

نکاتی درباره مصرف دارو

(به مناسبت هفته سلامت ۱۸ الی ۲۴ تیروردهن)

معاونت در برابر

داروهای ضد میکروبی

یک تهدید جهانی



آموزش و پرورش شهر تهران
معاونت پرورشی و تربیت بدنی
گروه سلامت و پیشگیری
چهار ۱۳۹۰

نحوه نگهداری داروها

- ✓ 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 آویزخانه نگهداری نکنید، چراکه رطوبت و حرارت ممکن است باعث تغییرات شیمیایی در دارو گردند همچنین بسته فشرده موجود در قوطی داروها را پس از بازکردن قوطی دور بیندازید چرا که در عمر این صورت رطوبت را به داخل قوطی جذب خواهد کرد.
- ✓ از بیخ زدن داروهای مایع جلوگیری کنید.
- ✓ داروها را در یخچال نگهداری نکنید مگر بعضی داروهای خاصی که در برچسب آن قید شده باشد.
- ✓ داروها را برای مدت طولانی در اتومبیل قرار ندهید.
- ✓ در مسافرت داروی خود را در چمدان قرار ندهد و همراه خود داشته باشید چرا که امکان گم شدن چمدان یا قرار گرفتن آن در محیطهای خیلی سرد یا خیلی گرم وجود دارد.
- ✓ ناروهای تاریخ گذشته یا بی مصرف خود را در منزل نگهداری نکنید و از اینکه داروی دور ریخته شده خارج از دسترس کودکان باشد اطمینان حاصل کنید.



نحوه درست مصرف کردن دارو:

- ✓ دارو را طبق دستور پزشک بازماندنی معین و برای یک دوره کامل درمانی مصرف کنید. اگر از داروهای بی نیاز به نسخه پزشک استفاده می کنید بر طبق دستور بروشور دارو عمل کنید مگر اینکه پزشک شما توصیه دیگری کند.
- ✓ اگر لکری می کنید داروی تجویزی پزشک موثر واقع نشده با پزشک خود تماس بگیرید و از جانب خود اقدام به قطع مصرف دارو نکنید، چراکه 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.
- ✓ برای جلوگیری از اشتباه دارو را در تاریکی مصرف نکنید برچسب آنرا قبل از مصرف بخوانید بویژه به تاریخ انقضاء و هر نوع توصیه مصرف توجه کنید.



فرهنگ سازی در مورد مصرف درست و منطقی دارو و عدم اصرار در تجویز آنتی بیوتیک در موارد غیر ضروری می تواند به جامعه پزشکی و نظام بهداشت و درمان کمک شایانی نماید.

سازمان جهانی بهداشت در ۷ آوریل (۱۸ فروردین) هر سال به مناسبت، روز جهانی بهداشت یا تمرکز روی یک موضوع مهم مرتبط با سلامت کشورهای دنیا را دعوت می‌نماید تا در باره آن موضوع برنامه ریزی و آگاه سازی انجام دهند شعار سال ۲۰۱۱ در مورد مقاومت به داروهای ضد میکروبی است.

مقاومت میکروبی چیست؟

تغییر شکل میکروب‌ها به گونه ای که از آن داروهای که قبلاً برای درمان عفونت‌های حاصل از آن به کار می رفت بی اثر می‌شود.

مقاومت میکروبی چگونه بوجود می آید؟

- مصرف نامناسب و غیر منطقی دارو
- ضعف اقدامات پیشگیری و کنترل عفونت
- کیفیت نامناسب دارو
- فقدان و ضعف سیستم های پایش و مراقبت

چرا مقاومت به دارو یک نگرانی جهانی است؟

مصرف نامناسب و غیر منطقی داروهای ضد میکروبی شرایط مناسبی را برای ایجاد گسترش و باقی ماندن میکروب‌ها فراهم می‌کند. عفونت‌هایی که به علت میکروب های مقاوم ایجاد می شود به درمان معقول پاسخ نمی دهند و این امر منجر به طولانی شدن بیماری و افزایش خطر مرگ می گردد.



اقدامات ضروری هنگام برخورد با فرد مسموم

آرامش خود را حفظ کرده، و موقعیت را تحت کنترل در آورید.

ممکن است علائم یا نشانه‌های هشدار دهنده مهم، بلافاصله در فرد 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.

جسمه دارو را حین ارتباط تلفنی همراه خود داشته باشید تا بتوانید مشخصات دارو یا محتویات آنرا برای کارشناس مرکز اورژانس بخواهید.

نوع، زمان و مقدار مصرف داروی موجب مسمومیت، همبند سایر مشخصات و وضعیت فرد مسموم را به کارشناس مرکز اورژانس بگویید بطور مثال اگر شخص دچار استفراغ، خستگی یا خواب آلودگی است یا تغییری در رنگ و دمای پوست نشان می‌دهد، هوشیار یا بی‌هوش و یا در حال تشنج است.

هرگز فرد مسموم را وادار به استفراغ نکنید مگر اینکه بوسیله کارشناسی 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.

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

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

• اگر تحت رژیم غذایی کم نمک، کم شکر یا دیگر فواید آن می باشد زیرا بسیاری از داروها دارای املاح، شکر یا الکل می باشند.

• اگر یازدهم هستید یا قصد بارداری شدن دارید زیرا بعضی از داروها ممکن است موجب ناهنجاریهای مادرزادی گردند. از طرفی اینم بوضوح هیچ دارویی در دوران بارداری ثبت 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 برای کودک خود استفاده کنید.

• اگر در حال مصرف داروها یا مکمل‌های غذایی هستید یا اخیراً مصرف کرده‌اید زیرا ممکن است با داروی تجویزی پزشک شما تداخل داشته باشد. فراموش نکنید داروهایی که نیاز به تجویز پزشک ندارند مانند مسکنها، مسهل‌ها، ضربت‌های ضد اسیدها و نوشابه‌های الکلی از این مورد مستثنی نیستند.

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

• اگر در بارداری مطالب و خواندن دستورات دارویی مشکل دارید.

پیشگیری از مسمومیت های دارویی اتفاقی:

اگر هنگام مصرف دارو برای پاسخگویی به تلفن یا بازکردن 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، پیشنهاد نکنید. دارویی که برای شما سفید بوده ممکن است به فردی دیگر آسیب رساند.

بهرتر است در حضور کودکان خود دارو مصرف نکنید مگر آنکه آنها نیز این عمل شما را تقلید کنند.

