

## دارو بخورید ولی با تجویز پزشک



گاهی کابینت‌ها و کمدهای بعضی خانه‌ها پر است از شیشه‌ها و بسته‌های حاوی قرص‌های رنگارنگ که ما را به یاد قفسه‌های داروخانه‌ها می‌اندازند اما این تنها یک بخش ماجراست...

جام جم آنلاین: گاهی کابینت‌ها و کمدهای بعضی خانه‌ها پر است از شیشه‌ها و بسته‌های حاوی قرص‌های رنگارنگ که ما را به یاد قفسه‌های داروخانه‌ها می‌اندازند اما این تنها یک بخش ماجراست؛ مصرف خودسرانه داروها از یک سو و شیوه نادرست نگهداری و استفاده از آنها از جهتی دیگر سبب بروز مشکلاتی جدی شده و گاهی سلامت افراد را به خطر می‌اندازد.

دکتر فرشته علیمردانی، داروساز در این باره به &#171;جام‌جم» می‌گوید: &#171;در اولین مرحله باید این نکته را در نظر داشته باشیم که هیچ دارویی نباید سرخود مصرف شود؛ اما زمانی هم که پزشک دارو را براساس نوع بیماری و شرح حال بیمار تجویز می‌کند، باید دارو تا پایان دوره‌ای که پزشک تعیین کرده مصرف شود؛ بخصوص داروهایی مانند آنتی‌بیوتیک‌ها.»

وی توضیح می‌دهد: &#171;ممکن است پس از مدتی، علائم بیماری از بین رفته و بیمار تصور کند دیگر نیازی به استفاده از دارو نیست. درحالی که عامل بیماری می‌تواند همچنان وجود داشته و در بدن باقی بماند. مشخص است که همین مساله می‌تواند سبب عود مجدد بیماری یا مشکلاتی دیگر شود. بنابراین حتی زمانی که علائم بیماری دیگر وجود ندارد نیز دارو باید تا پایان دوره مصرف شود.»

دکتر علیمردانی در مورد استفاده صحیح از داروها یادآور می‌شود: &#171;دارو باید به شیوه درست و مناسب مصرف شود. هر دارویی برای قسمتی خاص از بدن مورد استفاده قرار خواهد گرفت؛ به عنوان مثال دارویی قرار است در معده بازشود و دارویی دیگر در روده. در نتیجه می‌بینیم که هر دارویی بر اساس نیاز ساخته شده و قرار است در قسمت خاصی از بدن تاثیر بگذارد. به همین دلیل هر گونه تغییر در نحوه مصرف دارو موجب می‌شود دارو تاثیر مورد نظر را از دست بدهد.»

وی توصیه می‌کند، داروها را همان طور که هستند باید مصرف کرده و از باز کردن کپسول یا خرد کردن قرص‌های روکش‌دار بپرهیزیم.

### نگهداری دارو در شرایط مناسب

دکتر علیمردانی در مورد روش نگهداری داروها توصیه می‌کند: &#171;همه افراد همیشه باید روی بسته دارو را به دقت بخوانند تا از شیوه صحیح نگهداری آن آگاه شوند. داروها مدت زمان نگهداری خاصی داشته و در دمایی مناسب هم باید قرار گیرند. به همین دلیل افراد باید حتماً به محل نگهداری دارو، مدت زمان مناسب برای نگهداری و طریقه مصرف آن توجه داشته و تا اتمام دوره درمان، دارو را مصرف کنند.»

وی می‌افزاید: &#171;چنانچه دوره مصرفی که پزشک تعیین کرده تمام شد ولی مقداری از دارو باقی ماند، باید اضافه آن را دور ریخت. چون این داروها به خصوص شربت‌هایی که تهیه‌شده‌اند هستند، پس از مدتی خراب شده و دیگر نمی‌توان از آنها استفاده کرد. به همین دلیل بهتر است که اضافه داروها به خصوص مواردی مانند آنتی‌بیوتیک‌ها دور ریخته شود.»

دارو را چه زمانی و با چه چیزی بخوریم؟

دکتر علیمردانی می‌گوید: &#171;باید توجه داشته باشیم که دارو چه زمانی و با چه چیزی باید مصرف شود. به عنوان نمونه تتراسایکلین کپسولی است که با املاح کلسیم جذب آن پایین می‌آید؛ به همین دلیل بهتر است آن را با شیر نخورید. همچنین حتماً باید به این نکته توجه داشت که چه دارویی با چه مایعاتی باید خورده شود؛ چون هر دارویی را نمی‌توان به جای آب مثلاً با شیر خورد.»

وی می‌افزاید: &#171;برخی از داروها را باید ناشتا مصرف کرد؛ چون مواد غذایی خاصی می‌توانند جذب آن دارو را کاهش دهند. به همین دلیل باید از پزشک یا داروساز در این رابطه سوال کرده و دارو را در بهترین زمان ممکن استفاده کنیم.»

### داروهایی برای کودکان

گاهی بزرگ‌ترها از قرص‌هایی که خودشان مصرف می‌کنند به مقدار کمتر به کودکان نیز می‌دهند. علیمردانی در این رابطه می‌افزاید: &#171;همه داروها را نمی‌توان به این شکل برای کودکان استفاده کرد. اما برخی داروها مانند قرص سرماخوردگی را ممکن است فرد بتواند اگر لازم شد، به میزان کمتر به کودک بدهد.»

وی یادآور می‌شود: &#171;نمی‌توان گفت استفاده از میزان کمتر دارو برای کودک صددرصد اشتباه است و اگر پزشک دارویی خاص به میزان کمتر برای کودک تجویز کند مشکلی

ایجاد نخواهد شد؛ اما باز هم در این مورد مصرف خودسرانه دارو کاری نادرست است چون پزشک براساس وزن و شرایط کودک، میزان مورد نیاز دارو را تعیین کرده و برای او تجویز می‌کند.»

#### قاشق مناسب شربت‌ها

برخی از انواع شربت‌ها قاشقی مخصوص در بسته خود دارند که گاهی افراد آنها را دور انداخته و از قاشق‌های آشپزخانه استفاده می‌کنند. علمبردانی در این باره توضیح می‌دهد: «&#171؛ممکن است آن دارو با املاحی که در جنس قاشق‌های فلزی وجود دارد، واکنش نشان داده و ترکیبات را تغییر دهد یا منجر به کاهش جذب دارو شود، به همین دلیل بهتر است از همان قاشق‌های مخصوص استفاده شود.»

وی می‌افزاید: «&#171؛این قاشق‌ها مدرج نیز بوده و به همین دلیل برای تعیین دقیق مقدار دارو بهتر است از آنها استفاده شود. با توجه به این موارد توصیه می‌شود برای مصرف این داروها از قاشق‌های مخصوص آنها استفاده شود.»

#### قرص، شربت یا آمپول

دکتر علمبردانی می‌گوید: «&#171؛جذب داروهای تزریقی سریع‌تر بوده و به همین دلیل معمولاً زودتر اثر می‌گذارند. همچنین از نظر تعداد دفعات نیز مصرف داروهای تزریقی راحت‌تر است و عوارض گوارشی ایجاد نخواهند کرد. شاید به همین دلیل افراد تصور می‌کنند که انواع تزریقی دارو بهتر است، در حالی که اولویت خاصی نداشته و تنها زمان تأثیرگذاری آنها متفاوت است.»

#### نیلوفر اسعدی بیگی

گروه سلامت