

المسنون والأدوية

إنها حقيقة من حقائق الحياة. كلما تقدمنا في العمر كلما زاد في العادة مقدار الأدوية التي نتعاطاها. إن هذه الأدوية في أغلب الاحتمالات تساعدنا في إطالة أعمارنا، والتمتع بصحة أفضل، والشعور بالتحسن والطمأنينة. ولكن في بعض الأحيان تستطيع نفس هذه الأدوية التي تساعدنا أن تصيبنا بالأذى. فإنه لفي غاية الأهمية أن نتعاطى هذه الأدوية على النحو السليم.

تشمل الأدوية التي يتناولها الكثير من المتقدمين في العمر ليس فقط تلك الأدوية التي يوصفها لهم الطبيب أو الممرضة، بل أيضا تلك المشتراة في أي محل تجاري (الأدوية المباعة تجاريا دون الحاجة إلى وصفة طبية كالمسكنات، الأدوية المضادة للحموضة، المليّنات، الفيتامينات والمعادن التكميلية، الأعشاب العلاجية، أو أدوية نزلات البرد). وبالنسبة لبعض الأدوية فيجب ألا تؤخذ معا في نفس الوقت. ينبغي قراءة الورقة الملصقة خارج علبة الدواء، أو علبة الدواء نفسها، قبل استعماله، أو يمكنك سؤال الصيدلي عن إمكانية أخذ الدواء دون التعرض لأي خطورة.

التتبع

- احتفظ بقائمة بجميع الأدوية التي تتعاطاها يوميا والأخرى التي تتعاطاها من حين لآخر (بما في ذلك الأدوية المباعة تجاريا). تذكر دائما أن تحمل معك صورة من هذه القائمة واحتفظ بالأخرى في البيت. اكتب اسم الطبيب الذي وصف لك الدواء والمقدار المطلوب تعاطيه وعدد مرات تناوله.
- حاول صرف جميع الأدوية الموصوفة لك من نفس الصيدلية، وذلك حتى يكون لدى الصيدلي سجل كامل بكل الأدوية الموصوفة لك ومن ثم يستطيع أن يقرر ما إذا كانت هناك أي مشكلة عند إضافة أي دواء جديد إليها.

طريقة تعاطي الدواء

- يجب قراءة جميع المعلومات التي تأتي مع الدواء المصروف لك والاحتفاظ بهذه المعلومات.
- يجب تعاطي كل الأدوية كما وصفها لك الطبيب. وإذا فاتتك جرعة فيمكنك العودة إلى قراءة المعلومات التي جاءت مع الدواء أو الاتصال بطبيبك أو الصيدلية للتأكد من اتباع الإجراء السليم.
- يجب تناول جميع الأدوية الموصوفة لك كاملا. فلا تتوقف عن تعاطي بعض الأدوية كالمضادات الحيوية بمجرد أنك بدأت تشعر بالتحسن.
- في حالة ظهور أي أعراض جانبية نتيجة تعاطيك لأي واحد من الأدوية الموصوفة لك، عليك الاتصال بعيادة طبيبك فوراً. فقد يتوفر نوع آخر من العقاقير يمكن أن يفيدك دون أن يشعرك بعدم الراحة.
- يجب الالتزام بالتعليمات المذكورة على الورقة الملصقة خارج علبة الدواء الموصوف لك للامتناع عن تناول الدواء عند احتسائك المشروبات الكحولية. فإن بعض الأدوية لا تصلح للاستعمال أو تصيبك بالغثيان إذا ما تم تناولها مع المشروبات الكحولية.
- تقوم بعض أنواع الأدوية بأداء وظيفتها على أفضل نحو إذا ما أخذت مع طعام أو حليب، أما البعض الآخر فيؤدي وظيفته على أفضل نحو في معدة خالية من الطعام. وهناك بعض الأدوية التي ينبغي عدم تناولها مع أنواع أخرى من الأدوية في ذات الوقت. توجد هذه المعلومات على الورقة الملصقة خارج علبة الدواء، كما أنك ستجدها في جميع النشرات أو المحررات التي تحصل عليها عند صرف الدواء.
- عند استلام الدواء افحص الزجاجة للتأكد من وجود اسمك عليها. وإذا كنت تعيد تعبئة الزجاجة بدواء استعملته من قبل، انظر إليها وتأكد من أن الأقرص تبدو مشابهة لتلك التي أخذتها من قبل – وإذا لم تكن بنفس الشكل استفسر عنها بسؤال الصيدلي.
- انظر إلى تواريخ انتهاء الصلاحية المطبوعة على أدويةك الموصوفة أو على زجاجات أو علب الأدوية المباعة تجاريا. لا تتعاطى الأدوية التي انتهت تواريخ صلاحيتها.
- يجب تخزين أدويةك في مكان آمن بعيدا عن الحرارة والضوء والرطوبة. لا تحتفظ بها في كابينة الأدوية الموجودة في الحمام! وإذا كنت تعاني من الحساسية من أي أدوية فتأكد من إخبار الطبيب والصيدلي بذلك.

تسهيل الأمر عليك

- إذا لم تكن قادرا على قراءة المعلومات المطبوعة على الورقة الملصقة خارج علبة الدواء، فيمكنك أن تطلب من الصيدلي أن ينسخ لك صورة مكبرة منها تستطيع قراءتها.
- إذا وجدت مشكلة في فتح زجاجات الأدوية الموصوفة، يجب أن تتحدث مع الصيدلي عن إمكانية إعطائك زجاجة من نوع آخر تستطيع فتحها. وتأكد من تخزين هذه الزجاجات السهلة الفتح بعيدا عن متناول الأطفال.
- احتفاظ بالزجاجات أو العلب الحاوية للأدوية، لأنها تحمل معلومات هامة لك.

الأشياء التي يجب الامتناع عنها

- لا تقسم حبات الدواء إلى نصفين ولا تطحنها إلا بعد سؤال الصيدلي أولا وقيل أن تفعل ذلك.
- قبل أن تتناول أي أدوية إضافية كنتك المباعه تجاريا، فيجب أن تكون متأكدا من احتياجك لها. وقبل أن تبدأ في تعاطي أي شئ تستطيع شراءه من المحل بنفسك دون الحاجة إلى وصفة طبية يكون من المحبذ مناقشة ذلك مع الطبيب أو الممرضة أو الصيدلي.
- لا تتعاطى أبدا أدوية الغير ولا تشاطر أدويتك مع أحد على الإطلاق.

زود معلوماتك

- يمكنك تزويد معلوماتك عن أي دواء تأخذه حاليا (أو تفكر في أخذه مستقبلا) بالذهاب إلى هذا الموقع على شبكة الإنترنت: www.safemedication.com
- يمكنك التحدث مع أحد الصيادلة لدى نظام أوكوود للرعاية الصحية بإحدى الصيدليات الموجودة بعيادات أوكوود بالمدن التالية: ديربورن وكانتون ولينكولن بارك و وستلاند.