மருந்துகளை எவ்வாறு முறையாகப் பாவிப்பது

ஆஸ்திரேலியாவில் மருந்துகளை எவ்வாறு வாங்குவது?

ஆஸ்திரேலியாவில் 2 மாறுபட்ட முறைகளில் மருந்துகளை வாங்கலாம்

மருந்துச்சீட்டு மருந்துகள்

சில மருந்துகளை மருத்துவரின் மருந்துச்சீட்டுடன் வாங்கலாம். இந்த **மருந்துச்சீட்டில் (prescription)**, உங்களுக்குத் தேவைப்படும் மருந்து எது, எப்பொழுது நீங்கள் அதைப் பாவிக்க வேண்டும் மற்றும் பாவிக்க வேண்டிய அளவு பற்றிய விளக்கங்கள் தரப்பட்டு இருக்கும்.

உங்கள் மருந்தினைப் பெற்றுக்கொள்ள, மருந்துச் சீட்டை மருந்துக் கடைக்கு எடுத்துச் செல்லவும். உங்கள் மருந்துகளுக்கான தள்ளுபடிகளைப் பெற்றுத் தரக்கூடிய அட்டைகளான, உங்களிடம் உள்ள Medicare Card, Centrelink Health Care card. போன்ற ஒரு அட்டையை எடுத்துச் செல்லவும். நீங்கள் புகலிடம் கோருபவராயின், நீங்கள் ஒரு குறிப்பிடப்பட்ட மருந்துக் கடைக்குச் செல்லவேண்டும்.

நீங்கள் ஒரே மருந்தை நீண்ட காலத்திற்கு எடுக்க வேண்டிய தேவை ஏற்படின், மருத்துவர் **"மறு பாவிப்பு" ("repeat")** என்றழைக்கப்படும் மருந்துச்சீட்டினைத் தரலாம். இதனால், உங்களுக்கு மருந்து தேவைப்படும் பொழுதெல்லாம் நீங்கள் மருத்துவரிடம் செல்ல வேண்டிய தேவை ஏற்படாது.

மருந்துச்சீட்டு எவருடைய பெயரில் உள்ளதோ அவரைத் தவிர சீட்டிலுள்ள மருந்துகளை வேறு எவரும் பாவிக்கக் கூடாது.

Dr. A Practitioner
99 Station Street
Central NSW 2001
Phone: (99) 9999 9999
Prescriber no.: 123456
Patient's Medicare no.: 2900724931-1
Patient's name: Mast John Citizen
Address: 1 Station Street
Central NSW 2001
Date: 03/04/07
Brand substitution not permitted
Medicare Australia / DVA
NEMDYN EAR OINTMENT 10g
APPLY TOPICALLY TO SORES
IN NOSTRIL TDS
Qty: 1 0 repeat
1 item
Dr. A Practitioner
MBBS
A Practitioner

ஆஸ்திரேலிய மருந்துச் சீட்டின் மாதிரி ஒன்று

நீங்கள் நலமாய் இருப்பதாக உணர்ந்தாலும் - உங்கள் மருத்துவரோ அல்லது மருந்தாளரோ மருந்தை நீங்கள் நிறுத்தலாம் என்று கூறும்வரை, மருந்துச்சீட்டு மருந்தைத் தொடர்ந்து எடுப்பது அவசியமானது.

நீங்கள் பார்க்கின்ற ஒவ்வொரு மருத்துவர் மற்றும் தாதியரிடம் நீங்கள் எடுக்கும் மருந்துகளின் விவரங்களையும், அவைற்றில் எந்த மருந்தாவது உங்களின் தேக சுகத்தைப் பாதிக்கின்றதா என்பதையும் தெரிவிப்பது அவசியமாகும். நீங்கள் எடுக்கும் மருந்துகளின் விவரங்களை இன்னொரு மருத்துவருக்குக் கூறாதுவிட்டால், புதிய மருத்துவர் தரும் மருந்து, நீங்கள் ஏற்கெனவே எடுக்கும் மருந்துடன் முறையாக வேலை செய்யாது.

நீங்கள் ஊட்டச்சத்துக்கள் (வைட்டமின்கள்), குறைநிரப்பு மருந்துகள், மூலிகை அல்லது பாரம்பரிய மருந்துகளை எடுப்பவராயின், உங்கள் மருத்துவர், தாதி அல்லது மருந்தாளர் ஆகியோருக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள். சில வேளைகளில் இம் மருந்துகள், மருத்துவர் தந்த மருந்துகளுடன் இடர் படலாம் அல்லது பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம்.

