



مرکز آموزشی ، درمانی و تحقیقاتی رازی ایلام

مجموعه پمفلت‌های آموزشی

عنوان آموزشی:

مصرف مرتب داروها

Safe Medication Use



چگونه من می‌توانم مصرف داروهای خودم را کنترل کنم؟

ممکن است مصرف دارو تجربه جدیدی برای شما بوده و شما در به یاد داشتن 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 هر چند وقت یک بار 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 قرص‌های خود را به صورت صحیح استفاده نکنید، ممکن است فاقد اثر لازم باشند.
- ◀ همچنین ممکن است سبب بروز عوارض جانبی خفیف یا حتی بسیار خطرناکی شوند.
- ◀ ممکن است در صورت مصرف ناصحیح داروها، سبب واکنش دو دارو با یکدیگر شوید.
- ◀ بدون مصرف صحیح دارو، ممکن است داروها سبب ایجاد احساس بیماری یا سرگیجه شوند.

من چگونه می‌توانم مصرف دارو را به یاد داشته باشم؟

- ◀ داروها را در ساعات ثابتی از روز مصرف کنید.
- ◀ داروها را با کارهایی که به صورت روزمره انجام می‌دهید مثل خوردن غذا یا همراه با سایر کارهای روزانه، مانند مسواک زدن مصرف کنید.
- ◀ از جعبه‌های مخصوص قرص استفاده کنید، مانند موارد هفتگی یا روزانه، که در داروخانه‌ها فروخته می‌شوند.



- ◀ از نزدیکان خود بخواهید که مصرف دارو را به شما یادآوری نمایند.
- ◀ از یک تقویم دارویی نزدیک جعبه داروهای خود استفاده کنید، و در آن زمان مصرف دارو را یادداشت نمایید.
- ◀ یک برچسب یا نوشته جهت آگاهی و یادآوری 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 نگهداری کنید.
- ◀ داروهایی را که می‌توانید همراه با یکدیگر مصرف کنید یا نکنید را حتماً به خاطر بسپارید.
- ◀ به موقع داروهای خود را خریداری کنید تا داروهای شما تمام نشود.
- ◀ سعی کنید داروهای خود را از يك شرکت دارویی بخرید.
- ◀ داروهای خود را بیش از دوز تجویز شده مصرف نکنید.
- ◀ قبل از خرید يك داروی بدون نسخه مانند آنتی‌هیستامین یا قرص‌های سرماخوردگی 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 قرص‌های خود داشتید حتماً یادداشتی تهیه کنید تا به یاد داشته باشید آن سوال را از پزشک یا داروساز سوال کنید.

- ◀ اگر دچار هر يك از عوارض جانبی بشوید، با پزشك خود مشورت کنید.
- ◀ دوز و نام داروهای مصرفی خود را یادداشت کنید.
- ◀ اگر به بیش از يك پزشك مراجعه نمودید در هر ویزیت آخرین لیست داروهای مصرفی خود را به پزشك ارائه دهید.
- ◀ تمامی داروها را دور از دسترس اطفال نگه دارید.

داروهای مصرفی

از مشاورین پزشکی خود جهت پرکردن جاهای خالی زیر کمک بخواهید:

نام دارو:

شکل ظاهری:

مقدار مصرف:

زمان مصرف:

علت تجویز:

پزشك تجویز کننده:



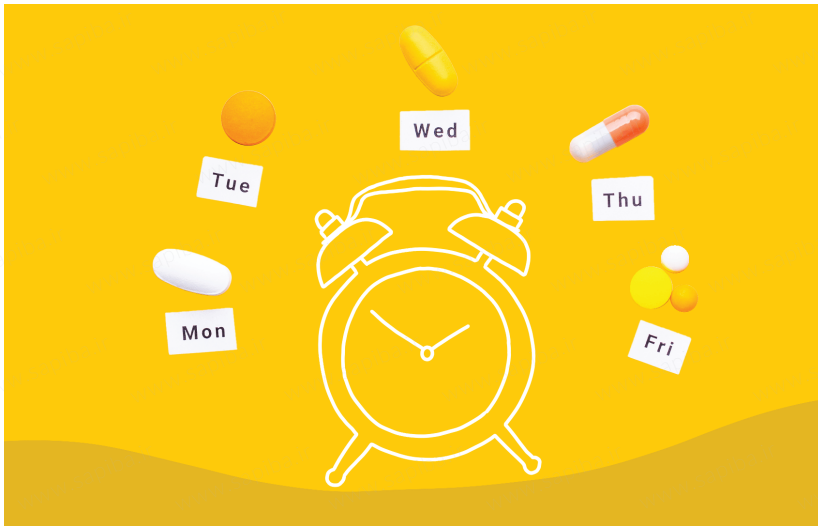
آیا پرسش یا توضیحی از پزشك خود دارید؟

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

من هر چند 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؟





نشانی: ایلام، بانگنجا

تلفن تماس: 084 3224 8553

پزشکی و سلامت همواره دانشی رو به کمال است. ضمن استفاده از مطالب علمی این پمفلت آموزشی، لطفاً توصیه‌های سلامتی و درمانی ویژه خودتان را از پزشکان معالجتان دریافت دارید. مطالب ارائه شده صرفاً جهت اطلاع‌رسانی و افزایش آگاهی عمومی تهیه شده و جایگزین توصیه‌ها و دستورات پزشکی فردی نبوده و لازم است در هر مورد با پزشک معالج مشورت شود.

سلامتی و نشاط شما آرزوی ما است.