



منطقة الضواحي الصحية  
لجنة التوعية الصحية

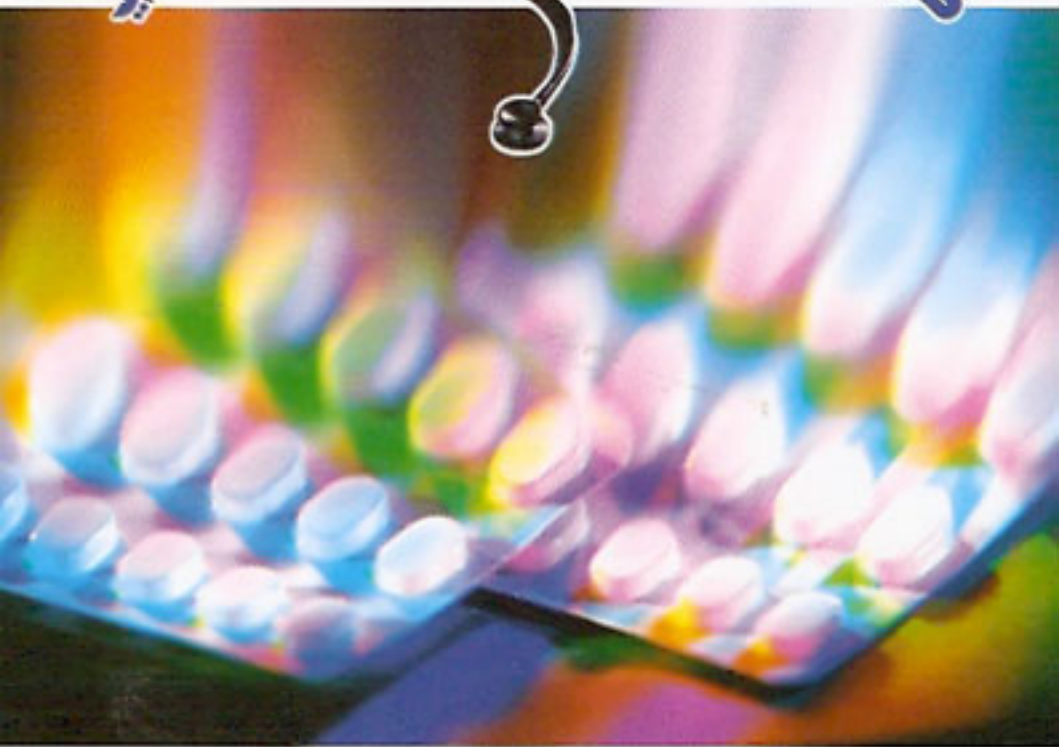


الصندوق الوطني للتأمين الصحية



وزارة الصحة

# كيف تتبع إرشادات الطبيب والصيادلة



إعداد قسم الصيدلة  
مستشفى الضواحي



## كيف تتبع إرشادات الطبيب والصيدلي

إن المعلومات والقواعد المذكورة أدناه مهمة جداً للاستعمال الآمن والصحيح للأدوية المختلفة:

### ١- أخبر الطبيب بتاريخك الصحي قبل أن تبدأ بالعلاج.

• أخبر الطبيب حول حالتك الصحية القصيرة الأمد أو الحالات المزمنة بما فيها مرض القلب، السكر، جلو كوما ، ضغط الدم العالي أو مشاكل الكلى.

• أخبر الطبيب عن كل الأدوية المعتاد تناولها سواء كانت تؤخذ بوصفة طبية أو بدون وصفه وسواء كنت تستعملها بصورة منتظمة أو بصورة متقطعة وسواء كانت مضادات حيوية، أدوية الحموضة، الأسبرين ومسكنات الألم أدوية السعال والبرد ،أدوية الإسهال والزكام، الفيتامينات وغيرها.

• ويجب اخبار الطبيب اذا كان لديك حساسية لأي نوع من أنواع الأدوية.  
• وعلى المرء إخبار الطبيب في حالة وجود حمل أو في حالة الرضاعة.

### ٢- إسأل الطبيب

■ ما اسم الدواء ؟

■ لماذا تأخذه؟

■ ما هو مفعول الدواء؟

■ ما الجرعة ومتى تأخذها؟

■ ماذا يجب أن تفعل في حالة نسيانك جرعة؟

■ كم يوم استعمله؟ كم يحتاج ليبدأ مفعوله؟

■ هل هناك موانع معينة لاستعمال الدواء؟

■ هل هناك تأثيرات جانبية أو ردود فعل حساسية محتملة؟

### ٣- اصغ إلى التعليمات

■ إستمع إلى طبيبك والصيدلي واقرا تعليمات الدواء وتأكد بأن التعليمات واضحة.