(Over-the-counter) மருந்துச்சீட்டு இல்லாமலே பெறும் மருந்துகள்

அநேகமான மருந்துகளை நீங்கள் மருந்துக் கடைகளுக்குச் செல்லாமல், மருந்துச் சீட்டின்றி, பேரங்காடி போன்ற இடங்களில் வாங்கலாம். ஆங்கிலத்திலே இவைற்றை “முகப்பிலே பெறும் மருந்துகள்” (“over-the-counter medicines”) என அழைப்பார்கள்.

முகப்பிலே பெறக்கூடிய மருந்துகளின் உதாரணங்கள்:

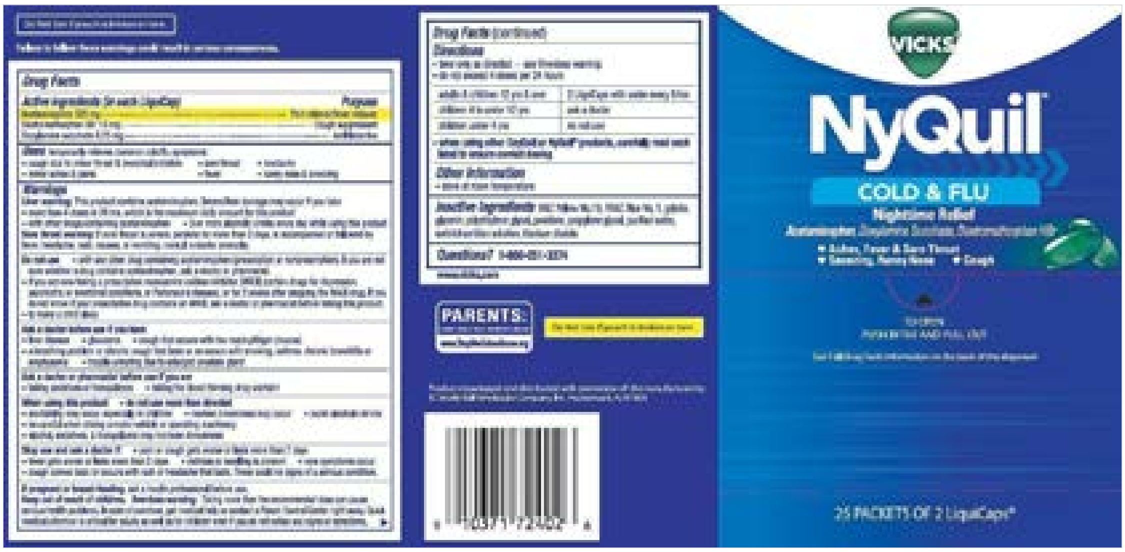
- **இருமல், சளி மற்றும் சளிக் காய்ச்சல் மருந்துகள்**
- **நோவுக்கான மருந்து அஸ்ப்பிரின், அசெடமிநோபன், மற்றும் இபுப்ரோபின், போன்ற மருந்துகள்**
- **தொண்டை வலி, தலையிடி, காது வலி மற்றும் உடல் நோவு போன்றவற்றிற்கான மருந்துகள்**
- **கண் சொட்டு மருந்துகள்**
- **வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் மலச்சிக்கல் போன்றவைக்கான மருந்துகள்**

நான் மருந்துகளை எவ்வாறு முறையாக எடுப்பது?

சகல மருந்துகளின் மீதும் நறுக்குத்தாள் ஒன்று ஒட்டப்பட்டிருக்கும்.

கீழ் வருவன உள்ளடங்க, மருந்துகளைப் பாதுகாப்பாக எவ்வாறு எடுப்பது என்பதைப் பற்றிய அறிவுறுத்தல்கள் இந்த அடையாளச் சீட்டில் இருக்கும்:

- **பாவிக்கும் அளவு**
- **எப்பொழுது பாவிப்பது**
- **ஒரு நாளில் எத்தனை தடவைகள் அவற்றை நீங்கள் பாவிக்க வேண்டும்**
- **எத்தனை நாட்களுக்கு நீங்கள் பாவிக்க வேண்டும்**



ஆஸ்திரேலிய நறுக்குத் தாளின் மாதிரி ஒன்று விவரங்களுடன்

மருந்துகளை வழி காட்டுதல்களுக்கமைய எடுத்தல் மிக முக்கியமாகும்.

