மருந்துகளைச் சரியாகப் பயன்படுத்துவது எப்படி

அவுஸ்திரேலியாவில் மருந்துகளை வாங்குவது எவ்வாறு?

2 வழிகளில் அவுஸ்திரேலியாவில் மருந்துகளை வாங்கலாம்:

- உங்கள் மருத்துவரிடமிருந்து, பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகள்.
- ஒரு மருந்தகத்திலிருந்து, பரிந்துரைச் சீட்டின்றிக் கிடைக்கும் மருந்துகள்.

பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகள்

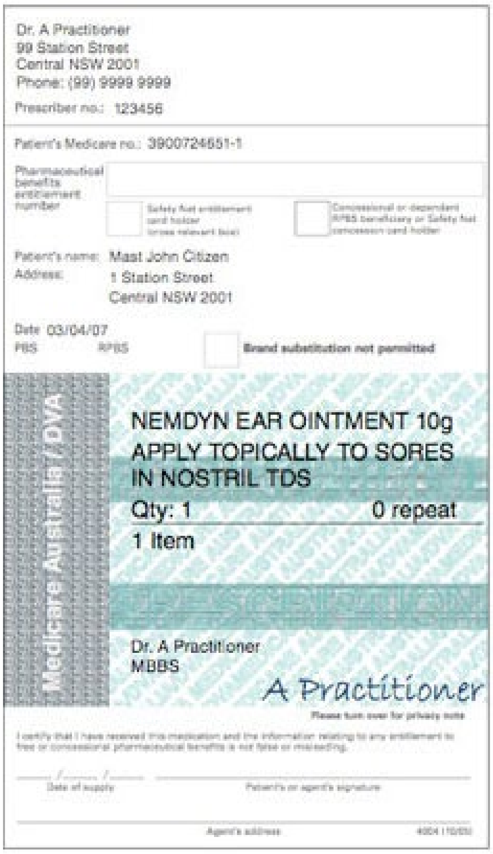
உங்கள் மருத்துவரிடமிருந்து “பரிந்துரை” (‘prescription’) அல்லது “சீட்டு” (‘script’) என்றழைக்கப்படும் துண்டு மூலமாக மட்டுமே சில மருந்துகளைப் பெறமுடியும். இந்தப் பரிந்துரைச் சீட்டானது எந்த மருந்து உங்களுக்குத் தேவை என்பதையும் அதனை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பதையும் மருந்தகத்துக்குத் தெரியப்படுத்தும்.

உங்களுடைய மருந்துகளைப் பெற்றுக் கொள்ள, எதேனும் மருந்தகத்துக்கு பரிந்துரைச் சீட்டைக் கொண்டு செல்லுங்கள். பெரும்பாலும் ஒரு தள்ளுபடியைப் பெறமுடியும் என்பதால் Medicare அட்டை அல்லது சுகாதார பராமரிப்பு அட்டையை உங்களுடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள். நீங்கள் ஒரு புகலிடக் கோரிக்கையாளராக இருப்பின், உங்களுடைய மருந்தைப் பெற நீங்கள் ஒரு பிரத்தியேகமான மருந்தகத்திற்குச் செல்ல வேண்டியிருக்கும்.

குறித்த மருந்தை நீங்கள் நீண்ட காலத்திற்கு உட்கொள்ள வேண்டியிருந்தால் மருத்துவர் “மீண்டும்” (‘repeat’) அப்பரிந்துரையை வழங்கக்கூடும். உங்களுடைய மருத்துவரை மீண்டும் சந்திக்காமலேயே அதே பரிந்துரைச் சீட்டைப் பயன்படுத்தி நீங்கள் மருந்தை வாங்க முடியும் என்பது இதன் பொருளாகும்.

பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகள் பரிந்துரைச் சீட்டில் குறிப்பிடப்படும் பெயருக்குரிய நபருக்கு மட்டுமே உரித்தானது. மற்றைய நபர்கள் அவற்றைப் பயன்படுத்துவது ஆபத்தானது.

