

روش صحیح مصرف داروهای غیر خوراکی

آنچه همگان باید در مورد روش های صحیح مصرف داروهای غیر خوراکی بدانند.



MEDICATIONS

ویژه هفته سلامت

و

هجدهمین نمایشگاه بین المللی نفت، گاز، پالایش و پتروشیمی

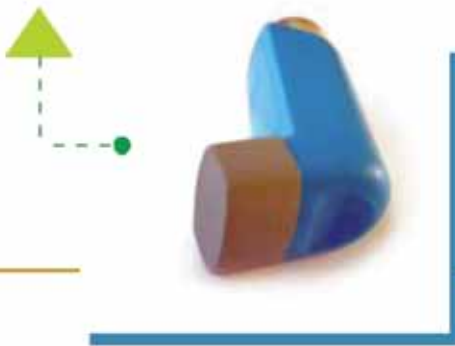
سال ۱۳۹۲

داروها به اشکال گوناگونی ساخته شده و در دسترس بیماران قرار می‌گیرند. در مورد دلایل این موضوع و روش‌های صحیح استفاده از داروهای خوراکی در جلد‌های دیگر این مجموعه توضیح داده شد. دفتر حاضر به روش‌های صحیح استفاده از داروهای غیر خوراکی اختصاص دارد. اشکال دارویی مورد بحث عبارتند از:

۱. اسپری‌ها (استنشاقی، حلقی، بینی)
 ۲. داروهای تزریقی (آمپول‌ها، سرم‌ها)
 ۳. شیاف‌ها (مقعدی، واژینال)
 ۴. کرم‌ها، پمادها و لوسیون‌ها
 ۵. قطره‌های موضعی (چشمی، گوشی و بینی)
 ۶. مشمع‌ها و چسب‌های پوستی
- در زیر به نحوه استفاده صحیح از این اشکال دارویی خواهیم پرداخت.

۱- اسپری‌ها (Sprays)

اسپری‌ها عمدتاً به ۳ صورت اسپری‌های گلو، اسپری‌های استنشاقی (ریه) و اسپری‌های بینی در دسترس هستند. نحوه استفاده از هر یک از این موارد با هم متفاوت است.



۱-۱- اسپری گلو (Throat Spray)

اسپری گزیلوکائین که یک بی حس کننده موضعی است از مثال‌های معروف این گروه است.

۱- دهانتان را کامل باز کنید و سر را به سمت عقب خم نمایید.

۲- تا حد امکان اسپری را به ته دهان بیفشانید.

۳- تا می توانید ماده اسپری شده را در دهان نگاه دارید و تا ۱۰ دقیقه آب و مایعات ننوشید.

۴- خوردن مقداری از ماده اسپری شده مشکلی ایجاد نمی کند اما شما می توانید آن را به بیرون تف کنید.

۱-۲- اسپری بینی (Nasal Spray)

یکی از نمونه های اسپری بینی، اسپری کرومولین سدیم است.

۱- پیش از مصرف اسپری، بینی را به آرامی پاک کنید.

۲- سر را به عقب خم نکنید بلکه در حالتی که نشسته‌اید و سرتان رو به جلو است اسپری را داخل بینی قرار دهید ولی سعی کنید به جدار بینی نخورد.

۳- همزمان از بینی نفس کشیده و

اسپری کنید.

۴- بعد از اسپری کردن به تعدادی که

پزشک معالج تان توصیه نموده، در یک



یا دو سوراخ بینی، به آرامی ۲-۳ بار از راه بینی تنفس کنید.

۵- معمولاً اسپری‌های بینی در اثر تماس با جدار و مخاط بینی پس از مدتی آلوده می‌شوند؛ بنابراین اگر پزشک تان توصیه کرده که اسپری بینی را برای بیش از یک هفته استفاده کنید حتماً از اسپری جدید استفاده کنید و اسپری قبلی را دور بیندازید.

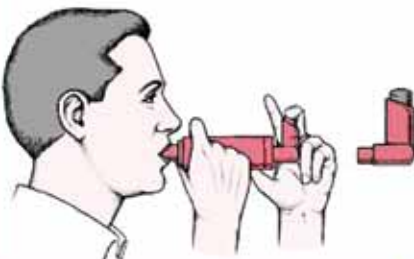
۶- هرگز از اسپری بینی فرد دیگری استفاده نکنید و همچنین به اشخاص دیگر اجازه ندهید که از اسپری بینی شما استفاده کنند. این موضوع در مورد تمام داروهای موضعی مثل انواع قطره‌های بینی، گوش، چشم، پمادها و کرم‌ها نیز صادق است.

