



كيف تستعمل الأدوية بطريقة صحيحة

كيف أقوم بشراء الأدوية في أستراليا؟

توجد في أستراليا طريقتان مختلفتان لشراء الأدوية.

الأدوية بموجب الوصفات الطبية

إن بعض الأدوية يُمكن شراؤها فقط بموجب قسيمة ورقية يُعطيك إياها طبيبك (أي الوصفة). هذه الوصفة تُعطي الصيدلي علماً بالدواء الذي تحتاجه، ومتى وكيف يجب عليك تناول هذا الدواء.

لكي تحصل على الدواء، عليك أن تأخذ الوصفة الطبية إلى أي صيدلية. وأن تأخذ معك أية بطاقات تكون بحوزتك وتسمح لك بالحصول على حسومات بالنسبة للأدوية مثل البطاقة المعروفة بـ Medicare card وبطاقة العناية الصحية أي Centrelink Health Care card وإذا كنت طالب لجوء، فإنك قد تحتاج للذهاب إلى صيدلية خاصة.

إذا كنت بحاجة لأن تأخذ الدواء لمدة طويلة، فإن الطبيب يستطيع أن يُعطيك وصفة تتضمن الموافقة على "تكرار" للدواء ("repeat"). وهذا يعني بأنك تستطيع أن تشتري الدواء مرّة ثانية باستعمالك نفس الوصفة وذلك دون أن تعود إلى مراجعة طبيبك في كل مرة تحتاج فيها لتكرار أخذ الدواء.

إن الوصفة الطبية للأدوية يجب ألا تُستعمل من قبل أي شخصٍ آخر سوى الشخص المذكور اسمه على الوصفة الطبية.



مثال من وصفة طبية في أستراليا

الأدوية والعقاقير التي يمكن شراؤها عبر المنصة (over-the-counter)

بالنسبة لعدد من الأدوية، لا تحتاج الى وصفة طبيّة لأنك تستطيع أن تشتري هذه الأدوية من أماكن أخرى غير الصيدليات كالمحلات التجارية الكبرى. وأن هذه الأدوية يُطلق عليها اسم الأدوية التي يمكن شراؤها 'عبر المنصات.

أمثلة عن الأدوية التي يمكن شراؤها عبر المنصات

أدوية السعال والرشح والذئفلونزا

أدوية الأوجاع كالأسبيرين والأسيتامينوفين وايوبروفين

أدوية لأوجاع الحلق والصداع ووجع الأذنين وأوجاع الجسم

قطرات العيون

أدوية للإسهال وللإمساك

من المهم الاستمرار بتناول الأدوية المذكورة في الوصفة حتى يقول الطبيب أو الصيدلي انه لا مانع من التوقف حتى أن كنت تشعر بالتحسن.

إنه من المهمّ جداً، عندما تُراجع أي طبيب أو ممرضة، أن تحيطهما علماً بالأدوية التي تتناولها حالياً وما إذا كان هناك دواء يجعلك مريضاً إذا لم تخبر الطبيب الآخر عن الأدوية التي تتناولها حالياً فقد يصف لك الطبيب الجديد دواء جديداً قد لا يُعطي مفعوله بصورة جيّدة مع الدواء الذي أنت تأخذه في الوقت الحاضر.

إذا كنت تتناول الفيتامينات، أو الإضافات الطبيّة الأخرى أو أدوية الأعشاب التقليدية، يتوجّب عليك أن تُخبر طبيبك والممرضة والصيدلي بذلك. لأنه أحيانا هذه العقاقير قد تتفاعل سلبياً مع الأدوية التي سيصفها الطبيب، و تتسبب بحدوث آثار جانبية أخرى.

كيف أتناول الأدوية بطريقة صحيحة؟

جميع الأدوية تحمل لصائق تعرّف عنها.

تُعطيك اللصيقة التعليمات عن كيفية استعمال الدواء بطريقة مأمونة بما في ذلك الأمور التالية:

الجرعة الواجب تناولها

متى يجب تناول الدواء

كم مرّة في اليوم يجب عليك أن تأخذ / تستعمل الدواء

ما هو عدد الأيام التي يجب عليك أن تستعمل الدواء



مثال على علبة دواء مع تعليمات



مثال على المضادات الحيوية

إنه مهمٌ جداً أن تتناول الأدوية تماماً وفق التعليمات المُعطاة

عليك أن تتناول الدواء طوال المدة المشار بها عليك.

لا تتناول من الدواء أية كمية أكثر أو أقل مما هو مُحدّد على اللصيقة أو ما أوصاك به الصيدلي.

باستطاعة الأدوية أن تُساعدك على أن تشعر بأنك في حالة صحيّة أفضل وأن تشفى عندما تكون مريضاً. ولكن إذا لم تتناول الأدوية بطريقة صحيحة فإن ذلك قد يؤذيك.

ما هي الأدوية التي تعتبر عامة (generic) أو؟

باستطاعتك أحياناً أن تختار بين دواء عام ودواء آخر هو دواء من ماركة معينة.

