

داروهایتان را با خود ببرید

اسفند به آخر نزدیک شده و تعطیلات نوروزی از راه رسیده است. فصل گشت‌وگذار و خوردن انواع و اقسام شیرینی و تنقلات و همزمان افزایش مسافرت‌های برونشهری ...



جام جم آنلاین: اسفند به آخر نزدیک شده و تعطیلات نوروزی از راه رسیده است. فصل گشت‌وگذار و خوردن انواع و اقسام شیرینی و تنقلات و همزمان افزایش مسافرت‌های برونشهری و درونشهری که با تعطیلی مطب پزشکان و کاهش سطح عملکردی بیمارستان‌ها در شکل ادغام بخش‌ها باهم و کاهش پرسنل بیمارستان‌های دولتی و غیردولتی مصادف می‌شود. شیفت‌های پرسنل درمانی به منظور ایجاد زمان فراغت طولانی فشرده می‌شود. با این حال فرجام بیمار شدن، فرضی غیرقابل پیش‌بینی است. اما نکاتی ساده و قابل اجرا می‌تواند تعطیلاتی سالم و بی‌خطر برایتان به همراه داشته باشد.

– داروهای خود را فراموش نکرده و برای مدتی که در منزل نیستید با خود دارو ببرید. به یاد داشته باشید که دارو مانند غذا برای سالم ماندن نیاز به شرایط مطلوب دارد.

– مدارک پزشکی شما بیشتر از خودتان حرف برای گفتن دارند؛ پس جایی را برای این مدارک در نظر بگیرید. دفترچه بیمه جزو مدارک شما بوده و جهت درمان از نظر اقتصادی به صرفه است. حتما دفترچه بیمه را با خود ببرید، مگر این‌که تمایل دارید وجه زیادی از پس‌انداز سفر خود را برای درمان آزاد خرج کنید!

– برای بررسی دوره‌ای یا درمان بیمارانی مزمن خود زمانی بعد از تعطیلات را انتخاب کنید.

– جوشانده‌ها و گیاهان دارویی را بدون اجازه پزشکتان مصرف نکنید؛ این مواد و داروها می‌توانند با داروهای شما تداخل داشته باشند.

– در صورت بروز اسهال تا مراجعه به پزشک، بهداشت شخصی را رعایت کنید. هرگز دارویی را برای کنترل اسهال خودسرانه مصرف نکنید. این کار نه تنها مفید نیست بلکه می‌تواند سلامتی شما را دوچندان به خطر بیندازد. کنترل اسهال عفونی تنها با داروهای کاهنده حرکات روده (دیفنوکسیلات) می‌تواند به عفونت شدید و منتشر در بدن منجر شود.

– در صورت مواجهه با موردی اورژانسی، از اورژانس پیش‌بیمارستانی (115) کمک بگیرید. به یاد داشته باشید که اورژانس 115 آمبولانس تلفنی نیست بلکه پرسنل آنها موظف به انجام اقدامات اولیه و ضروری تا رسیدن به مرکز درمانی هستند. اصرار به انتقال بیمار به مرکزی خاص در توان آنها نیست و برای انتقال بیمار بر اساس شرایط بیمار و دستورات موجود عمل می‌کنند.

– قبل از شروع به حرکت کمربند ایمنی خود را به درستی ببندید و حتی امکان قفل کودک را فعال نمایید.

– کیسه هوایی خودرویتان را (در صورت وجود) فعال کنید. کودکان خود را بر روی صندلی سرنشین جلوی خودرویی که دارای امکانات کیسه هواست، نشانید. از خوردن و آشامیدن، سیگار کشیدن و مطالعه کردن در خودرویی که دارای کیسه هوایی است، اجتناب کنید. به یاد داشته باشید که کمربند ایمنی خود را قبل از فعالسازی کیسه هوا ببندید.

دکتر بهروز هاشمی
متخصص طب اورژانس