۳-۲- اسپری‌های استنشاقی

داروهای استنشاقی عموماً به صورت اسپری در دسترس هستند. شاخص‌ترین نمونه‌های اسپری‌های استنشاقی، گشاد کننده‌های مجاری هوایی هستند که در درمان حملات آسم استفاده می‌شوند. مهم‌ترین توصیه ما این است که حتماً بروشور اسپری تجویز شده را پیش از استفاده به دقت مطالعه و بر اساس آن اقدام کنید.

در مورد داروهای استنشاقی به نکات مهم زیر توجه فرمایید:

- ۱- بیشترین کاربرد اسپری‌های استنشاقی در پیشگیری و درمان بیماری آسم و حساسیت‌های شدید دستگاه تنفسی است.
- ۲- اسپری سالبوتامول سر دسته اسپری‌های استنشاقی است که در حمله



آسم استفاده می‌شوند.

۳- دانستن روش استفاده صحیح از اسپری های استنشاقی تأثیر به سزایی در کارایی داروی مورد نظر دارد.

۴- دانستن فواصل صحیح استفاده از اسپری های استنشاقی بسیار مهم است. دانستن این نکته مهم است که حتی اگر به روش درست از اسپری های استنشاقی استفاده کنید فقط ۱۰ درصد دارو وارد ریه ها شده و بقیه آن (۹۰ درصد) به داخل معده وارد شده و یا در محیط اطراف پخش می شود.

آیا می دانید؟

استفاده از دستگاه آسان نفس (Spacer/Inhaler Aid) موجب

می شود تا ۲۰ درصد ماده استنشاقی وارد ریه ها شود.

آسان نفس محفظه‌ای ارتباطی بین اسپری و دهان است که در سمت دهان دارای یک دریچه یک طرفه می‌باشد. در کودکان زیر ۵ سال بهتر است از ماسک مناسب اندازه صورت کودک در قسمت دهان استفاده شود. توجه داشته باشید که برای شستشوی دستگاه آسان نفس نباید از مواد شوینده استفاده شود چون این کار با ایجاد الکتریسیته ساکن موجب چسبیدن ذرات داروی موجود در اسپری به دیواره محفظه و نرسیدن آن به دستگاه تنفسی می‌شود.

روش صحیح استفاده از اسپری های استنشاقی

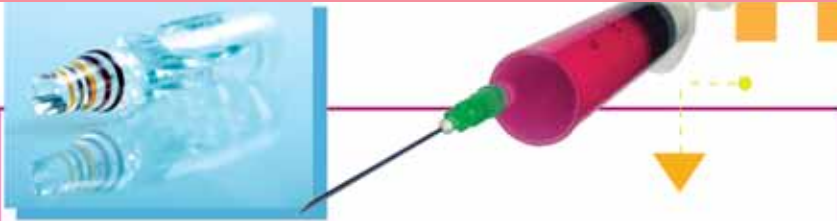
۱- دهان و بینی را با آب شسته و راه های تنفسی را با خارج کردن خلط تمیز کنید.

۲- اسپری را به خوبی تکان داده و آن را به صورت برعکس بین انگشتان دست بگیرید.

۳- با یک بازدم عمیق، هوای درون ریه ها را خارج کنید.

۴- اسپری را بین لب ها گذاشته و دهان را کامل ببندید.





- ۵- یک پاف از اسپری را زده و همزمان عمل دم را انجام دهید.
 - ۶- برای حداقل ۱۰ ثانیه دم خود را نگه دارید.
 - ۷- چند ثانیه پس از مرحله ۶، بازدم های سطحی و آهسته داشته باشید.
 - ۸- بعد از استفاده از اسپری های استنشاقی خصوصاً ترکیبات کورتون دار (مثل بکلومتازون و فلوتیکازون) دهان خود را با آب بشویید.
- نوعی اسپری استنشاقی به نام **اسپین هالر (Spinhaler)** وجود دارد که در آن کپسولی که حاوی مواد دارویی است در محفظه ای قرار می گیرد و سپس با فشار دسته، سوزنی در کپسول فرو رفته و موجب آزاد شدن مواد دارویی موجود در کپسول می شود و بیمار همزمان تنفس کرده و ماده مؤثره را به درون ریه می کشد. اسپری دهانی کرومولین سدیم (اینتال) از این نوع است.

