

سید البر محمد

یک عمر سلامت، با خود مراقبت



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



وزارت آموزش و پرورش



شورای اسلامی شهر تهران



شورای بیماری های خاص



صدا و سیماي جمهوری اسلامی ایران



شهرداری تهران



پاپ مرسلین، بابا خود مراقبتی



معاونت غذا و دارو کاشان



پایه مراقبتی، با خود مراقبتی

“Self care خود مراقبتی

- برخی افراد به ضرورت ارزیابی سلامت خود اعتقاد ندارند و تا زمانی که بیماری به سراغشان نیامده از انجام هرگونه بررسی وضعیت سلامت خود اجتناب می کنند و برخی حتی ترجیح می دهند از بیماری خود اطلاع نداشته باشند.
- زنان و مردان 25-60 سال ، اغلب نقش والدین را برعهده دارند و سرپرست خانواده هستند و سلامت آنان محور سلامت خانواده و جامعه است و اغلب زمانی به پزشک مراجعه می کنند که بسیار دیر است



پایه سلامت، با خود مراستی

- **سلامتی :** یعنی برخورداری از وضعیت مطلوب جسمی ، روحی و روانی و اجتماعی نه فقط نبود بیماری و ناتوانی . انسان سالم ، انسانی است که از نظر جسمی سالم، از نظر فکری بی عیب ، از لحاظ روانی شاد ، از لحاظ اجتماعی فعال ، از نظر اقتصادی مولد و از نظر فرهنگی مسئول باشد.

- **شیوه زندگی سالم :** یعنی تمرین عادات خوب و سالم و بکار بستن آن ها در تمام مراحل زندگی و همچنین دوری جستن از عادات زیان بار و غیر سالم . انتخاب شیوه زندگی سالم عامل مهمی در تامین ، حفظ و ارتقای سلامتی است.



یاب مرسلات، بابود مراجعتی

پیشگیری

یعنی مقابله با شرایط مضر سلامتی . پیشگیری می تواند شامل اقداماتی باشد که:

- ۱- قبل از ایجاد بیماری یا اختلال صورت می گیرد، مثل واکسیناسیون (پیشگیری سطح اول)
 - ۲- برای تشخیص بیماری در مراحل اولیه آن صورت می گیرد تا درمان هرچه زودتر انجام شود، مثل ماموگرافی برای تشخیص سرطان سینه در مراحل اول آن (پیشگیری سطح دوم)
 - ۳- برای توانبخشی پس از بیماری و کاستن از ناتوانی و عوارض بیماری انجام می شود تا کیفیت زندگی افزایش یابد (پیشگیری سطح سوم)
- برای انجام اقدامات پیشگیرانه یا افراد باید به مراکز ارائه خدمت مراجعه نمایند و یا این که خود فرد با توجه به عوامل خطر و علائم بیماری برای تشخیص زود هنگام اقدام نماید



پایه مراقبتی، با خود مراقبتی

خود مراقبتی

یعنی اقدامات و فعالیت های آگاهانه ، آموخته شده و هدفداری که فرد به منظور حفظ حیات و تامین ، حفظ و ارتقای سلامت خود و خانواده اش انجام می دهد.

در واقع خود مراقبتی شامل اعمالی است که مردم انجام می دهند تا تندرست بمانند، از سلامت جسمی خود نگه داری کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند ، از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کنند ، ناخوشی ها و وضعیت های مزمن را بهبود بخشند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد و یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.

• خودمراقبتی باعث کاهش مراجعات پزشکی ، و جلب مشارکت افراد در برنامه ریزی و تصمیم گیری برای اقدامات

• سلامتی خود ، می شود . گاهی اوقات از مفهوم خودمراقبتی برداشت غلطی صورت می گیرد و با خود درمانی اشتباه می شود



یادگیری مراقبتی، با خود مراقبتی

خود مراقبتی

خود مراقبتی گام اول سلامت است. گام اول سلامت، همین است که ما یادگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم. بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از مراقبت هایی که به سلامت ما منجر می شود، محصول همین خوئد مراقبتی است.

