

چگونه من می توانم مصرف داروهای خودم را کنترل کنم؟

ممکن است مصرف دارو تجربه جدیدی برای شما بوده و شما در به یادداشتن مصرف آن مشکلات زیادی داشته باشید. برای مثال دانستن پاسخ پرسشهای زیر مهم میباشد: چرا شما باید دارو مصرف کنید؟ شما داروی خود را چه ساعتی باید مصرف کنید؟ شما چه تعداد دارو باید مصرف کنید؟ و هرچند وقت یکبار باید از آن استفاده کنید؟



مصرف صحیح دارو مطابق دستور پزشک مهم است. اگر شما از دستورات پزشک تبعیت نکنید، ممکن است چه اتفاقی رخ دهد؟ اگر شما قرص های خود را به صورت صحیح استفاده نکنید، فاقد اثر لازم می باشید. همچنین ممکن است سبب بروز عوارض جانبی خفیف یا حتی بسیار خطرناکی شوند. ممکن است بدون آگاهی از این مطلب شما سبب واکنش دو دارو با یکدیگر شوید. بدون مصرف صحیح دارو، ممکن است آنها سبب ایجاد احساس بیماری یا سرگیجه شوند.

من چگونه می توانم مصرف دارو را به یاد داشته باشم؟

- داروها را در ساعت ثابتی از روز مصرف کنید.
- آن را با غذا یا همراه با سایر کارهای روزانه، مانند مسواک زدن مصرف کنید.
- از جعبه های مخصوص قرص استفاده کنید، مانند موارد هفتگی یا روزانه، که در داروخانه ها یافت می شوند.

- از نزدیکان خود بخواهید که مصرف دارو را به یاد شما بیاندازند .
- از یک تقویم دارویی نزدیک جعبه داروهای خود استفاده کنید، که در آن زمان مصرف دارو را یادداشت می نماید .

- یک برچسب یا نوشته آگاه ساز را بر روی کابینت داروهای خود یا یخچال نصب کنید.

چه چیز دیگری را باید بدانم ؟

- داروهای خود را طبق دستور پزشک یا داروساز نگهداری کنید. داروهای خود را در جعبه خودش نگه داری کنید .

- داروهایی را که می توانید همراه با یکدیگر مصرف کنید یا نکنید را حتماً به خاطر بسپارید .

- بموقع داروهای خود را خریداری کنید تا داروهای شما تمام نشود .

- داروهای خود را همیشه از یک شرکت دارویی بخرید .

- داروهای خود را بیش از دوز تجویز شده مصرف نکنید .

- قبل از خرید یک داروی بدون نسخه مانند آنتی هیستامین یا قرص های سرما خوردگی با پزشک خود مشورت کنید تا مطمئن شوید که با داروهای تجویزی شما تداخل نداشته باشند.

- قبل از قطع دارو حتماً با پزشک خود مشورت کنید .

- اگر سوالی در مورد قرص های خود داشتید حتماً یادداشتی تهیه کنید تا به یاد داشته باشید آن سوال را از پزشک یا داروساز سوال کنید .

- اگر دچار هر یک از عوارض جانبی بشوید، با پزشک خود مشورت کنید .

- دوز و نام داروهای مصرفی خود را یادداشت کنید .

- اگر به بیش از یک پزشک مراجعه نمودید در هر ویزیت آخرین لیست داروهای مصرفی خود را به پزشک ارائه دهید.

تمامی داروها را دور از دسترس اطفال نگه دارید .

داروهای مصرفی

از مشاورین پزشکی خود جهت کمک به پرکردن جاهای خالی زیر کمک بخواهید .

نام دارو	شکل ظاهری	دوز	علت تجویز	زمان مصرف	دکتر

من چگونه می توانم بیشتر یاد بگیرم ؟

با پزشک ، پرستار یا مشاور سلامتی خود مشورت کنید . اگر مبتلا به بیماری قلبی می باشید یا قبلا دچار سکتة مغزی شده اید، ممکن است اعضای خانواده شما در معرض خطر باشند . ایجاد تغییرات در شیوه زندگی آنها جهت کاهش میزان خطر مهم است .

شما می توانید از کتابچه ها و بروشورهای علمی جهت انتخاب زندگی سالمتر و کاهش میزان خطر ، کنترل بیماری و مراقبت از افراد مورد علاقه تان استفاده کنید . دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بیشتر زندگی کنید.

آیا پرسش یا توضیحی از پزشک خود دارید ؟

دقایقی را برای یادداشت سوالات خود در ملاقات بعدی خود با پزشکتان اختصاص دهید. برای مثال:

من هرچند وقت یکبار داروهای خود را باید مصرف کنم ؟

اگر من مصرف داروهای خودم را فراموش کردم چه کار باید بکنم ؟

آیا من از برخی از داروها یا غذاها باید پرهیز کنم ؟

تهیه وتنظیم: واحد پیشگیری مرکز قلب تهران- دکتر اکبر نیک پژوه