۲- داروهای تزریقی (Injections)

از مزیت های روش های تزریقی، تأثیر سریع و ورود تمام دارو به بدن است. انواع اصلی تزریق عبارتند از:

- ۱- تزریق درون عضله (IM)
- ۲- تزریق داخل سیاهرگی (وریدی) (IV)
- ۳- تزریق زیر جلدی
- ۴- تزریق داخل جلدی
- ۵- تزریق داخل مفصلی

نوع تزریق به نوع دارو و شرایط درمان بستگی دارد. برخی از داروها را فقط می توان به صورت داخل سیاهرگی، برخی را فقط به صورت داخل عضلانی و برخی را به هر دو صورت تزریق کرد. برخی از داروها باید با آب مقطر و یا سرم رقیق شده و سپس به درون سیاهرگ ها تزریق شوند. هم چنین برخی داروها مثل انسولین در موارد سرپایی به صورت زیر جلدی تزریق می شوند. سرعت تزریق داروها در زمان تزریق داخل رگی نیز با هم تفاوت دارد. در مورد داروهای تزریقی بهترین کار این است که:

۱-۳- این داروها در یک مرکز درمانی و حتماً تحت نظر پزشک تزریق شوند.

۲-۳- از تزریق همه داروها خصوصاً توسط افراد بی تجربه یا کم تجربه که فاقد مدارک رسمی از مراجع ذیصلاح هستند در منزل پرهیز کنید.

۳-۳- در صورتی که وارفارین یا سایر داروهای ضد انعقاد خون را مصرف می کنید حتماً موضوع را با پزشک معالج خود در میان بگذارید. تزریق در چنین مواردی ممکن است موجب ایجاد لخته خون در داخل عضلات محل تزریق شود.

۳-۴- برخی از داروهای تزریقی (مثلاً بتامتازون ال آ) باید در یخچال نگهداری شوند. شرایط نگهداری داروهای تزریقی را از دکتر داروساز بپرسید.

۳-۵- تزریق داخل مفصلی حتماً باید توسط متخصصین موبوطه (عموماً متخصصین ارتوپدی و روماتولوژی) صورت گیرد.

۳-۶- به هیچ عنوان خودسرانه از داروهای تزریقی استفاده نکنید.

۲- شیاف ها

شیاف ها عموماً به دو شکل مقعدی و واژینال وجود دارند.



۱-۳- شیاف های مقعدی

شیاف های مقعدی به صورت فرآورده‌هایی چون شیاف استامینوفن (ضد درد و تب)، ملین (شیاف بیزاکودیل)، ضد التهاب (ایندومتاسین و دیکلوفناک) و ضد خارش و التهاب مقعد (آنتی هموروئید) و شیاف مایع دیازپام (که برای پیشگیری و یا کنترل تشنج در کودکان استفاده می‌شود) در دسترس هستند. تفاوتی نمی‌کند که شیاف‌ها به چه منظور استفاده قرار می‌شوند، زیرا در هر صورت نحوه استعمال آن‌ها یکسان است.

راهنمای استفاده صحیح از شیاف های مقعدی:

۱- شیاف در هوای گرم، نرم می‌شود و ممکن است نتوان آن را به درستی مصرف کرد. بنابراین شیاف را چند دقیقه پیش از مصرف در یخچال یا لیوان آب سرد قرار دهید تا سفت شود.

۲- پوشش آلومینیومی شیاف را پیش از مصرف باز کنید.

۳- اگر ناخن‌هایتان بلند است از انگشتانه یا دستکش استفاده کنید. در غیر این صورت نیازی به استفاده از این وسایل نیست.

۴- برای قرار دادن شیاف به پهلوی چپ دراز بکشید و زانوی راست را خم کنید.

۵- شیاف را از نوک تیزش در مقعد قرار دهید و با فشار ملایم آن را به داخل راست روده فرو ببرید.

توجه: پس از گذاشتن شیاف بلافاصله ممکن است حالتی شبیه دفع مدفوع پیدا کنید. لذا چند دقیقه همچنان دراز بکشید. بهتر است که تا یک ساعت

پس از مصرف شیاف به دستشویی نروید.