நீங்கள் நலம் பெற்றதாக உணர்ந்தாலும், உங்களுடைய



Dr. A Practitioner
99 Station Street
Central NSW 2001
Phone: (99) 9999 9999
Prescriber no.: 123456

Patient's Medicare no.: 3900724651-1

Pharmaceutical benefits entitlement number

Patient's name: Mast John Citizen
Address: 1 Station Street
Central NSW 2001

Date 03/04/07
PBS RPBS
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

Date of supply
Patient's or agent's signature
Agent's address

அவுஸ்திரேலியப் பரிந்துரை ஒன்றுக்கான ஓர் எடுத்துக்காட்டு

மருந்துகளைச் சரியாகப் பயன்படுத்துவது எப்படி

மருத்துவரோ அல்லது மருந்தாளுனரோ நிறுத்தக் கோரும் வரை பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளை உட்கொள்வது அவசியமாகும்.

நீங்கள் சந்திக்கச் செல்லும் ஒவ்வொரு மருத்துவரிடமும் அல்லது தாதியிடமும் நீங்கள் என்னென்ன மருந்துகளை உட்கொள்கிறீர்கள் என்று கூறுவது அவசியமாகும். மேலும் உங்களை உடல்நலக்குறைவாக உணரச்செய்யும் மருந்துகள் ஏதும் இருந்தால் அதனையும் அவர்களுக்குத் தெரிவியுங்கள். இந்தத் தகவலை எல்லா மருத்துவர்களிடமும் தெரிவிக்காவிட்டால், நீங்கள் ஏற்கனவே உட்கொள்ளும் மருந்துகளுடன் சரிவர செயலாற்றாத புதிய மருந்தினை அவர்கள் தரக்கூடும்.

நீங்கள் விட்டமின்கள், மாற்று மருந்துகள், மூலிகை அல்லது பாரம்பரிய மருந்துகள் போன்றவற்றை உட்கொள்வதாக இருந்தால் உங்களுடைய மருத்துவர், தாதி அல்லது மருந்தாளுனரிடம் இது பற்றித் தெரிவியுங்கள். சில நேரம் அவை உங்கள் மருத்துவர் அளிக்கும் மருந்துகளைச் சரிவர செயலாற்ற முடியாமல் செய்வதோடு உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்குப் பிரச்சனை ஏற்படுத்தவும் கூடும்.

பரிந்துரைச் சீட்டின்றிக் கிடைக்கும் மருந்துகள்

பரிந்துரைச்சீட்டின்றி மருந்துகளை நீங்கள் வாங்கலாம். இவை "பரிந்துரைச் சீட்டின்றிக் கிடைக்கும்" ('over the counter') மருந்துகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. மருந்தகங்களிலும் அங்காடிகள்/பேரங்காடிகள் போன்ற மற்றக் கடைகளிலும் நீங்கள் இம்மருந்துகளை வாங்கலாம்.

பரிந்துரைச் சீட்டின்றிக் கிடைக்கும் மருந்துகளுக்கான எடுத்துக்காட்டு

- இருமல், சளி மற்றும் சளிக்காய்ச்சல் மருந்துகள்
- அஸ்பிரின் (aspirin), அசட்டோமினோபன் (acetaminophen), மற்றும் ஐபபுரூபன் (ibuprofen) போன்ற வலி மருந்துகள்
- தொண்டைக் கரகரப்பு, தலைவலி, காது வலி மற்றும் உடல் வலிக்கான மருந்துகள்
- கண் சொட்டு மருந்துகள்
- வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் மலச்சிக்கலுக்கான மருந்துகள்

நான் மருந்துகளைச் சரியாக உட்கொள்வது எவ்வாறு?

எல்லா மருந்துகளிலும் ஒரு விவரத்துணுக்கு இருக்கும்.

விவரத்துணுக்கானது கீழுள்ள விடயங்கள் உள்ளடங்கலாக, பாதுகாப்பாக மருந்தினைப் பயன்படுத்துவது எப்படி என்று உங்களுக்குத் தெரியப்படுத்தும்:

- எந்த அளவுக்குப் பயன்படுத்துவது
- எப்போது பயன்படுத்துவது
- ஒரு நாளில் எத்தனை முறை நீங்கள் பயன்படுத்த வேண்டும்
- எத்தனை நாட்களுக்கு நீங்கள் அவற்றைப் பயன்படுத்த வேண்டும்

அறிவுறுத்தல்களைக் கொண்ட மருத்துவ விவரத்துணுக்கு ஒன்றுக்கான ஓர் எடுத்துக்காட்டு

விவரத்துணுக்கில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளவாறே மருந்துகளை உட்கொள்வது மிக அவசியமானதாகும்.

