

روش صحیح مصرف داروهای خوراکی

آنچه همگان باید در مورد روش‌های صحیح مصرف داروهای خوراکی بدانند.



MEDICATIONS

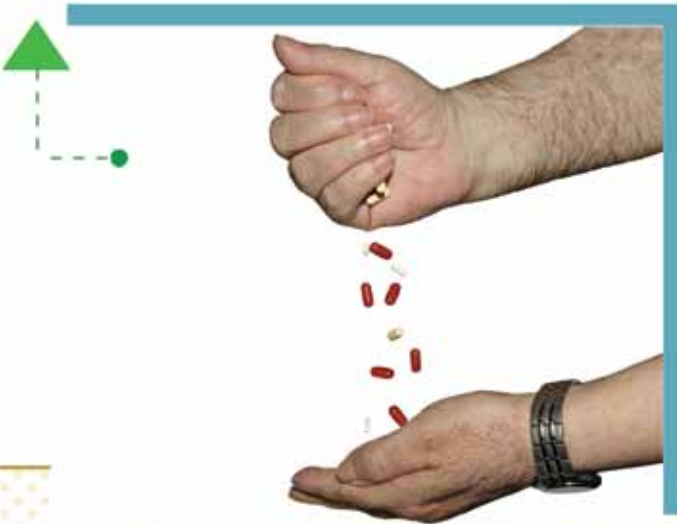
ویژه هفته سلامت

و

هجدهمین نمایشگاه بین‌المللی نفت، گاز، پالایش و پتروشیمی

سال ۱۳۹۲

پزشکان پس از تشخیص بیماری‌ها برای درمان آن‌ها از روش‌های گوناگونی مانند درمان دارویی و یا روش‌های جراحی استفاده می‌کنند. درمان دارویی یکی از رایج‌ترین روش‌های درمان بیماری‌ها است. اما آیا تجویز داروی مناسب توسط پزشک معالج به تنهایی برای باز یافتن سلامت بیمار کافی است؟ البته این گونه نیست. بیماران برای دستیابی به بهترین اثرات داروها باید آن‌ها را به صورت درست مصرف کنند؛ در غیر این صورت اثر دارو کامل نخواهد بود. مصرف صحیح داروها شامل رعایت زمان مناسب و فواصل زمانی درست مصرف و از همه مهمتر نحوه استعمال صحیح داروهاست. در این نوشتار که به مبانی درست مصرف کردن داروهای خوراکی اختصاص دارد ابتدا به توصیه‌های عمومی در مورد استفاده از داروها و سپس به موارد اختصاصی‌تر خواهیم پرداخت.





توصیه‌های عمومی

۱. داروها را طبق دستور پزشک، در زمان تعیین شده و فقط برای همان مدت زمانی مصرف کنید که پزشک شما تجویز کرده است.
۲. حتماً بروشور دارو را مطالعه کرده و هر گاه به نکته‌ای برخوردید که مورد سوال است آن را با پزشک خود در میان بگذارید.
۳. برای جلوگیری از هرگونه اشتباه در مصرف داروها، هیچ‌گاه داروها را در تاریکی مصرف نکنید.
۴. همیشه پیش از مصرف دارو به برچسب آن توجه کنید.
۵. در صورتی که پس از مصرف دارو دچار علائم جدیدی مانند بثورات پوستی، کهیر، تنگی نفس، اسهال و علائم دیگر شدید به پزشک معالج اطلاع دهید.
۶. در صورتی که یک نوبت مصرف دارو را فراموش کردید در نوبت بعد به هیچ عنوان خودسرانه مقدار دارو را دو برابر نکنید. در این گونه موارد با پزشک خود مشورت کنید.



۷. در صورت مصرف بیش از حد دارو با مراکز درمان مسمومیت دارویی تماس بگیرید.

۸. همیشه روش صحیح مصرف داروها را به دقت از پزشک معالج خود بپرسید.