۶- در صورتی که استعمال شیاف برای شما ایجاد ناراحتی و درد می‌کند می‌توانید آن را با لایه ای از پارافین چرب نموده و سپس از آن استفاده کنید.

توصیه می‌شود که برخی از انواع شیاف‌ها (خصوصاً شیاف‌های آنتی هموروئید) در یخچال نگهداری شوند. در مورد نحوه نگهداری آن‌ها با دکتر داروساز مشورت کنید.

۲-۳- شیاف‌های واژینال

- ۱- پیش از هر چیز بروشور مربوطه را مطالعه فرمایید.
- ۲- دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.
- ۳- پوشش آلومینیومی روی شیاف را باز کنید.
- ۴- شیاف را در اپلیکاتور مخصوصی که درون جعبه است قرار دهید.
- ۵- اپلیکاتور را به صورت افقی گرفته، یا اندکی به پایین مایل کنید و آن را در واژن داخل کنید.

توجه: تا جایی اپلیکاتور را وارد واژن نمایید که احساس ناراحتی به شما دست ندهد.

- ۶- پیستون اپلیکاتور را به آرامی فشار دهید تا شیاف در واژن آزاد شود.
- ۷- اپلیکاتور را بیرون آورده، آن را با آب گرم و صابون بشویید، بگذارید تا خشک شود و سپس از آن استفاده کنید.
- ۸- پس از اتمام کار دست تان را با آب و صابون بشویید.

در مورد اقدامات ضروری همراه با استفاده از شیاف واژینال از پزشک معالج خود بپرسید، ولی معمولاً باید برای ۲ تا ۳ هفته پس از استعمال شیاف از دوش واژینال و نیز نزدیکی جنسی دوری کنید.



۴- کرم ها، پمادها و لوسیون ها

۱-۴- کرم ها، پمادها و لوسیون های جلدی

کرم ها و پمادها و نیز لوسیون های جلدی ترکیبات گوناگونی دارند. برخی شامل مواد دارویی آنتی بیوتیکی هستند (تتراسیکلین و موپیروسین)، برخی حاوی کورتون ها هستند (هیدروکورتیزون، بتامتازون، فلوئوسینولون) و برخی به عنوان ضد قارچ مصرف می شوند (کلوتریمازول)؛ بنابراین نحوه استفاده از آن ها نیز با هم تفاوت هایی دارد. پیش از هر چیز بهتر است به چند نکته اشاره کنیم:

- ۱- کرم ها چرب نیستند و لباس ها را رنگی نمی کنند. بنابراین برای استفاده بر روی پوست سر یا دیگر نواحی مودار بدن بر پماد ها ارجحیت دارند.
- ۲- پمادها نسبت به کرم ها چرب ترند. بنابراین برای استفاده در بیمارانی که پوست خشک دارند مناسب ترند.

ضایعات پوستی ناشناخته را بدون تجویز پزشک با پمادها و کرم های گوناگون خصوصاً انواع کورتون دار درمان نکنید. این ضایعات باید ابتدا توسط پزشک تشخیص داده شوند و بعد داروی مناسب تجویز شود.

- ۳- بعد از اینکه محل ضایعه را با پماد یا کرم چرب کردید به آرامی (در مواردی که ضایعه غیر زخمی است) پوست ناحیه را ماساژ دهید تا کرم یا پماد محو شود.

- ۴- در صورتی که پزشک دستور داده است می توانید ناحیه ضایعه را با پوشش پلاستیکی شفاف (مثل کیسه فریزر) ببوشانید. به این روش درمان با «پانسمان بسته» می گویند. استفاده از پانسمان بسته سبب می شود تا مقدار بیشتری دارو جذب

شود.



بدون دستور پزشک از پانسمان بسته استفاده نکنید، دقیقاً دستور پزشک را اجرا کنید و از پوشش پلاستیکی برای همان مدتی که توصیه شده استفاده کنید. ماندن زیادتر از حد پانسمان بسته، موجب می‌شود تا مقدار زیادتری از دارو جذب شده و عوارض جانبی دارو افزایش یابد.