கூறப்பட்டுள்ள காலம்வரை மருந்தை உட்கொள்ளவும்.

உங்கள் மருந்தாளுனர் கூறிய அல்லது விவரத்துணுக்கில் உள்ள அளவை விடக் கூடுதலாகவோ குறைவாகவோ மருந்தை உட்கொள்ள வேண்டாம்.

மருந்துகள், நீங்கள் உடல்நலம் குன்றியிருக்கும் போது நலம்பெற உதவுவதோடு மட்டுமல்லாமல், அவற்றைச் சரிவர உட்கொள்ளாமல் இருந்தால் உங்களுக்குப் பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தும்.

உங்களுடைய மருந்துகளில் ஏதேனுமொரு மருந்தினை மற்றவர்களுக்குக் கொடுக்கவோ, மற்றவர்களுடையமருந்தினைநீங்கள்உட்கொள்ளவோ வேண்டாம்.

மற்றவர்களுக்குக் குணமளிக்கும் ஒரு மருந்து உங்களுடைய உடல்நலக்குறைவிற்கு செயலாற்றாது போகலாம் என்பதோடு, அதனை மோசமடையச் செய்யவும் கூடும்.

நுண்ணுயிர்கொல்லி மருந்துகள் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தவை. உங்களுடைய மருத்துவர் கூறினால் மட்டுமே அவற்றை நீங்கள் உட்கொள்ள வேண்டும். முறையாக அவற்றை உட்கொள்ளாவிடில் அவை தீவிரமான பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

சில மருந்துகள் பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும். வயிற்றுக்கோளாறு போன்ற இலேசான பக்கவிளைவுகளாகவோ அல்லது ஈரல் பாதிப்பு போன்ற அதி தீவிரமானவையாகவோ அவை இருக்கலாம்.

இயல்புக்கு மாறாக நீங்கள் இருப்பதாக உங்களுக்குத் தோன்றினால் உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது மருந்தாளுனரிடம் பேசுங்கள். தேவைப்பட்டால் உங்களுக்கொரு மொழிபெயர்ப்பாளரைக் கோருங்கள். மொழிபெயர்ப்பாளர்கள் இலவசம்.

நுண்ணுயிர்கொல்லி மருந்துகளுக்கான ஓர் எடுத்துக்காட்டு

ஜெனரிக் மருந்து என்றால் என்ன?

சில நேரங்களில் நீங்கள் "ஜெனரிக்" ('generic') மருந்தை அல்லது தயாரிப்புப்பெயர் மருந்தைத் தெரிவு செய்யலாம்.

ஜெனரிக் மற்றும் தயாரிப்புப் பெயர் மருந்துகள் ஒரே மாதிரி செயலாற்றுபவை. பொதுவாக ஜெனரிக் மருந்துகளின் விலை குறைவாகும்.

உங்களுக்குத் தேவையான மருந்துகளுக்கான ஜெனரிக் வகை மருந்துகளைத் தெரிவு செய்யும் சந்தர்ப்பம் இருந்தால், உங்களுடைய மருந்தாளுனர் தயாரிப்புப்பெயர் மருந்திற்குப் பதிலாக 'ஜெனரிக்' மருந்தில் விருப்பமுண்டா என உங்களிடம் கேட்கக் கூடும்.

உங்களுடைய மருந்தாளுனர் உங்களிடம் கேட்காவிடில் நீங்கள் உங்களுக்குத் தேவைப்படும் மருந்திற்கான ஜெனரிக் தயாரிப்பு (விலை குறைவான தயாரிப்பு) அவர்களிடம் உள்ளதா என வினவலாம்.

