



روش درست مصرف دارو ها

نحوه خریداری دارو در استرالیا چیست؟

در استرالیا از دو راه مختلف می توان دارو خریداری نمود.

داروهای با تجویز پزشک

برخی از داروها را تنها می توان با نسخه پزشک تان (تجویز) خریداری کرد. این تجویز به داروخانه اعلام می کند که چه دارویی مورد نیاز است، چه موقع و به چه میزان باید مصرف شود.

برای گرفتن دارو، نسخه را می توانید به هر داروخانه بدهید. هر نوع کارتی که با آن بتوانید دارو را با تخفیف بگیرید، از قبیل کارت Medicare یا Centrelink Health Care را با خود همراه داشته باشید. اگر پناهجو هستید، ممکن است لازم باشد که به داروخانه های بخصوصی مراجعه کنید.

اگر قرار باشد که داروی خاصی را برای مدت طولانی مصرف نمایید، دکتر می تواند نسخه با "تکرار" ("repeat") برای تان تجویز نماید. این بدان معنی است که می توانید با همان نسخه دوباره این دارو را خریداری کنید بی آنکه نیاز باشد دوباره به پزشک خود مراجعه کنید.

داروهای تجویزی نباید توسط هیچکس مورد استفاده قرار گیرد مگر کسی که نام او روی آن داروی تجویزی نوشته شده باشد.



داروهایی که بدون نسخه (over-the-counter) می گیرید

برای بسیاری از داروها، نیازی به تجویز ندارید و می توانید آنها را در محل هایی غیر از داروخانه از قبیل سوپر مارکت هم خریداری کنید. به انگلیسی این دارو ها را "داروهای بدون نسخه" می گویند.

مثال هایی از داروهای بدون نسخه عبارتند از:

- < داروهای سرفه، سرماخوردگی و آنفلوآنزا
- < داروهای مسکن از قبیل آسپرین، آیتوآمینوفن و ایبوپروفن
- < داروهای گلودرد، سردرد، گوش درد، و دردهای بدنی
- < قطره های چشم
- < داروهای اسهال و یبوست

مهم است که تا زمانی که پزشک و یا داروساز به شما اعلام کند که خوب است دیگر دارو را مصرف نکنید، به خوردن داروی تجویزی ادامه دهید - ولو این که احساس کنید بهتر هم شده اید.

مهم است که به هر پزشک یا پرستاری که مراجعه می کنید، بگویید که چه دارویی مصرف می کنید و اینکه آیا دارویی هست که حال شما را به هم بزند یا نه. اگر به یک پزشک دیگر نگوید که دارو های شما کدامند، پزشک جدید ممکن است به شما داروی نوی بدهد، که با داروهایی که قبلاً مصرف می کردید درست کار نکند.

اگر ویتامین ها، مکمل های غذایی، داروهای سنتی یا گیاهی مصرف می کنید، به پزشک، پرستار یا داروساز بگویید. برخی از اوقات این داروها می توانند با داروهایی که دکتر می دهد ناسازگاری داشته باشند، یا عوارض جانبی ایجاد نمایند.

روش درست مصرف داروها چیست؟

همه دارو ها دارای برچسب هستند.

برچسب دارای دستور مصرف برای استفاده امن از آن دارو است از جمله:

- < میزان مصرف دارو
- < زمان مصرف دارو
- < تعداد دفعات مصرف دارو در هر روز
- < و برای چند روز باید این دارو مصرف شود



نمونه ای از یک برچسب دارو با دستور مصرف آن



نمونه ای از آنتی بیوتیک ها

خیلی مهم است که داروها بر طبق دستورالعمل های آنها مصرف شوند.

دارو را برای مدتی که توصیه شده مصرف کنید.

دارو را کم تر و یا زیاده تر از حد مندرج در برچسب یا دستور داروساز برای آن، مصرف نکنید

داروها ممکن است هنگامی که مریض هستید به شما احساس بهتر بودن بدهند یا شما را خوب کنند. ولی اگر داروها را درست مصرف نکنید، ممکن است به شما آسیب برسانند.

داروهای جنریک (generic) یعنی چه؟

برخی از اوقات می توانید بین داروی "جنریک" و دارویی با نام تجاری یکی را انتخاب کنید.