۲-۴- کرم‌ها و پمادهای واژینال

- ۱- حتماً پیش از استفاده از پمادها یا کرم‌های واژینال، بروشور مربوطه را مطالعه فرمایید.
- ۲- دست‌هایتان را با آب و صابون بشویید.
- ۳- اپلیکاتور را به نوک تیوب حاوی کرم/پماد تماس دهید و تیوب را بفشارید تا اپلیکاتور کاملاً پر شود.
- ۴- طاقباز (به پشت) دراز بکشید و زانوهای را بالا بیاورید (خم کنید).
- ۵- اپلیکاتور را به صورت افقی نگاه داشته یا اندکی به سمت پایین متمایل کنید و تا جایی که احساس ناراحتی نمی‌کنید آن را داخل واژن فرو ببرید.
- ۶- پیستون اپلیکاتور را فشار دهید تا کرم و پماد در داخل واژن خالی شود.
- ۷- اپلیکاتور را خارج نموده و آن را با آب گرم و صابون بشویید و سپس آن را برای استفاده در نوبت‌های بعدی خشک کنید.
- ۸- در طی درمان و حتی ۲ تا ۳ هفته پس از آن از نزدیکی جنسی و انجام دوش واژینال خودداری کنید.

۲-۴- پمادهای چشمی

پیش از استفاده از پمادهای چشمی به چند نکته مهم توجه کنید:

- ۱- به دقت برچسب روی دارو را بخوانید تا مطمئن شوید که پماد مورد نظر برای استفاده چشمی است.



۲- به تاریخ مصرف روی برچسب پماد چشمی توجه کنید. هرگز از داروی تاریخ گذشته یا داروهایی که در بیماری های قبلی برای شما تجویز شده و بخشی از آن مصرف شده است استفاده نکنید.

نحوه استفاده صحیح از پمادهای چشمی

- ۱- پیش از استفاده از پمادهای چشمی، دست هایتان را تمیز بشویید.
- ۲- دراز بکشید یا در صورت نشستن سرتان را کمی به عقب خم نمایید.
- ۳- با استفاده از انگشت شست و نشانه پلک تحتانی را به آرامی و دقت پایین بکشید تا یک فضای گود در پلک تحتانی ایجاد شود.
- ۴- یک لایه از پماد (معمولاً به طول ۱ سانتی متر) را داخل پلک تحتانی قرار دهید.

توجه: نوک تیوب نباید با پلک تماس پیدا کند.

- ۵- چشم هایتان را برای چند دقیقه ببندید و در همان حالت کره چشم را بگردانید تا پماد در سطح چشم پخش شود.
- ۶- درب پماد را محکم ببندید تا از حالت استریل خارج نشود.
- ۷- دست هایتان را پس از خاتمه کار بشویید.



۵- قطره های موضعی

به سه گروه اصلی قطره های چشمی، گوشی و بینی تقسیم می شوند.

۱-۵- قطره های چشمی

- ۱- پیش از استفاده از قطره های چشمی دست هایتان را تمیز بشویید.
- ۲- دراز بکشید یا بنشینید و سرتان را به عقب خم کنید.
- ۳- با استفاده از انگشت شست و نشانه پلک پایین را به آرامی به پایین بکشید تا یک فضای گود در داخل پلک ایجاد شود.



- ۴- قطره چکان را نزدیک پلک بگیرید. مراقب باشید که با داخل پلک یا پوست اطراف آن تماس پیدا نکند.
- ۵- قطرات تجویز شده از سوی پزشک را بچکانید و آرام چشم هایتان را ببندید.
- ۶- چشم را برای ۱-۲ دقیقه بسته نگاه دارید و با انگشت، گوشه داخلی چشم (نزدیک بینی) را به آرامی فشار دهید. این کار از خروج دارو از چشم به داخل بینی جلوگیری می کند.
- ۷- با یک دستمال کاغذی نرم و تمیز چشم را پاک کنید.
- ۸- درب قطره را محکم ببندید و آن را در شرایط توصیه شده در بروشور نگهدارید.

هرگز قطره چکان مربوط به قطره چشمی را پاک نکنید و با آب نشویید بلکه آن را همانطور به داخل بطری برگردانید زیرا ممکن است دستکاری یا شستشوی آن موجب آلودگی بقیه داروی موجود در ظرف شود.

۲-۵- قطره های گوش

- ۱- ابتدا ظرف قطره گوش را کمی داخل دست بگیرید تا گرم شده و به دمای بدن نزدیک شود.



- ۲- به پهلو بخوابید به شکلی که گوش مورد نظر بالا قرار گیرد یا سر را کاملاً به یک سمت خم کنید.