۹. در زمان مصرف برخی از داروها باید هرچند وقت یکبار آزمایش‌های خاصی را انجام دهید. مثلاً زمانی که برای پایین آوردن چربی‌های خون از **قرص لووستاتین** استفاده می‌کنید باید در زمان‌هایی که پزشک معالج تعیین می‌کند، آزمایش‌های عملکرد کبدی را انجام دهید.

۱۰. در صورت مصرف چند دارو بهتر است بین آن‌ها حداقل فاصله ۱۵-۱۰ دقیقه ای بگذارید.



توصیه‌های اختصاصی

داروهای خوراکی

مصرف دارو به صورت خوراکی رایج‌ترین، ارزان‌ترین و معمولاً بی‌خطرترین روش مصرف آن است. علی‌رغم آنکه جذب دارو در روش‌های خوراکی نسبت به داروهای تزریقی کندتر و ناقص‌تر است اما عموماً راحت‌تر بوده و با عوارض کمتری همراه است.

۱. به طور کلی بهتر است که همه اشکال داروهای خوراکی با آب کافی میل شوند. با وجود این روش مصرف هریک از داروهای خوراکی را دقیقاً از پزشک معالج و یا دکتر داروساز بپرسید.

۲. بعضی از داروها را باید با غذا مصرف کرد، برخی را پیش از غذا و برخی دیگر را پس از غذا. مثلاً اصول مصرف صحیح داروهایی که در درمان سوزش سردل و ورم معده (گاستریت) استفاده می‌شوند، به صورت زیر است:

الف. **کپسول امپرازول** باید قبل از غذا مصرف شود. از جویدن و باز کردن این دارو اجتناب کنید.



ب. شربت یا قرص **آلومینیوم ام جی اس** بهتر است که نیم تا یک ساعت پس از وعده‌های غذایی و قبل از خواب استفاده شود و قرص آن نیز باید جویده شود.

ج. قرص‌های **سایمتیدین و رانیتیدین** بهتر است قبل از غذا مصرف شوند.
د. قرص **دایجستیو** را که در سوءهاضمه مصرف می‌شود باید همراه غذا (بین غذا) بلعید و از جویدن آن خودداری نمود؛ این قرص روکش دار است و در روده باز می‌شود.

ه. قرص **دایمتیکون** نیز که ضدنفخ است مانند قرص **آلومینیوم ام جی اس** از نوع جویدنی (Chewable Tablet) است و هنگامی موثر است که بعد از هر وعده غذایی مصرف شود.

با این مثال متوجه می‌شوید که گرچه برخی از داروها برای درمان یک بیماری استفاده می‌شوند اما زمان مناسب و نحوه مصرف آن‌ها ممکن است باهم تفاوت داشته باشد.





۳. هر قرصی را نجوید، نشکنید و خرد نکنید. بزرگ بودن برخی از قرص‌ها بیمار را به فکر شکستن و یا خرد کردن می‌اندازد تا راحت‌تر بتواند آن را مصرف کند، اما این کار ممکن است در برخی موارد تأثیر دارو را با اشکال مواجه کند. بنابراین از انجام خودسرانه این کار اجتناب ورزیده و تنها با دستور پزشک نسبت به انجام آن اقدام کنید.

۴. برعکس برخی از قرص‌ها نباید بلعیده شوند مثلاً قرص **نیتروگلیسیرین** **زیرزبانی** (Sublingual .TNG) باید در زیر زبان قرار گیرد تا جذب عروق خونی زیر زبان شود.

طریقه مصرف قرص‌های زیر زبانی:

قرص را در زیر زبان قرار دهید تا حل شود. در صورتی که بعد از ۵ دقیقه هنوز طعم تلخی در دهان احساس می‌کنید بدانید که دارو به طور کامل جذب نشده است و باید اندکی دیگر صبر کنید. ضمناً تا ۵ دقیقه پس از مصرف قرص‌های زیر زبانی از نوشیدن آب و سایر مایعات خودداری کنید زیرا نوشیدن سریع آب موجب ورود دارو به معده شده و جذب آن را مختل می‌کند. هم چنین هنگامی که قرص در حال حل شدن است از جویدن آدامس، کشیدن سیگار و خوردن غذا خودداری کنید.