உங்களுக்கு அறிவுறுத்தப்பட்ட காலம் வரை மருந்தை உட்கொள்ளவும்.

உங்கள் மருந்தாளரின் அறிவுறுத்தலுக்கமைய அல்லது மருந்தின் மீதுள்ள நறுக்குத்தாளில் உள்ளபடி மட்டுமே நீங்கள் மருந்தை எடுப்பதன்றி, கூடவோ அல்லது குறையவோ எடுக்கக் கூடாது

நீங்கள் உடல் நலமின்றி இருக்கும் பொழுது மருந்துகள் உங்களுக்குச் சுக உணர்வைக் கொடுப்பதோடு உங்களை நலமாகவும் ஆக்கும். ஆனால், நீங்கள் மருந்துகளைச் சரியாக எடுக்காவிட்டால், அவை உங்களைப் பாதிக்கவும் செய்யலாம்.

உங்கள் மருந்துகளை மற்வர்களுக்குக் கொடுப்பதோ அல்லது பகிர்ந்து கொள்வதோ கூடாது என்பதோடு மற்றவர்களின் மருந்தை நீங்கள் எடுப்பதும் தவிர்க்கப் படவேண்டும்.

மற்றவர்களுக்கு ஏற்றதான மருந்து உங்கள் வருத்தத்திற்குப் பலனை அளிக்காமல் போகலாம் என்பதோடு முறையான மருத்துவத்தைத் தாமதப்படுத்தி உங்கள் வருத்தத்தை இன்னும் மோசமாக்கலாம்

நோயெதிர்ப்பு மருந்துகள் (antibiotics) மிகவும் கடுமையானவை என்பதால் மருத்துவரின் அறிவுரை இன்றி அவைற்றை உட்கொள்ளக் கூடாது என்பதோடு முறையாக எடுக்கப்படாவிட்டால் அவை கடுமையான பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

சில மருந்துகள் பக்க விளைவுகள் போன்ற பிரச்சனைகளை உண்டாக்கலாம். பக்க விளைவுகள், சீராக இல்லாத சிறிய வயிற்றுக் குழப்பமாக இருக்கலாம். ஏனைய பக்க விளைவுகள், ஈரல் பாதிப்பு போன்ற மிகவும் மோசமானவையாகவும் இருக்கலாம்.

உங்களுக்கு எதுவோ சரியில்லை என்பது போன்ற உணர்வு இருந்தால், உங்கள் மருத்துவருடன் அல்லது மருந்தாளருடன் கலந்துரையாடுங்கள். உங்களுக்கு ஒரு மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் தேவையெனின் கேளுங்கள். மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் உங்களுக்கு இலவசமாகக் கிடைப்பார்.

நோயெதிர்ப்புக்களின் மாதிரி ஒன்று

பொதுப்படை (generic) மருந்து என்றால் என்ன?

சில சமயங்களில் நீங்கள் பொதுவான (ஜெனரிக்) மருந்து அல்லது வர்த்தகச் சின்னம் கொண்ட மருந்துகளுக்கிடையில் தெரிவு செய்யலாம்.

பொதுவான மருந்துகளும், வர்த்தகச் சின்னம் கொண்ட மருந்துகளும் ஒரே மாதிரியான பலனளிக்கும். பொதுவான மருந்து வழமையில் குறைந்த விலையில் கிடைக்கும்.

உங்களுக்குத் தேவைப்படும் மருந்தில் பொதுப்படை மருந்து இருக்குமானால், உங்கள் மருந்தாளர் உங்களுக்கு வர்தகச் சின்னம் கொண்ட மருந்துக்குப் பதிலாக 'பொதுப்படை' மருந்து வேண்டுமா என உங்களை வினவலாம்.

மருந்தாளர் உங்களை, உங்களுக்குப் பொதுப்படை மருந்து வேண்டுமா எனக் கேட்காவிட்டால், உங்களுக்குத் தேவையான மருந்தில் பொதுப்படை (விலை குறைந்த) மருந்து இருக்கின்றதா என நீங்கள் கேட்கலாம்.