தயாரிப்புப்பெயர் **ஜெனரிக்**

கேள்விகள் கேட்பதன் மூலம் உங்களுடைய மருந்துகள் குறித்தான புரிதலை உறுதிப்படுத்துங்கள்

மருந்தினை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பது குறித்த புரிதலை உறுதிப்படுத்த மருத்துவர், தாதி அல்லது மருந்தாளுனரிடம் கேள்விகளைக் கேளுங்கள்.

மருந்துகளைப் பாதுகாப்பாகப் பயன்படுத்துவதற்கு நீங்கள் தெரிந்திருக்க வேண்டியன:

- குறித்த மருந்து என்ன
- மருந்தை நீங்கள் பயன்படுத்துவது ஏன்
- மருந்தினைப் பயன்படுத்துவது எவ்வாறு மற்றும் எப்போது
- இதனோடு நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடாத ஏதேனும் மருந்துகள் உள்ளனவா?

எவ்வாறு மருந்தினைப் பயன்படுத்துவது என்பதனை நீங்கள் மறந்தால் அல்லது விவரத்துணுக்கில் உள்ள தகவல்கள் புரியாமல் இருந்தால் நீங்கள் உங்கள் மருந்தாளுனரிடம் உதவி கோரலாம்.

என்னுடைய மருந்தை எவ்வாறு சரியான முறையில் வைத்திருக்க வேண்டும்?

சரியான முறையில் வைக்கப்படும் மருந்துகள் சிறப்பாக செயலாற்றுவதோடு நீண்டகாலம் நீடித்திருக்கவும் செய்யும்.

- செல்லப்பிராணிகள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு எட்டாத பாதுகாப்பான ஓர் இடத்தில் மருந்துகளை வைக்கவும்.
- உலர்ந்த குளிரான இடத்தில் உங்களுடைய மருந்துகளை வைக்கவும். ஈரமான வெப்பமான சமையலறை மற்றும் குளியலறை போன்ற இடங்கள் உங்கள் மருந்துகளைச் சேதப்படுத்தும்.
- உற்பத்திக் கொள்கலன்களின் விவரத்துணுக்கில் அறிவுறுத்தல்கள் இருப்பதால் மருந்துகளை அவற்றிலேயே வைத்திருக்கவும்.
- சில மருந்துகள் குளிரூட்டப்படல் வேண்டும். வழமையாக அது விவரத்துணுக்கில் எழுதப்பட்டிருக்கும்.
- காலாவதியான மற்றும் நீங்கள் இனியும் பயன்படுத்தாத மருந்துகளை வீசிவிடவும்.

மருந்துகள் எவ்வாறு செயலாற்றுகின்றன?

- சில மருந்துகள் வேகமாக செயலாற்ற மற்றவை காலம் எடுத்துக் கொள்ளும். எடுத்துக்காட்டாக (analgesics) என்றழைக்கப்படும்) சில வலி நிவாரணிகள் வலியைக் குணப்படுத்த சில நிமிடங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும். ஆனால் தொற்று நீங்குவதில் ஒரு முன்னேற்றத்தை நீங்கள் காண்பதற்கு நுண்ணுயிர்கொல்லி மாத்திரைகள் 24 மணித்தியாலங்கள் வரை எடுத்துக்கொள்ளலாம். எண்ணவோட்டத்தில் ஒரு முன்னேற்றத்தை நீங்கள் காண்பதற்கு முன்மனஅழுத்தத்திற்கு எதிரான மருந்துகள் பொதுவாக இரு வாரங்கள் வரை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.
- மருந்துகள் செயலாற்றவில்லையென நீங்கள் கவலையடைந்தாலோ அல்லது உங்களது உடல் நிலை மோசமடைந்து வந்தாலோ நீங்கள் உடனடியாக உங்கள் மருத்துவரைச் சந்திக்கவேண்டும்.
- சில மருந்துகள் வெறும் வயிற்றில் சிறப்பாக செயலாற்றலாம் அல்லது வேறு சில மருந்துகள் வயிற்றில் எரிவை ஏற்படுத்தக்கூடிய வகையில் செயல்படலாம், எனவே உணவுடன் அவற்றை உட்கொள்வது சிறப்பானது.

centre for culture, ethnicity & health