

هفته سلامت

(۲۴ - ۱۸ فروردین)

گرامی باد .

شمار سال ۲۰۱۱ میلادی سازمان جهانی بهداشت

مصرف منطقی داروها



کارشناسی بهداشت و تغذیه
معاونت پرورشی و تربیت بدنی
آموزش و پرورش منطقه ۳ تهران
سال تحصیلی ۹۰ - ۸۹

آنچه درباره داروها باید بدانیم

داروهای امروزی ترکیبات قوی شیمیایی هستند که برای درمان بیماری، بهبود ضایعات و تسکین درد به کار می روند. این داروها به سلامتی افراد کمک می کند و در صورتی که داروهای امروزی صحیح مصرف شوند می توانند بسیاری از ناخوشی ها، از سردرد گرفته تا بیماری قلبی را درمان، یا سلامتی ما را تضمین کنند.

در صورتی که داروها با بی دقتی مصرف شوند، می توانند موجب بروز خطرات غیر منتظره گردند تا جایی که به جای تخفیف علائم، باعث مسمومیت و در بعضی موارد موجب مرگ می شوند.

داروهایی که باید از آنها آگاهی داشته باشید عبارت اند از:

«داروهای آزاد» (که بدون نسخه تهیه می شود)

«داروهای تجویزی» (که توسط پزشک تجویز می شود.)

همانقدر که در درمان بیماری مؤثر است ممکن است عوارضی نیز برای مصرف کننده داشته باشد

(۱)

عوارض جانبی: بعضی داروها ممکن است عوارض جانبی ناخواسته داشته باشند، شدت عوارض جانبی بستگی به دارو و فرد مصرف کننده دارد.

بسیاری از داروها وقتی که با هم مصرف می شوند ممکن است واکنش های زیانباری را ایجاد کنند. ممکن است داروها با یکدیگر ترکیب شده و عوارض جانبی خطرناکی ایجاد نمایند؛ همانطور که ممکن است یک دارو اثر داروی دیگر را قوی تر کرده یا آن را کاملاً بی اثر گرداند.

مقاومت دارویی

مقاومت دارویی عبارتست از کاهش اثر یک دارو در درمان یک بیماری یا بهبود پایداری یک سمپتوم. مقاومت دارویی در مورد انواع گوناگون پاتوژن ها شامل باکتری ها، انگل ها، ویروس ها، قارچ ها و سلول های سرطانی اتفاق می افتد. هنگامی که پاتوژن به بیش از یک ترکیب مقاوم گردد، فرآیند مقاومت چند دارویی نام می گیرد.

(۲)

به این ترتیب هر چه بیشتر دارو مصرف کنید احتمال بروز عوارض جانبی بیشتر است.

فواید داروهای امروزی

مصرف صحیح داروهای امروزی فواید ذیل را در بر خواهد داشت:

- ۱ - پیشگیری از بیماری ها نظیر آنفلوانزا، کزاز، هیپاتیت، سل و ...
- ۲ - کنترل بیماری هایی نظیر قند، فشارخون و ...
- ۳ - تخفیف درد آرتروز، رماتیسم، سردرد و ...
- ۴ - برطرف کردن مشکلات روانی نظیر بی خوابی، اضطراب، افسردگی و ...
- ۵ - تسریع بهبودی آسیب ها، جراحی و ...
- ۶ - کنترل اختلالات کبد، ریه، کلیه و ناراحتی های گوارشی مانند زخم معده و ...
- ۷ - تخفیف علائم حساسیت، سرفه، سرماخوردگی، آنفلوانزا و ...
- ۸ - درمان عفونت نظیر ذات الریه، برونشیت، زخمها و ...

خطرات بالقوه داروها

وابستگی دارویی: داروهای اعتیادآور گرچه فواید درمانی دارند، ولی در مصرف درازمدت، موجبات اعتیاد فرد به دارو را هموار می سازند.

(۲)

مصرف بیش از حد آنتی بیوتیک به مقاومت دارویی می انجامد :

بیمارانی که پزشکان بیش از حد برای آنها آنتی بیوتیک تجویز می کنند ، ممکن است دچار مقاومت به آنتی بیوتیک شوند که تا یک سال به طول بینجامد و این امر آنها و بقیه افراد را هنگامی که نیاز به درمان جدی تر دارند ، در معرض خطر قرار می دهد .

هر چه آنتی بیوتیک های بیشتری برای سرفه و بیماری های شبیه به آنفلوآنزا یا عفونت های ادراری تجویز شوند ، باکتری های بیشتری در یک چرخه معیوب به آنتی بیوتیک مقاوم می شوند .

آنتی بیوتیک ها برای همه این درمان ها مورد نیاز است تا از عفونت باکتریایی جلوگیری کند ، اما در صورتی که آنتی بیوتیک به طور گسترده مورد استفاده قرار گیرد که میکروب ها نسبت به این داروها مقاوم شوند ، این شیوه درمانی بی استفاده می ماند .

توصیه هایی در مورد کاهش خطر عوارض جانبی

◆ همه داروها را دقیقاً مطابق نسخه دستور دارویی مصرف کنید . عوارض جانبی می توانند به دلیل استفاده ناصحیح از دارو به وجود آیند

◆ داروی تجویز شده برای تشخیص دیگری را مصرف نکنید .

◆ اکثر داروهای تجویز شده یک بروشور در مورد اطلاعات لازم دارند که تحت عنوان اطلاعات دارویی برای مصرف کننده موجود است .

◆ از درمان خودسرانه بیماری خود توسط داروهای بدون نسخه اجتناب کنید . برای تشخیص بیماری و درمان ، به پزشک مراجعه کنید یا حداقل از دکتر داروساز راهنمایی بخواهید .

◆ در مورد همه داروهایی که همزمان مصرف می کنید ، مانند داروهای تجویز شده قبلی یا داروهایی که خودتان استفاده می کنید و همچنین داروهای مکمل به پزشک خود اطلاع دهید .

◆ داروها را در صورت پایان دوره انقضای دور بریزید .