

گاهی به داروخانه خانگی سری بزنید

تا به حال شده نظافت قسمتی از خانه را فراموش کنید؛ يك اتاق، يك كمد يا حتی بخشی كوچك از آشپزخانه؟ خیلی بعید است ...



تا به حال شده نظافت قسمتی از خانه را فراموش کنید؛ يك اتاق، يك كمد يا حتی بخشی كوچك از آشپزخانه؟ خیلی بعید است که خانمی تمیز کردن بخشی از خانه‌اش را فراموش کند؛ چرا که همیشه نظافت و تمیز کردن تمام قسمت‌های خانه برایش مهم است، حتی اگر این بخش به کوچکی طبقه‌ای از يك کابینت آشپزخانه یا قفسه‌ای در كمد لباس‌ها باشد.

قفسه داروها یا كشو و کابینتی که داروهای مورد نیاز اعضای خانواده در آن قرار دارد نیز یکی از همین بخش‌هاست که حتما باید تمیز شود؛ اما چگونه تمیز کردن آن هم نکته مهمی است که نباید از کنار آن به سادگی گذشت.

خیلی از خانم‌ها داروها را از داخل كمد و کابینت بیرون می‌آورند، كف كمد را تمیز می‌کنند و دوباره داروها را سر جای قبلی‌شان برمی‌گردانند؛ اما متخصصان هشدار می‌دهند و می‌گویند مرتب کردن داروها کاری دقیق‌تر و مهم‌تر از پاک کردن گرد و غبارهای داخل كمد است.

دکتر فرشته علیمردانی، داروساز در گفت‌وگو با جام‌جم در این‌باره چنین توضیح می‌دهد: اگر داروهای متفاوت برای مدتی در خانه شما باقی مانده است، حتما با دقت کنترل‌شان کنید و تاریخ انقضای آنها را بررسی کنید؛ چراکه بسیاری از داروها با گذشت زمان دیگر قابل استفاده نیست و حتما باید دور ریخته شود.

البته خیلی‌ها فکر می‌کنند وقتی دارو مدت زیادی در خانه بماند، فقط اثرش کمتر از قبل می‌شود و باز هم می‌توان آن را مصرف کرد، در حالی که این داروساز هشدار می‌دهد: در صورتی که تاریخ مصرف دارویی گذشته باشد، نه تنها اثرش از بین می‌رود بلکه حتی ممکن است مضر هم باشد و سلامت فرد مصرف کننده را به خطر بیندازد؛ بنابراین به تاریخ مصرف روی جعبه یا قوطی دارو توجه کنید و آن را جدی بگیرید.

توصیه می‌شود حتما هر از گاهی (حداقل سالی يك بار) داروها را کنترل کنید و آنهایی را که تاریخ‌شان گذشته است، دور بریزید.

بعضی‌ها هم دوست دارند زودتر طبقه داروها را سبک کنند؛ برای همین معمولا وقتی تعدادی از قرص‌ها مصرف می‌شود، بسته آن را قیچی می‌کنند و تکه‌های مصرف شده را به همراه قوطی دارو دور می‌اندازند، در حالی که به گفته دکتر علیمردانی، اطلاعات دارو و مواردی مانند تاریخ انقضای محصول اغلب روی جعبه یا در کناره‌های آن نوشته شده است و به همین دلیل توصیه می‌شود پس از باز کردن و استفاده از داروها، جعبه یا حداقل برچسب آن را دور نیندازید یا قسمت‌هایی از آن را قیچی نکرده و از بین نبرید.

وی در مورد ویتامین‌ها و مکمل‌ها هم چنین نظری دارد و می‌گوید: ویتامین‌ها نیز از این قاعده مستثنی نیست؛ یعنی پس از انقضای تاریخ مصرف، نه تنها اثرش کمتر می‌شود یا از بین می‌رود، بلکه حتی ممکن است اثری معکوس داشته و سلامت فرد را تهدید کند.

همه داروها فاسد می‌شود

شاید فکر کنید فقط قرص‌ها و شربت‌ها تاریخ مصرف دارد و قطره‌ها یا آمپول‌ها را می‌توانید هر وقت دوست داشتید، مصرف کنید.

دکتر علیمردانی می‌گوید: با توجه به استریل بودن قطره‌ها، زمانی که در قطره‌ای باز می‌شود معمولا بیشتر از چهار هفته قابل استفاده نخواهد بود؛ بنابراین پس از گذشت این مدت حتما باید باقی‌مانده قطره را دور بریزید.

