

ایمنی مصرف دارو در

سالمندان

نکات طلایی برای سلامت سالمندان



با افزایش سن، بدن داروها را کندتر دفع می کند؛ بنابراین حتی یک قرص ساده می تواند اثر بیشتری داشته باشد. رعایت چند نکته ی کوچک می تواند از عوارض و بستری های غیرضروری جلوگیری کند.

۱. همیشه لیست داروهایتان را همراه داشته باشید.

نام دارو، مقدار، ساعت مصرف و دلیل آن را بنویسید و در مواقع لزوم به پزشک و داروساز نشان دهید.

۲. فقط از یک داروخانه ثابت دارو بگیرید.

این کار به داروساز کمک می کند تا بتواند تمام نسخه های شما را ببیند و تداخل ها را بررسی کند.

۳. پیش از شروع داروی جدید سؤال کنید.

پرسید: "این دارو برای چه لازم است؟ تا کی باید مصرف کنم؟ آیا جایگزین کم خطرتر وجود دارد؟"

۴. داروها را با هم قاطی نکنید.

قرص ها را در جعبه های منظم یا با برچسب مشخص

نگه دارید. هرگز داروی دیگران را مصرف نکنید.

۵. مراقب داروهای خواب آور و آرام بخش باشید.

این داروها می توانند باعث گیجی، خواب آلودگی و

زمین خوردگی شوند. مصرف طولانی یا قطع ناگهانی

آنها هم خطرناک است.

۶. مکمل ها و داروهای گیاهی هم "دارو" هستند

مصرف همزمانشان با داروهای شیمیایی می تواند

مشکل ساز شود. همیشه پزشک و داروساز را در

جریان بگذارید.



۷. علائم هشدار را جدی بگیرید.

در صورت خواب‌آلودگی شدید، گیجی ناگهانی،

زمین خوردن، خونریزی، تورم پا یا کاهش ادرار، سریعاً

به پزشک یا داروساز اطلاع دهید.

۸. داروها را به‌طور منظم بازبینی کنید.

هر ۶ تا ۱۲ ماه یک بار، یا پس از هر بار بستری و

ترخیص، همراه با پزشک یا داروساز بررسی کنید

مصرف کدام داروها هنوز لازم هستند و کدام را

می‌توان کم یا حذف کرد.



۹. درباره‌ی زمان مصرف داروها از داروساز خود بپرسید که:

- هر دارو را چه ساعتی از روز مصرف کنید؟

- آیا باید همراه غذا یا با معده خالی باشد؟

- آیا می‌توان آن را همزمان با سایر داروها مصرف

کرد یا باید فاصله داد؟

۱۰. هرگز دارو را خودسرانه شروع، قطع یا جایگزین نکنید.



یادتان باشد:

"مصرف داروی بیشتر همیشه به معنای درمان بهتر

نیست."

گاهی کاهش تعداد داروها زیر نظر پزشک یا داروساز،

بهترین کار برای سلامت شماست.