- ۳- لاله گوش را بگیرید و آن را به آرامی به بالا و عقب بکشید. این کار باعث می شود تا

مجرای گوش خارجی از حالت نیمه خمیده به حالت مستقیم در آید.

یادآوری: در کودکان باید لاله گوش را به پائین و عقب بکشید.

۴- قطره چکان را پر کنید و سعی کنید بدون آن که نوک قطره چکان



به جایی برخورد کند قطره‌ها را به داخل مجرای خارجی گوش بچکانید. معمولاً پزشک تعداد قطرات را طوری تجویز می‌کند که تمام مجرای خارجی از دارو پر شود.

۵- لاله گوش را تا ۱۰ ثانیه پس از



ریختن دارو در همان حالت نگهدارید تا دارو از گوش‌ها خارج نشود و سعی کنید ۵-۱۰ دقیقه به همان وضعیت بمانید.

۶- قطره چکان را نشویید، بلکه آن را به همان صورت به داخل ظرف خود برگردانید و درب ظرف را محکم ببندید.

۳-۵- قطره‌های بینی

۱- پیش از استفاده از قطره بینی، بینی را تمیز نمایید.

۲- بنشینید و سرتان را به عقب خم کنید.

۳- قطره چکان را پر کرده، سر را به عقب خم کنید و تعداد قطراتی را که پزشک تجویز نموده در بینی بچکانید.

۴- قطره چکان نباید با مخاط بینی تماس پیدا کند.

۵- سرتان را برای مدت ۵-۱۰ دقیقه در حالت خم به عقب نگاه داشته و آرام از بینی نفس بکشید.

۶- هیچ یک از قطره‌های بینی را بیش از یک هفته استفاده نکنید. در

صورت دستور پزشک برای استفاده در زمان طولانی تر قطرهٔ قبلی را دور انداخته و از یک قطرهٔ جدید استفاده کنید.

یادآوری: در شیرخواران به دلیل احتمال خطر آسپیراسیون، کودک را یک بار به پهلوی راست خوابانیده و قطره را در سوراخ بینی چکانده و بعد او را به پهلوی چپ خوابانده و قطره را در سوراخ بینی می چکانیم.

هیچ گاه قطره‌های نفازولین و فنیل افرین را که برای گرفتگی بینی استفاده می‌شوند، بیش از ۳-۴ روز به کار نبرید زیرا مصرف طولانی این دارو موجب گرفتگی بیشتر بینی می‌شود.

۶- مشمع‌ها و چسب‌های پوستی (Plasters)

این مشمع‌ها که عموماً به عنوان ضد درد به کار می‌روند دارای ترکیباتی هستند که به تدریج آزاد شده و مدت زمان بیشتری با ناحیه مبتلا تماس پیدا می‌کنند. برای استفاده صحیح از این مشمع‌ها رعایت نکات زیر کمک کننده است:

۱- محل درد یا ناحیه مورد نظر را به خوبی تمیز کرده و در صورت امکان موهای آن ناحیه را بتراشید.

۲- لایهٔ محافظ روی مشمع را برداشته و مشمع را از یک طرف به پوست بچسبانید و به تدریج تمام سطح را با آن بپوشانید.

۳- بعد از چسباندن مشمع بلافاصله دست‌هایتان را بشویید. تا قبل از اینکار دست‌هایتان را به چشم‌هایتان نزنید.

۴- معمولاً مشمع‌ها باید هر ۴۸ ساعت یکبار تعویض شوند. در این مورد از پزشکتان سؤال کنید.

۵- در صورت قرمزی شدید یا خارش شدید ناحیه و بیرون ریختن دانه‌های تحریکی قرمز در موضع مورد نظر مشمع را جدا نموده و موضوع را با پزشک معالج خود در میان بگذارید.



آیا می دانید؟

نحوه استعمال درست داروها از جمله مهم ترین عوامل مؤثر
در درمان بیماری هاست.



پلی کلینیک تخصصی کرج



بیمارستان صنایع پتروشیمی ماهشهر

روابط عمومی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت به صورت شبانه روزی
آماده دریافت هرگونه انتقاد و پیشنهاد می باشد.

تلفن پیام گیر ۸۸۹۴۳۹۹۲

سامانه پیام کوتاه ۳۰۰۰۳۹۹۲

سایت سازمان www.piho.ir

پست الکترونیک info@piho.org