۵. قرص‌هایی که در صورت لزوم می‌توان آن‌ها را شکست و به قسمت‌های مساوی تقسیم کرد به قرص‌های **شیاردار** (Scored Tablet) معروفند. شیاردار بودن خصوصاً در مورد قرص‌هایی که باید به مقدار دقیقی مصرف شوند، از اهمیت بسیاری برخوردار است. به طور مثال قرص **کاپتوپریل** که به صورت ۲۵ و ۵۰ میلی‌گرمی و یا قرص‌های **آتنولول** که به صورت قرص‌های ۵۰ و ۱۰۰ میلی‌گرمی تولید می‌شوند هر دو در زمره داروهای پائین‌آورنده فشار خون و از نوع قرص‌های شیاردار هستند.



۶. **قرص‌های جوشان** از مخلوط کردن و فشردن ماده دارویی با نمک جوشان **گرانول** و مواد دیگری تهیه می‌شوند که دارای خاصیت آزاد کردن گاز در زمان تماس با آب هستند. ویتامین C جوشان، مولتی ویتامین جوشان و هم چنین کلسیم جوشان از معروف‌ترین داروهای این گروه هستند. برای مصرف این داروها حتماً بروشور دارو را مطالعه کنید. برای آماده کردن آن‌ها میزان مناسبی آب را داخل لیوان ریخته و قرص را به داخل آب بیندازید و پس از حل شدن تمام قرص در آب، آن را میل کنید. معمولاً هر قرص را باید در یک لیوان معمولی آب (۲۵۰-۳۰۰ میلی‌لیتر) حل کرد.

۷. **کپسول‌ها (Capsules)** معمولاً با لایه‌ای از ژلاتین پوشیده می‌شوند که ترکیبات دارویی در داخل آن قرار دارند. کپسول‌ها را نباید باز کرد و یا جوید. کپسول‌ها معمولاً باید با آب بسیار زیاد بلعیده شوند. **کپسول داکسی‌سایکلین** مهم‌ترین دارویی است که باید با آب فراوان میل شود و در حین مصرف آن بیمار باید در حالت ایستاده یا نشسته (در وضعیت عمودی) باشد.

آنتی‌بیوتیک‌ها از جمله مهم‌ترین گروه‌های دارویی هستند که باید رأس زمان‌های مقرر مصرف شوند.





۸. **شربت‌ها** نیز در گروه داروهای خوراکی جای می‌گیرند. شربت‌ها محلول‌های حاوی قند (ساکاروز) هستند که برای شیرین کردن آن‌ها به کار می‌روند. انواع رایجی چون **شربت سرماخوردگی** کودکان، **شربت اکسپکتورانت** و **شربت دیفن‌هیدرامین** در این گروه جای دارند. برخی از داروهای خوراکی مایع به صورت **سوسپانسیون** تولید می‌شوند که از مهمترین آن‌ها **شربت آلومینیوم ام. جی. اس** است که در درمان ناراحتی معده استفاده می‌شود. سوسپانسیون‌ها را باید حتماً پیش از مصرف به خوبی تکان دهید تا ذراتی که ته‌نشین می‌شوند در حلال به خوبی پخش شوند. شکل دیگر محلول‌های خوراکی، **الکزیر (Elixir)** نام دارد که کمی تلخ‌تر از شربت است. معمولاً پس از مصرف همهٔ این اشکال دارویی باید به میزان کافی آب نوشیده شود.