البته خیلی‌ها تاریخ دقیق باز کردن در قطره را فراموش می‌کنند و نمی‌دانند چه مدت از آن گذشته است. این داروساز برای حل این مشکل، توصیه می‌کند تاریخ باز شدن را روی آن بنویسید تا هنگام مصرف از سلامت مطمئن باشید.

وی می‌گوید: اسپری‌ها هم معمولا پس از گذشت مدتی بعد از باز شدن، قابل مصرف نخواهد بود و باید با خواندن اطلاعات روی دارو، از تاریخ مصرف دقیق اسپری مطمئن شد.

دکتر علیمردانی درباره تاریخ مصرف آمپول‌ها نیز یادآور می‌شود: آمپول‌ها و سرنگ‌ها هم تاریخ مصرف دارد که حتما قبل از استفاده باید به آن دقت کنید. کرم‌ها و پمادها هم همین طور است و باید تاریخ انقضای آنها را مورد توجه قرار داد.

بهترین مکان برای نگهداری داروها

شما داروها را کجا می‌گذارید؛ داخل کابینت آشپزخانه یا کمد اتاق؟ شاید هم در سرویس بهداشتی یا حتی داخل حمام جایی برای آنها در نظر گرفته باشید.

دکتر علیمردانی در این مورد می‌گوید: اگر می‌خواهید بهترین مکان برای نگهداری داروها را بشناسید و با خیال راحت دارو را آنجا بگذارید، بدانید قسمت‌هایی از خانه که رطوبت زیادی دارد، گرم است یا دارو در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد، برای نگهداری داروها مناسب نیست و در مقابل بهترین مکان برای قرار دادن آنها جایی است که نور کمتری دارد و به نسبت خنک است.

پس قرار دادن داروها در قفسه‌های داخل حمام یا سرویس‌های بهداشتی اصلا مناسب نیست، چراکه به گفته این داروساز رطوبت چنین مکان‌هایی موجب تجزیه داروها و در نتیجه فساد آنها می‌شود. در صورتی که دارو در شرایط مناسبی نگهداری شود تا زمانی که تاریخ مصرفش به پایان نرسیده باشد، می‌توانید آن را مصرف کنید، اما اگر مکان قرارگرفتن دارو مناسب نباشد، حتی ممکن است زودتر از تاریخی که روی آن درج شده است، فاسد شود و قابل مصرف نباشد.

داروها را دور بیندازید

دارو از آن دسته موادی است که با کسی شوخی ندارد و گاهی کوچک‌ترین اشتباهی در مورد آن می‌تواند دردسرهای بزرگی ایجاد کند. برای همین دور انداختن داروها باید مورد توجه قرار گیرد.

به گفته دکتر علیمردانی، کسانی که می‌خواهند شربت‌ها یا قرص‌های غیرقابل مصرف را دور بریزند باید حتما ابتدا آنها را از ماده دارویی خالی کنند و بعد بسته‌شان را دور بریزند تا کسی به اشتباه از آنها استفاده نکند.

به این معنا که شیشه شربت و بسته‌های قرص ابتدا باید خالی شود و بعد آنها را دور بریزیم. البته این داروساز توصیه می‌کند همیشه دارو را بموقع و به اندازه تهیه و مصرف کنید تا داروی اضافه در خانه باقی نماند. باید بدانیم اگر دوره درمان با استفاده از داروهایی که پزشک تجویز می‌کند تکمیل شود، دیگر داروی اضافی در خانه‌ای باقی نخواهد ماند.

این داروها هنوز قابل مصرف است

بعضی وقت‌ها داروهایی که در خانه داریم، هنوز قابل استفاده است و تاریخ انقضایش نرسیده، ولی نمی‌دانیم باید با آنها چه کار کنیم. بعضی‌ها داروهای اضافه را دور می‌ریزند و گروهی هم آنها را نگه می‌دارند برای روز مبادا؛ اما واقعا با این داروها چه کار می‌توان کرد؟

دکتر علیمردانی در پاسخ به این پرسش می‌گوید: در صورتی که دارویی در خانه دارید که از آن استفاده نخواهید کرد؛ ولی هنوز تاریخ مصرف دارد، می‌توانید آن را به مراکز منتخب هلال‌احمر تحویل دهید. همچنین در صورتی که نمی‌توانید تاریخ روی داروها را بخوانید یا آن را بدرستی تشخیص دهید نیز باید به نزدیک‌ترین داروخانه مراجعه کرده و از مسئولان فنی آنها کمک بخواهید.

نیلوفر اسعدی‌بیگی - گروه سلامت