ریخته شده خارج از دسترس کودکان باشد اطمینان حاصل کنید.

نحوه درست مصرف کردن دارو

- ❖ دارو را طبق دستور پزشک با زمانبندی معین و برای یک دوره کامل درمانی مصرف کنید. گراز داروهای بی نیاز به نسخه پزشک استفاده می کنید بر طبق دستور بروشور دارو عمل کنید مگر اینکه پزشک شما توصیه دیگری کند .

❖ اگر فکر می کنید داروی تجویزی پزشک موثر واقع نشده با پزشک خود تماس بگیرید و از جانب خود

اقدام به قطع مصرف دارو نکنید ، چرا که ظهور اثرات مفید بعضی داروها به چند هفته زمان نیاز دارد .

❖ از بین رفتن علائم بیماری برای حصول اطمینان از تکمیل دوره درمان کافی نیست بطور مثال در مورد

مصرف آنتی بیوتیکها علائم عفونت طی چند روز از بین می روند اما بطور مثال باید تا ۲ هفته مصرف

شوند تا عفونت کاملاً ریشه کن گردد .

❖ نگهداری داروهای گوناگون در یک قوطی صحیح نیست همچنین داروهای مورد استفاده را پس از

مصرف در قوطی در بسته نگهداری کنید و هرگز برچسب دارو را از آن جدا نکنید .

❖ برای جلوگیری از اشتباه دارو را در تاریکی مصرف نکنید برچسب آنرا قبل از مصرف بخوانید بویژه به

تاریخ انقضاء و هر نوع توصیه مصرفی توجه کنید .

نحوه درست مصرف کردن داروهای خوراکی

❖ بطور کلی بهتر است داروها را با یک لیوان پر آب مصرف کنید مگر آنکه دستور پزشک شما چیز

دیگری باشد .

❖ بعضی داروها باید همراه غذا مصرف شوند تا موجب تحریک معده نشوند و بعضی دیگر اگر همراه غذا

مصرف شوند غیر فعال شده یا شروع اثرشان به تاخیر می افتد .

❖ هنگام مصرف داروهای طولانی اثر هر دوز دارو باید بطور کامل مصرف شود همینطور داروها را قبل از

بلع نجوید یا خرد نکنید مگر آنکه دستورالعمل ویژه ای در رابطه با آن از جانب پزشک خود داشته باشید

❖ داروهایی را که دارای پوشش روده ای می باشند نباید با شیر یا آنتی اسید مصرف شوند ، در غیر این

صورت خیلی زود در معده حل می شوند .

❖ اگر دارو را به شکل شربت مصرف می کنید باید از قاشق یا پیمانه مخصوص اندازه گیری میزان مایع استفاده شود تا بطور دقیق میزان دوز دارو تنظیم گردد.

❖ داروهای خوراکی در اشکال متفاوتی مثل قرص کپسول و شربت عرضه می شوند بنابراین اگر در مصرف یکی از این اشکال دچار مشکل باشید می توانید با پزشک خود مشورت نمایید تا در صورت امکان از شکل دیگر دارو استفاده کنید .

❖ هر دارویی ممکن است در کنار خواص درمانی عوارض ناخواسته ای نیز داشته باشد که بعضی از آنها ممکن است به اقدامات پزشکی خاصی نیاز داشته باشند بنابراین لازم است بدانید داروی مصرفی چه عوارضی دارد و در صورت بروز آن چه اقدامی نمائید . برای این منظور یا از پزشک خود در مورد عوارض احتمالی دارو سوال کنید و یا هر واکنش و عارضه غیر عادی را به پزشک خود اطلاع دهید تا وی تصمیم گیرد ، پزشک معالج ممکن است دوز دارو را کم کرده یا تذکر دهد که بعد از گذشت چند روز بدن شما خود را با این شرایط تطبیق خواهد داد ، یا شاید داروهای دیگری را با عوارض جانبی کمتر جایگزین آن نماید .

❖ نام داروی مصرفی خود را برای استفاده در آینده روی کاغذی نوشته و با خود همراه داشته باشید .

❖ در موارد مصرف طولانی مدت دارویی خاص قبل از اتمام آن جهت تهیه آن دارو اقدام نمایید تا پیوستگی درمان از بین نرود . در صورت فراموش کردن یک وعده از مصرف بعضی داروها ، به محض یاد آوردن باید آن وعده مصرف گردد . در مورد تعداد دیگری از داروها باید از مصرف وعده فراموش شده خودداری کرد چراکه موجب غاظت نسبتاً بالا و خطرناک دارو خواهد گشت .

❖ در صورت فراموش کردن وعده های دارویی حتماً با پزشک معالج خود مشورت کنید .