வர்த்தகச் சின்னம்

பொதுப்படை

உங்கள் மருந்துகளை நீங்கள் முழுவதுமாகப் புரிந்து கொள்ளும் முகமாகக் கேள்விகளைக் கேளுங்கள்.

உங்கள் மருந்தை எவ்வாறு உட்கொள்ளுவதென்பதை முறையாகப் புரிந்து கொள்வதற்கு, உங்கள் மருத்துவர், தாதி அல்லது மருந்தாளரைக் கேள்விகள் கேளுங்கள்.

மருந்துகளைப் பாதுகாப்பாகப் பாவிப்பதற்கு, நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியன:

- இது என்ன மருந்து
- மருந்தினை நீங்கள் ஏன் பாவிக்கின்றீர்கள்
- எவ்வாறு, எப்பொழுது மருந்தினைப் பாவிப்பது
- இந்த மருந்துடன் பாவிக்கக்கூடாத வேறு ஏதும் மருந்துகள் உண்டா

உங்கள் மருந்தை எவ்வாறு பாவிப்பது என்பதை நீங்கள் மறந்து விட்டால் அல்லது மருந்தின் நறுக்குத்தாளில் உள்ள விவரங்களை நீங்கள் புரிந்து கொள்ளவில்லை என்றால், நீங்கள் மருந்தாளரையும் கேட்கலாம்.

எனது மருந்துகளை நான் எப்படிப் பத்திரமாக வைப்பது?

பத்திரமாக வைக்கப்பட்ட மருந்துகள் நீடித்த காலம் இருப்பதோடு நன்றாகவும் செயற்படும்.

- **உங்கள் மருந்துகளைப் பாதுகாப்பாகவும் குழந்தைகள் மற்றும் வீட்டுப் பிராணிகளிடமிருந்தும் விலக்கி வையுங்கள்.**
- **உங்கள் மருந்துகளைக் குளிர்மையான, வறண்ட இடத்தில் வைக்கவும். ஈரலிப்பும், சூடும் காணப்படும் சமையல் கட்டு அல்லது குளியலறை போன்ற இடங்கள், மருந்துகளைப் பாதிக்கலாம்.**
- **மருந்துகளை அவைற்றின் அசல் பெட்டிகளில் வைக்கவும். அப் பெட்டிகளின் மீதுள்ள நறுக்குத்தாளில் விவரங்கள் காணப்படும்.**
- **சில மருந்துகளைக் குளிர்ச் சாதனப் பெட்டியில் வைக்க வேண்டிய அவசியமுண்டு. நறுக்குத்தாளில் இது எழுதப்பட்டிருக்கும்.**
- **காலக்கெடு முடிந்த மருந்துகளையும் மற்றும் உங்களுக்குத் தேவை இல்லாத மருந்துகளையும் எறிந்து விடவும்.**

மருந்துகள் எவ்வாறு வேலை செய்கின்றன?

- **சில மருந்துகள் உடனடியாகப் பலனைக் கொடுக்கும், மற்றும் சில மருந்துகளுக்குக் காலம் எடுக்கும். உதாரணமாக: சில வலி நிவாரணிகள் வலியைப்போக்கச் சில நிமிடங்கள் எடுக்கலாம். நோயெதிர்ப்புக் குளிசைகள் உட்கொண்டு 24 மணித்தியாலங்களின் பின்பு தான் அதன் தாக்கம் செயல் புரிவது தெரியும். உளச் சோர்வுப் போக்கிகள் இரு வாரங்களுக்குப் பின்புதான் மன நிலையில் முன்னேற்றம் தரக்கூடிய தன்மையுடையதாக இருக்கும்.**
- **உங்கள் மருந்துகள் பலனளிக்கவில்லை அல்லது உங்கள் உடல் நிலை மேலும் மோசமாகின்றது என நீங்கள் கவலைப்பட்டால், உடனடியாக உங்கள் மருத்துவரை நாடுங்கள்.**
- **சில மருந்துகள் உணவுக்கு முன் வெறும் வயிற்றில் உட்கொண்டால் நன்றாகப் பலனளிக்கும், இல்லாவிடில் வயிற்றில் உளைச்சலை ஏற்படுத்தும். அதனால் அதுபோன்ற மருந்துகளை உணவுடன் உட்கொள்ளுவது நன்று.**