داروهای جنریک و داروهای با نام تجاری مانند هم کار می کنند. داروهای جنریک معمولاً هزینه کمتری دارند.

اگر برای دارویی که نیاز دارید، نوع جنریک آن هم وجود داشته باشد، داروساز شما ممکن است بپرسد که بین داروی "جنریک" یا با نام تجاری کدامیک را می خواهید.

اگر داروساز از شما نپرسید، شما هم می توانید بپرسید که آیا داروی جنریک (با قیمت کمتر) از آن نوع مورد نیاز شما هم هست یا نه.

داروی خود را به دیگری ندهید یا با دیگری شریک نشوید و داروی شخص دیگر را هم مصرف نکنید.

دارویی که برای دیگری خوب بوده، ممکن است برای بیماری شما مناسب نباشد، و بیماری شما را بدتر نموده و یا برای شما درمان صحیح را به تأخیر افکند.

آنتی بیوتیک ها داروهای بسیار قوی هستند و تنها وقتی باید مصرف شوند که دکتر شما توصیه کرده باشد، چون در صورتی که درست مصرف نشوند، ممکن است عوارض جانبی شدید ایجاد نمایند.

برخی از داروها ممکن است مشکل ساز شوند (عوارض جانبی). عوارض جانبی ممکن است خفیف، و شبیه سوء هاضمه باشند. سایر عوارض جانبی ممکن است وخیم تر باشند، مانند وقتی که به کبد شما صدمه بزنند.

اگر متوجه شدید که حال شما خوب نیست، با دکتر یا داروساز صحبت کنید. اگر به مترجم نیاز داشتید درخواست کنید. مترجم ها رایگان هستند.



داروی جنریک



داروی با نام تجاری

- داروها را در ظروف اصلی آن ها حفظ کنید، چون دستور العمل آن هم بر روی برچسب نوشته شده است.
- برخی از داروها را باید در یخچال نگهداری کرد. معمولاً این مطلب روی برچسب آن نوشته شده است.
- وقتی تاریخ مصرف دارو گذشت، یا دیگر به دارویی نیاز نبود آن ها را دور بریزید.

طرز کار داروها چیست؟

- برخی از دارو ها زود اثر می کنند و برخی دیگر به زمان نیاز دارند. برای مثال: برخی از تسکین دهنده های درد (که به آنها مسکن می گویند) ممکن است ظرف چند دقیقه روی درد اثر کنند. قرص های آنتی بیوتیک ممکن است بیش از 24 ساعت طول بکشد تا اثری که بر روی عفونت ها دارند فهمیده شود، داروهای ضد افسردگی به طور عادی به دو هفته نیاز دارند تا هرگونه اثری که در بهبود روحیه دارند فهمیده شوند.
- اگر نگران هستید که داروهای شما مؤثر نیستند، یا حال شما دارد بدتر می شود، باید فوری به پزشک خود مراجعه کنید.
- برخی از داروها وقتی بهترین اثر را دارند که با شکم خالی مصرف شوند، و بعضی معده را تحریک می کنند و بهتر است چنین داروهایی را با غذا مصرف نمود.

برای اینکه با اطمینان خاطر دارو را بشناسید، راجع به آن بپرسید

از پزشک، پرستار یا داروساز بپرسید تا مطمئن شوید که چگونه داروی خود را مصرف کنید.
برای استفاده امن از دارو، باید اطلاعات ذیل را داشته باشید:

- این دارو چیست
 - چرا این دارو را مصرف می کنید
 - چگونه و در چه زمان هایی باید این دارو را مصرف کنید
 - آیا دارو هایی هست که نباید با این دارو مصرف شوند
- اگر فراموش کردید که داروی خود را چگونه مصرف کنید، یا اطلاعات مندرج در برچسب دارو را نمی فهمید، این ها را هم می توانید از داروساز بپرسید.

روش درست نگهداری دارو چیست؟

اگر داروها درست نگهداری شوند دوام و تأثیر بیشتری خواهند داشت.

- داروهای خود را در محلی امن و دور از دسترس اطفال و حیوانات خانگی قرار دهید
- داروهای خود را در محلی سرد، و خشک قرار دهید. محل های گرم و مرطوب، مانند آشپزخانه یا حمام ممکن است دارو های شما را خراب کنند.