

### نکات کلیدی در مصرف دارو

چگونه می توانم مصرف داروهای خودم را کنترل کنم؟  
ممکن است مصرف دارو تجربه جدیدی برای شما بوده و شما در به یادداشتن مصرف آن مشکلات زیادی داشته باشید. مصرف صحیح دارو مطابق دستور پزشک بسیار مهم است.

دانستن پاسخ پرسش های زیر برای شما مهم می باشد.

- چرا باید دارو مصرف کنید؟
- داروی خود را راس چه ساعتی باید مصرف کنید؟
- چه تعداد دارو باید مصرف کنید؟
- هرچند وقت یک بار باید از دارو استفاده کنید؟

اگر شما از دستورات پزشک تبعیت نکنید ممکن است چه اتفاقی رخ دهد؟  
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.

چگونه می توانیم مصرف دارو را به یاد داشته باشیم؟

- دارو 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 بیندازد.
- از جعبه های مخصوص قرص استفاده کنید مانند جعبه های قرص هفتگی یا روزانه که در داروخانه ها فروخته می شوند.
- 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 آگاه ساز را بر روی کابینت داروهای خود یا درب یخچال نصب کنید.

دانستن چه موارد دیگری مهم است ؟

- داروهای خود را طبق دستور پزشک یا داروساز نگهداری کنید داروهای خود را در جعبه خودش نگه داری کنید.

- داروهای را که می توانید همراه با یکدیگر مصرف کنید یا نکنید را حتما به خاطر بسپارید.
- به موقع داروهای خود را خریداری کنید تا داروهای شما تمام نشود.
- داروهای خود را همیشه از یک شرکت دارویی بخرید.
- داروهای خود را بیش از دوز تجویز شده مصرف نکنید.
- قبل از خرید یک داروی بدون نسخه مانند آنتی هیستامین یا قرص های سرما خوردگی با پزشک خود مشورت کنید تا مطمئن شوید که با داروهای تجویز ی شما تداخل نداشته باشند.
- قبل از قطع دارو حتما با پزشک خود مشورت کنید.
- اگر سوالی در مورد داروهای خود داشتید حتما یادداشتی تهیه کنید تا به یاد داشته باشید آن سوال را از پزشک یا دارو ساز سوال کنید.
- اگر دچار هر یک از عوارض جانبی شدید ، با پزشک خود مشورت کنید.
- دوز و نام داروهای مصرفی خود را یادداشت 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 نگه دارید.

داروهای مصرفی :

جدولی تهیه نموده و با کمک کادر پزشکی خود برای هر یک از داروهای مصرفی تان موارد زیر را کامل کنید.

نام دارو .....

مقدر مصرف .....

زمان مصرف .....

علت تجویز .....

مصرف این دارو تا چه زمانی باید ادامه یابد .....

پزشک تجویز کننده .....