۹. **قطره‌های خوراکی** نیز از اشکال خوراکی دارویی هستند که عموماً در نوزادان و کودکان خردسال استفاده می‌شوند، بنابراین باید با دقت نسبت به مصرف آن‌ها اقدام نمود. قطرهٔ **مولتی‌ویتامین**، قطرهٔ **آهن** و قطره **ویتامین A + D** که به عنوان مکمل استفاده می‌شوند عموماً برای نوزادان و شیرخواران کاربرد دارند. قطرهٔ **استامینوفن** که مسکن و تب‌بر است و هم‌چنین قطرهٔ **متوکلوپرامید** که به عنوان ضداسهال و تهوع استفاده می‌شود، بیشتر در کودکان به کار می‌روند. نکتهٔ مهم در استفاده از قطره‌های خوراکی این است که بدنیم هر میلی‌لیتر معادل چند قطره است. بر اساس اندازهٔ سوراخ قطره چکان و جنس آن و نیز میزان چسبندگی (Viscosity) داروها تعداد قطرات در هر میلی‌لیتر ممکن است با هم تفاوت‌هایی داشته باشند اما معمولاً ۱ میلی‌لیتر را معادل ۲۰ قطره (برخی منابع معادل ۱۶ قطره) در نظر می‌گیرند. بنابراین وقتی هر یک میلی‌لیتر از قطره استامینوفن ۱۰۰ میلی‌گرم دارو دارد یعنی در هر ۲۰ قطره از استامینوفن ۱۰۰ میلی‌گرم و در هر یک قطره استامینوفن ۵ میلی‌گرم داروی موثر وجود دارد که تعداد قطرات آن باید بر اساس وزن کودک محاسبه و مصرف شود. البته این محاسبه توسط پزشک معالج انجام می‌شود و والدین کافی است که با دقت در جریان نحوهٔ مصرف آن



قرار گیرند. در زمان مصرف قطره‌های خوراکی در نوزادان کفایست که نوک قطره چکان را ابتدا با گوشه لب و سپس با زیر زبان نوزاد تماس دهیم. معمولاً خود نوزاد شروع به مکیدن مایع درون قطره چکان می‌کند. در این مورد بهتر است کمی صبر و حوصله به خرج دهید زیرا طعم بد برخی از قطره‌ها موجب می‌شود که نوزاد به تدریج به مکیدن دارو تمایل نشان دهد. توجه داشته باشید که چکاندن ناگهانی قطره به داخل دهان نوزاد ممکن است موجب پریدن دارو به داخل حلق و ایجاد حالت خفگی شود، خصوصاً در مواقعی که نوزاد به صورت طاقباز خوابیده باشد. **قطره آهن** یکی از پر مصرف‌ترین قطره‌های خوراکی در شیرخواران و کودکان است. توجه داشته باشید از آنجایی که مصرف این دارو موجب سیاه شدن دندان‌های کودک می‌شود، بنابراین توصیه می‌شود که قطره آهن را با قطره چکان به بخش انتهایی دهان چکانده و سپس مقداری آب میوه و آب به کودک بخورانید. سپس با یک تنظیف‌نخی یا مسواک مخصوص کودکان، دندان‌های کودک را تمیز کنید.

یادآوری مهم: به دلیل تنوع زیاد قطره‌های آهن و انواع ویتامین‌ها در بازار بهتر است دارویی که پزشک توصیه نموده عیناً تهیه شود و در صورت پیشنهاد داروی مشابه از جانب داروخانه، حتماً موضوع با پزشک مربوطه در میان گذاشته شود.



۱۰. در مورد **شربت‌ها** حتماً میزان و اندازه دقیق قاشق و یا پیمانه را از دکتر داروساز بپرسید. توجه داشته باشید که منظور از قاشق غذاخوری ۵ میلی‌لیتر (سی‌سی)، قاشق مرباخوری ۳ میلی‌لیتر (سی‌سی) و قاشق چایخوری ۲-۱/۵ میلی‌لیتر (سی‌سی) است اما عموماً قاشق‌های غذاخوری و مرباخوری که در ایران استفاده می‌شوند حجم کمتری نسبت به قاشق‌های استاندارد دارند.



