

# مصرف دارو



- نکات اساسی در مصرف و نگهداری داروها در منزل
- حداقل هر سه ماه یک بار همه داروهای موجود در منزل را از نظر تاریخ مصرف بررسی کنید و داروهای تاریخ گذشته را دور بریزید.
- بر روی بسته تمام داروها شامل داروهای نسخه‌ای و بدون نسخه تاریخ انقضا (که با حروف EXP مشخص می‌شود) به شکل ماه و سال ذکر می‌شود. پس از این زمان سازنده دارو تعهدی در خصوص تضمین پایداری و خلوص ماده دارویی ندارد. با انقضای تاریخ مصرف، برخی از داروها فقط اثر بخشی خود را از دست می‌دهند و برخی می‌توانند سبب بروز واکنش‌های حساسیتی و مسمومیت گردند بنابراین از مصرف دارو پس از رسیدن تاریخ انقضاء خودداری کنید.
- داروها بایستی در ظرف اصلی خود نگهداری شوند. خارج کردن آن‌ها از ظروف و قرارگیری آن در پاکت‌های کاغذی یا پلاستیکی فساد آن‌ها را تسریع می‌کند.
- قطره‌ها و پمادهای چشمی را یک ماه پس از باز شدن در صورتی که استفاده نشده باشند، باید دور ریخت.

برای پیشگیری از بوجود آمدن هرگونه مشکل در مصرف داروها:  
جدولی تهیه نموده و با کمک کادر پزشکی خود برای هر یک از داروهای مصرفی تان موارد زیر را کامل کنید.

نام دارو .....	مقدار مصرف.....
زمان مصرف.....	
علت تجویز .....	
مصرف این دارو تا چه زمانی باید ادامه داشته باشد؟ .....	
پزشک تجویز کننده .....	



تلفن: ۰۲۱ - ۸۸۸۹۲۱۵۶  
تلفن: ۰۲۱ - ۸۸۸۹۳۵۷۱۱  
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲  
ایمیل: info@piho.ir

WWW.PIHO.IR

## مصرف دارو

چگونه می‌توانم مصرف داروهای خودم را کنترل کنم؟

ممکن است مصرف دارو تجربه جدیدی برای شما بوده و شما در به یاد داشتن آن مشکلات زیادی داشته باشید. مصرف صحیح دارو مطابق دستور پزشک بسیار مهم است.

دانشستن پاسخ پرسش‌های زیر برای شما مهم می‌باشد:

- چرا باید دارو مصرف کنید؟
- داروی خود را رأس چه ساعتی باید مصرف کنید؟
- چه تعداد دارو باید مصرف کنید؟
- هر چند وقت یکبار باید از دارو استفاده کنید؟

اگر شما از دستورات پزشک تبعیت نکنید ممکن است چه اتفاقی بیفتد؟

اگر داروهای خود را به صورت صحیح استفاده نکنید، اثر لازم را نخواهند داشت. همچنین ممکن است سبب بروز عوارض جانبی خفیف یا حتی بسیار خطرناکی شوند. ممکن است بدون آگاهی از این مطلب، شما سبب تداخل و واکنش دو دارو با یکدیگر شوید. بدون مصرف صحیح دارو ممکن است آنها سبب ایجاد احساس بیماری یا سرگیجه شوند.

چگونه می‌توانم مصرف دارو را به یاد داشته باشم؟

- داروها را در ساعت ثابتی از روز مصرف کنید.
- دارو را به همراه کارهای مشخص روزانه، مانند مسواک زدن مصرف کنید تا انجام آن کار شما را به یاد مصرف دارو بیاندازد.
- از جعبه‌های مخصوص قرص استفاده کنید. مانند جعبه‌های قرص هفتگی یا روزانه که در داروخانه‌ها فروخته می‌شوند.
- از نزدیکان خود بخواهید که مصرف دارو را به یاد شما بیاندازند.
- از یک تقویم دارویی نزدیک جعبه داروهای خود استفاده کنید و در آن زمان مصرف دارو را یادداشت نمایید.
- یک برچسب یا نوشته آگاه‌ساز را بر روی کابینت داروهای خود یا درب یخچال نصب کنید.

نکاتی در خصوص استفاده صحیح از دارو

- داروهای خود را طبق دستور پزشک یا داروساز نگهداری کنید. داروها را در جعبه خودش نگهداری کنید. هرگز دارویی را در جعبه داروی دیگر نگذارید.
- داروهایی را که می‌توانید همراه با یکدیگر مصرف کنید یا نکنید را حتماً به خاطر بسپارید.
- به موقع داروهای خود را تهیه کنید تا داروهای شما تمام نشود.
- داروهای خود را بیش از مقدار مجاز تجویز شده مصرف نکنید.
- قبل از خرید یک 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 دچار هر یک از عوارض جانبی شدید، با پزشک خود مشورت 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 نگاه دارید.
- مصرف داروها به طور همزمان می‌توانند سبب بروز تداخل در اثرات آنها شود لذا نکاتی در مصرف اشکال دارویی خوراکی باید در نظر داشت:
- قرص و کپسول حتماً به همراه یک یا چند لیوان آب (نه خیلی گرم و نه خیلی سرد) مصرف شود و خوردن آب به همراه قرص یا کپسول سرعت باز شدن و هضم آن‌ها را افزایش می‌دهد.
- قرص‌های بلعیدنی و کپسول را به هیچ وجه نباید با آب دهان قورت داد چون ممکن است به جدار مری چسبیده و عوارض خطرناک به وجود آورد.
- هنگام مصرف قرص یا کپسول بیمار حتی الامکان وضعیت ایستاده داشته باشد.