نکاتی در مورد مصرف داروهایی که طعم بدی دارند

- ❖ پیش از مصرف دارو به کودک خود یک تکه یخ بدهید تا آنرا مکیده و زبان بی حس گردد .
- ❖ برای کاهش طعم بد دارو آنرا در یخچال نگهداری کنید تا خنک باشد .
- ❖ دارو را با آب میوه مثل آب سیب یا پرتقال مخلوط کنید تا طعم زننده دارو را تخفیف دهد .
- ❖ دارو را چه به صورت مایع و چه به صورت قرص با غذای کودک مخلوط کنید.
- ❖ بعد از مصرف دارو از آب یا آب میوه استفاده کنید .
- ❖ در صورتیکه کودک شما حالت تهوع دارد از یک نوشابه دارای کربنات بی گاز استفاده کنید .
- ❖ لازم است بدانید پیش از عمل به هر کدام از توصیه های فوق ابتدا با پزشک خود مشورت نمایید .

مسمومیتهای دارویی اتفاقی در اطفال

حس کنجکاوی کودکان آنها را به یکی از قربانیان مسمومیتهای دارویی تبدیل کرده است . کودکان به هر جا سر می کشند و محیط اطراف خود را جستجو می کنند و هرچه پیدا می کنند به دهان خود می برند چون خطر را درک نمی کنند . گاهی اوقات حتی مقدار اندکی از دوز بزرگسالان می تواند باعث مسمومیت کودک گردد .

پیشگیری از مسمومیت های دارویی اتفاقی

- ❖ داروها را خارج از دید و دسترس کودکان نگهداری کنید ترجیحاً در یک کمد قفل دار و نه در کمد های مواد غذایی یا کمد های حمام ، بنابراین داروهایتان را در یک مکان امن نگاه دارید
- ❖ اگر هنگام مصرف دارو برای پاسخدهی به تلفن یا باز کردن درب منزل می روید قوطی دارو را با خود برده یا دارو را دور از دسترس بچه ها قرار دهید چرا که کودکان معمولاً خیلی سریع در غیاب دیگران کنجکاوی خواهند کرد.

- ❖ فقط داروهای تجویزی برای خود را مصرف کنید و آن داروها را برای افراد دارای علائم مشابه شما پیشنهاد نکنید، دارویی که برای شما مفید بوده ممکن است به فردی دیگر آسیب رساند.
- ❖ پیش روی فرزندان خود دارو مصرف نکنید ممکن است آنها نیز این عمل شما را تقلید کنند.

اقدامات ضروری هنگام برخورد با فرد مسموم

- ❖ آرامش خود را حفظ کرده و موقعیت را تحت کنترل در آورید.
- ❖ بیاد داشته باشید ممکن است علائم یا نشانه های هشدار دهنده مهم، بلافاصله در کودک ظاهر نشوند.
- ❖ بسیاری از سموم در بدن سریع عمل می کنند بنابراین زمان کوتاهی برای درمان خواهید داشت.
- ❖ اگر فکر می کنید شخصی دارو یا مواد شیمیایی موجود در منزل را مصرف کرده و آن شخص هوشیار نمی باشد یا در حال تشنج است یا تنفس ندارد فوراً درخواست آمبولانس کنید. در غیر این صورت هم منتظر ظهور علائم مسمومیت در فرد نگردید و فوراً با مرکز اورژانس مسمومیت تماس بگیرید.
- ❖ جعبه دارو را حین ارتباط تلفنی همراه خود داشته باشید تا بتوانید مشخصات دارو یا محتویات آنرا برای کارشناس مرکز اورژانس بخوانید.
- ❖ نوع، زمان و مقدار مصرف داروی موجب مسمومیت، همینطور مشخصات و وضعیت فرد مسموم را به کارشناس مرکز اورژانس بگویید بطور مثال اگر شخص دچار استفراغ، خفگی یا خواب آلودگی است یا تغییراتی در رنگ و دمای پوست نشان می دهد، هوشیار یا بیهوش و یا در حال تشنج است.
- ❖ هرگز فرد مسموم را وادار به استفراغ نکنید مگر اینکه بوسیله کارشناسان اورژانس توصیه شوید، البته در صورت توصیه کارشناس برای وادار کردن شخص به استفراغ یا خوردن مایعات، فرد مسموم نباید در حال تشنج، بیهوشی یا خواب آلودگی باشد.

- ❖ یک بطری شربت ایپکاک را در جایی امن در منزل نگاه دارید این شربت در بطریهای ۳۰ گرمی در داروخانه ها بدون نسخه قابل تهیه است . این دارو در بعضی موارد جهت تحریک استفراغ در مسمومیتها مورد استفاده قرار می گیرد . مورد مصرف و مقدار آنرا کارشناس مرکز اورژانس تعیین می کند .
- ❖ شارکول فعال نیز در مواردی از مسمومیتها برای جذب سموم به خود و دفع سریعتر آنها از بدن مصرف می گردد که در صورت نیاز ، مقدار و نحوه استفاده توسط کارشناس مرکز اورژانس تعیین می شود .