۱۱. برخی از داروهای خوراکی پیش از مصرف نیاز به آماده‌سازی دارند. از جمله این موارد می‌توان به **شربت‌های آنتی‌بیوتیک و پودر اُراس (ORS)** اشاره کرد. با دقت نحوه آماده‌سازی این داروها را از بروشور مربوطه مطالعه کرده و سپس آن را تهیه کنید. مثلاً شیشه حاوی پودر **آموکسی‌سیلین** که یکی از پر مصرف‌ترین انواع آنتی‌بیوتیک‌ها می‌باشد را باید قبل از مصرف چند بار تکان دهید تا ذرات آن از هم باز شود، پس از آن آب جوشیده و سرد شده را در ۲ مرحله تا خط نشانه به پودر افزوده و هر بار باید شیشه را خوب تکان دهید. نکته‌ای که باید به آن توجه داشته باشید این است که در اکثر مواقع شرایط نگهداری داروها در مراحل قبل و بعد از آماده‌سازی با هم تفاوت دارد. مثلاً شربت آموکسی‌سیلین زمانی که به صورت پودر است باید در جای خشک و زیر ۳۰ درجه سانتی‌گراد و ترجیحاً بین ۱۵-۳۰ درجه سانتی‌گراد و دور از



نور مستقیم آفتاب نگهداری شود. در صورتی که پس از مخلوط شدن با آب و تبدیل شدن به سوسپانسیون (شربت) باید آن را در طبقات پائین یخچال بین ۲-۸ درجه سانتی‌گراد قرار داد. در این حالت شربت آموکسی سیلین فقط تا ۷ روز قابل مصرف است.

پودر اُ آر اس (ORS)

پودر اُ آر اس (ORS) که عموماً در انواع اسهال‌ها خصوصاً در کودکان استفاده می‌شود ترکیب مشخصی از قند، آب و نمک است که به نسبت معینی با یکدیگر ترکیب شده‌اند لذا مخلوط کردن اُ آر اس (ORS) با موادی مثل آب قند، نوشابه و یا انواع شربت‌ها سبب به هم خوردن ترکیب اصلی و بی‌اثر شدن آن می‌شود، به همین خاطر توصیه می‌شود که تا حد امکان اُ آر اس (ORS) را با هیچ ماده‌ی دیگری مخلوط ننموده و برای آن که طعم آن دلپذیرتر و قابل استفاده باشد آن را در یخچال قرار دهید تا خنک شود.

نحوه آماده سازی آراس (ORS)

یک بسته از پودر آراس (ORS) را در ۴ لیوان (یک لیتر) آب جوشیده سرد و یا آب آشامیدنی، حل نموده آن را در یخچال قرار دهید. معمولاً محلول آماده آراس (ORS) را می‌توانید تا ۴۸ ساعت در یخچال نگهدارید.

یادآوری:

هیچگاه اقدام به حل کردن بخشی از پودر ORS در مایع ننمایید زیرا ممکن است محلول به دست آمده رقیق یا غلیظ شده و موجب تغییرات ناگهانی در ترکیب نمک‌های بدن و عوارض ناشی از آن شود. پس بهتر است که تمام بسته را طبق دستور بالا آماده نمائید.

مواردی که در این نوشتار بیان شد اصول کلی هستند که به عنوان اصول کلی می‌توانند راهنمای شما در مصرف داروهای خوراکی باشند اما شما را از مطالعه بروشورهای دارویی که طبق تجویز پزشک مصرف می‌کنید و نیز نظرات پزشک معالج و داروساز مربوطه بی‌نیاز نمی‌سازند.



آیا می دانید؟

صحیح مصرف کردن داروها یکی از مهم ترین عوامل مؤثر در درمان بیماری هاست.



بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران



بیمارستان فوق تخصصی مرکز صنعت نفت تهران

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