إن الدواء العام وكذلك الأدوية التي أصبح اسمها معروفاً، تعمل بطريقة متشابهة، غير أن كلفة الأدوية العامة هي عادة أرخص.

إذا كان خيار الدواء العام متوفراً بالنسبة للدواء الذي تحتاج إليه، فقد يسألك الصيدلي ما إذا كنت ترغب في أخذ خيار الدواء 'العام' عوضاً عن الدواء الذي من ماركة معينة.

إذا لم يسألك الصيدلي أن تختار بينهما، فإن بإمكانك أن تسأله ما إذا كان يوجد لديه دواء عام (أي دواء أقل كلفة) عن الدواء الذي أنت بحاجة إليه.

عليك أن لا تعطي أو تشارك دواءك مع أشخاص آخرين وألا تأخذ أو تتناول دواء شخص آخر.

الدواء الجيد لشخص آخر قد لا تعمل لمرضك وقد يزيد الأمر سوءاً من خلال تأخير العلاج المناسب لك.

المضادات الحيوية هي أدوية قوية جداً، وينبغي أن تؤخذ فقط إذا نصح بها طبيبك لأنه يمكن أن يكون لها آثار جانبية خطيرة إذا لم تأخذ بشكل صحيح.

إن بعض الأدوية يمكن أن تتسبب ببعض الآثار الجانبية. قد تكون النتائج الجانبية خفيفة، مثل تهيج في المعدة. في حين أن النتائج الجانبية الأخرى قد تكون أكثر سوءاً، كأن تضر بالكبد.

إذا لاحظت أن هناك شيء ما غير صحيح في صحتك، عليك أن تتحدّث عن ذلك مع طبيبك الخاص أو مع الصيدلي الذي تتعامل معه. أطلب مترجم إذا كنت بحاجة لمترجم خدمة الترجمة مجانية.



عام

علامة تجارية

- < خزن أدويةك في مكان بارد وجاف. إن الأمكنة الرطبة والحامية، مثل المطبخ وغرف الاستحمام يمكنها أن تتلف الأدوية.
- < احتفظ بالأدوية في عبواتها الأصلية، حيث أن هذه العبوات تحمل لصائق التعليمات الخاصة بالدواء.
- < بعض الأدوية تحتاج للتبريد. وهذا الأمر مكتوب عادة على اللصيقة.
- < تخلّص من الأدوية التي انتهت مدة صلاحيتها وكذلك الأدوية التي لم تعد تستعملها.

كيف تعمل الأدوية؟

- < بعض الأدوية تؤدي وظيفتها بطريقة سريعة، في حين أن بعضها الآخر يحتاج لبعض الوقت لكي تعطي مفعولها. فعلى سبيل المثال: فإن بعض الأدوية المسكنة للألم (وتسمى مسكن الألم) قد تأخذ بضعة دقائق لكي تعالج الوجع. أما المضادات الحيوية فقد تحتاج إلى أكثر من 24 ساعة قبل أن تلاحظ أي تحسن في الالتهاب. أما أدوية مضادات الاكتئاب فإنها قد تأخذ مدة أسبوعين قبل أن تشعر بأي تحسن نفسي.
- < إذا كنت مهموما لجهة أن الأدوية الموصوفة لك لا تعمل كما يجب، أو إذا شعرت بأن صحتك تسوء، فإنه يتوجب عليك أن تعود فوراً لمراجعة طبيبك.
- < إن بعض الأدوية تعمل بطريقة أفضل إذا كانت المعدة فارغة، أو قد تتسبب بتهييج المعدة، لذلك فإنه من الأفضل أن يتم أخذ هذه الأدوية مع الطعام.

اطرح الأسئلة لكي تتأكد من أنك تفهم تماما الأدوية التي تتناولها.

اطرح على طبيبك، الممرضة أو الصيدلي الذي تتعامل معه، الأسئلة لكي تتأكد من أنك تفهم جيداً كيف عليك أن تقوم بتناول الدواء الموصوف لك. لكي تستعمل الأدوية بطريقة مأمونة، فإنك تحتاج إلى أن تعرف الأمور التالية:

- < ما هو بالضبط هذا الدواء
- < لماذا أنت تستعمل هذا الدواء
- < كيف ومتى يجب عليك أن تتناول هذا الدواء
- < ما إذا كان هناك أية أدوية يجب عليك أن تمتنع عن تناولها مع هذا الدواء

إذا نسيت كيف يجب عليك أن تتناول دواءك ، أو إذا لم تفهم تماماً المعلومات المُعطاة على اللصيقة الموضوعة على الدواء، فإن باستطاعتك أن تسأل الصيدلي عن ذلك.

كيف أقوم بتخزين الدواء الموصوف لي بطريقة صحيحة؟

إن الأدوية المخزنة بطريقة صحيحة تستمرّ لمدة أطول وتعمل بطريقة أفضل.

- < ضع الأدوية الموصوفة لك في مكان امن وبعيدا عن متناول الأولاد والحيوانات المنزلية.