■ لا توقف استعمال الدواء بنفسك لأنك شعرت بتحسن بل استمر باستعمال الدواء حسب تعليمات الطبيب.

■ أكثر الأدوية تعمل أفضل عندما تكون هناك كمية ثابتة من العقار في جسمك وحتى يمكنك توفير هذه الكمية الثابتة من المهم أن لا تخطيء بحجم الجرعة ومن المستحسن أن تأخذ الجرعة في الأوقات المحددة بانتظام في الليل والنهار، كمثال إذا كنت تأخذ أربع جرعات في اليوم يجب أن يكون بين كل جرعة وأخرى حوالي ست ساعات إذا كانت مواعيد اخذ الجرعات تتعارض مع مواعيد نومك أو أي نشاطات يومية تقوم بها يجب طلب نصيحة الصيدلي في وضع مواعيد لأخذ الجرعات تتناسب مع وقتك.

■ لا تستعمل معدلات الحموضة بدون توصية من الطبيب أو الصيدلي لأن بعض معدلات الحموضة تتعارض مع الأدوية الأخرى.

■ لا تأخذ الفيتامينات أو المقويات مع الأدوية الأخرى لأن بعضها يؤثر على من امتصاص الدواء أو يزيل مفعوله.

■ لا تشرب الشاي والقهوة أو أي شراب حار آخر عندما تبتلع حبوبك لأن الأشياء الحارة والساخنة يمكن أن تحطم أو تغير مكونات الدواء

■ لا تأخذ الدواء مع الطعام قبل استشارة طبيبك لأن بعض الأطعمة الحامضة وغيرها ممكن أن تغير من مكونات الدواء.

■ لا تأخذ الدواء في الظلام لربما تأخذ الحبة الخاطئة أو الكمية الخاطئة.

### ٤- أعلم طبيبك عن أي آثار جانبية

■ ربما تسبب الأدوية تأثيرات جانبية، بعض هذه التأثيرات الجانبية قد تكون مؤقتة وتزول بعد فترة وبعض التأثيرات الجانبية تكون قوية ومضرة.  
■ إسأل طبيبك والصيدلي عن الآثار الجانبية لكل دواء أنت تستعمله.

### ٥- يجب أن تعرف

الأدوية التي تستعملها وتحفظ بسجل خاص عن مواعيد اخذ الدواء

وعن كمية الجرعة ومتى بدأت استعماله ومتى يجب أن توقف استعماله.

#### ٦- يجب أن تعرف جيداً:

أن تلك العقاقير تعمل بشكل مختلف بين الناس، حسب العمر، ومقدرة الجسم، ويجب أن تكون مدركاً بأن عقار معين لربما يتصرف بشكل مختلف في عمر ٦٥ سنة منه عما هو عليه في عمر ٢٠ سنة وما يصلح للبالغين لا يصلح للأطفال، أي أن عامل العمر والوزن والتاريخ الطبي يختلف من شخص لآخر عند استعمال الدواء.

#### ٧- تخزين الأدوية بشكل صحيح:

إذا لم يُطلب منك وضع الدواء في الثلاجة فإن أغلب الأدوية تتطلب مكان جاف آمن في درجة حرارة الغرفة بعيداً عن نور الشمس المباشر وفي مكان مغلق وبعيد عن متناول الأطفال واختيار الحمام أو المطبخ اختيار سيء وخطأ لتخزين الأدوية بسبب اختلاف درجة الحرارة والرطوبة.

#### ٨- التخلص من العقاقير القديمة:

- يجب التخلص من العقاقير القديمة غير المستعملة وإذا تكررت عليك حالة مرضية قديمة لا تستعمل نفس الدواء المخزن لديك.
- لا تعطي أحداً من أدويةك ولا تشارك أحداً في أدويته لأنك قد تتسبب في إيذاء نفسك والآخرين.

#### ٩- حاول أن تأخذ الوصفة من صيدلية واحدة:

بهذا يمكن معرفة الصيدلي للتفاعلات الجانبية للأدوية مع بعضها ويحذرك منها.

#### ١٠- كن مستهلكاً ذكياً:

إسأل طبيبك والصيدلي عن الدواء البديل فربما يكلفك البديل ٣٠ بالمائة إلى ٥٠ بالمائة أقل من الدواء ذو الاسم والعلامة التجارية الموصوفة لك.