

سالمندان و مصرف درست دارو



❖ برای دریافت داروهایی که نیاز به ارائه نسخه ندارند، حتماً از داروساز (مسئول فنی داروخانه) مشاوره بگیرید.

تلفن مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم

۱۴۹۰ - ۰۷۱-۵۴۳۴۵۰۳۵

منابع:

- <http://www.nia.nih.gov/health/publication/medicines>
- www.fda.gov/consumer



❖ از نگهداری داروها در یخچال بپرهیزید، مگر اینکه پزشک یا داروساز به شما گفته باشند یا روی برچسب دارو ذکر شده باشد.

❖ برای پرهیز از بروز اشتباه، داروها را در تاریکی مصرف نکنید و از برداشتن داروی درست مطمئن شوید.

❖ تاریخ انقضای داروها را چک کنید و داروهای تاریخ گذشته را به نحوه مناسب معدوم نمایید. در این زمینه می‌توانید از داروساز راهنمایی بگیرید.

❖ دارو را به دلیل صرفه جویی در هزینه‌ها به صورت ناقص مصرف نکنید. در این مورد با پزشک یا داروساز صحبت کنید، ممکن است دارویی ارزان‌تر و با هزینه کمتر برای شما وجود داشته‌باشد.



❖ از یک راهکار برای یادآوری زمان مصرف دارو استفاده کنید. برخی افراد از جدول، تقویم یا جعبه‌های مخصوص دارو برای یادآوری زمان مصرف دارو استفاده می‌کنند، در این زمینه از پزشک یا داروساز راهنمایی بگیرید.

❖ قرص‌ها را نخورید یا خرد نکنید یا نشکنید، مگر اینکه پزشک یا داروساز به شما اجازه این کار را داده باشند یا روی برچسب قرص‌ها ذکر شده باشد.

❖ اگر در بلع داروهای جامد و یا در به خاطر سپردن زمان مصرف دارو مشکل دارید، به پزشکتان اطلاع دهید.

❖ داروها را در محل خنک، دور از نور و دور از رطوبت نگهداری کنید.

قانون کلی: نگهداری دارو طبق شرایط ذکر شده روی جعبه دارو است.

❖ از داروهای مصرفی خود شامل داروهای با نسخه یا بدون نسخه، مکمل‌ها، داروهای گیاهی و ... لیست تهیه کنید. این لیست را به افراد دخیل در درمان خود شامل پزشک، دندانپزشک، داروساز و ... نشان دهید. یک کپی از این لیست را در خانه و یک کپی از آن را به همراه داشته باشید. این لیست می‌تواند شامل نام دارو، نام پزشک تجویز کننده دارو، دلیل تجویز دارو، مقدار و زمان مصرف دارو باشد.

❖ در صورتی که پزشک در زمان مصرف دارو برای شما تست‌های آزمایشگاهی نوشته است، در زمان گفته شده آزمایشات لازم را انجام دهید و نتایج آن را به پزشک اطلاع دهید.

❖ در داروخانه اگر خواندن دستورات دارویی یادداشت شده روی دارو برای شما مشکل است، از داروساز بخواهید با خط درشت‌تر دستورات پزشک را برای شما یادداشت کند.

❖ هر زمان که با دارو پتان مشکل پیدا کردید یا نگران هستید که در مورد شما مضرات دارو بیش از فواید آن باشد، با پزشک خود تماس بگیرید، پزشک ممکن است داروی شما را تغییر دهد.

به نام خدا

سالمند گرامی: با احترام، توجه شما را به نکاتی در مورد مصرف درست داروها، جلب می‌نماییم:

❖ داروهای خود را بشناسید و از پزشک یا داروساز در مورد داروهایتان اطلاعات (نام دارو، علت تجویز دارو، نحوه مصرف دارو، شرایط نگهداری، تداخل با سایر داروها و ...) کسب کنید.

❖ داروها را طبق دستور پزشک مصرف کنید.

❖ داروهای را که برای دیگران تجویز شده است، مصرف نکنید.

❖ اگر فکر می‌کنید برای متوجه شدن یا به خاطر سپردن تمام گفته‌های پزشک به کمک نیاز دارید، می‌توانید به همراه یکی از بستگان یا دوستان خود به پزشک مراجعه نمایید.