• پنج ویژگی مستتر در تعریف خود مراقبتی:

1. رفتاری است داوطلبانه
2. فعالیتی است آموخته شده
3. حق و مسئولیتی است همگانی برای حفظ سلامت خود، خانواده و نزدیکان
4. بخش است از مراقبت های نوزادان، کودکان و نوجوانان و
5. سالمندان که قادر به مراقبت از خود نیستند



پایه مراقبتی، با خود مراقبتی

انواع خود مراقبتی



- خود مراقبتی برای حفظ سلامت
- خود مراقبتی در ناخوشی های جزئی
- خود مراقبتی در بیماری های مزمن
- خود مراقبتی در بیماری های حاد



پایه مراقبتی، با خود مراقبتی

خود مراقبتی برای حفظ سلامت

مطالعات نشان میدهد که بخش عمده سال های ازدست رفته عمر در کشور ما به سبب مرگ زود رس و معلولیت ناشی از حوادث، بیماری های روانی و اختلالات رفتاری و همچنین بیماری های قلبی است

راههای کاهش بار این بیماری ها:

ارتقا سطح آگاهی مردم جهت تغییر رفتار سلامت در آن ها منابع اطلاعاتی قابل درسترس عموم مردم جهت آگاهی در زمینه های مرتبط با سلامت همچون نشریات، تلویزیون و اینترنت



پایه مروری، با خود مراقبتی

خود مراقبتی در ناخوشی های جزئی

بر اساس مطالعه ای در انگلستان ، ۲۰ درصد مراجعات به پزشکان و مراکز درمانی مربوط به همین بیماری جزئی است

طبق آمار شبکه سلامت ، نزدیک دوسوم مشاوره های پزشکان عمومی که منجر به تجویز دارو می شود بدون دارو قابل درمان است

آموزش همگانی سلامت و آرایه منابع قابل اعتماد برای خود مراقبتی در بیماری های جزئی می تواند دست کم جلوی یک پنجم از مراجعات پزشکی بی مورد را بگیرد

در انگلستان مبلغ صرفه جویی شده در نظام سلامت، صرفاً از همین منظر سالانه ۹۶ میلیارد دلار است



پایه مراقبتی، با خود مراقبتی

خود مراقبتی در بیماری های مزمن

نتایج حاصل از خود مراقبتی در بیماری های مزمن:

- کاهش ۴۰ درصد از مراجعات به پزشکان عمومی
- کاهش ۱۷ درصد از مراجعات به پزشکان متخصص
- کاهش ۵۰ درصد از مراجعات به مراکز اورژانس
- کاهش ۵۰ درصد از موارد بستری در بیمارستان ها
- کاهش ۵۰ درصد از روزه ای غیبت از کار





پایه مراقبتی، با خود مراقبتی

خود درمانی

به مفهوم اقدام به درمان بدون داشتن اطلاعات کافی در زمینه علائم و بیماری ها یا تصمیم گیری های خود سرانه و غیر استاندارد درمانی است. از جمله رفتارهای خودسرانه ای که با استانداردهای خودمراقبتی تطبیق ندارد استفاده نابجا از دارو می باشد که نه تنها موجب درمان بیماری نمی شود بلکه باعث ایجاد عوارض دارویی در طولانی مدت نیز می گردد.



پایه مراقبتی، با خود مراقبتی

جنبه های مختلف خود مراقبتی

- توجه به وزن خود و نگه داشتن آن در محدوده مناسب (BMI= 18/5- 24/9)
- آشنایی با تغذیه سالم و پیروی از رژیم غذایی صحیح
- توجه به اهمیت فعالیت بدنی و نقش آن در سلامت افراد
- توجه به مضرات دخانیات و اقدام جهت ترک سیگار
- آگاهی از تاثیر استرس بر سلامتی و اهمیت کنترل آن
- توجه به نقش خواب در سلامت جسمی و روانی و آگاهی از بهداشت خواب
- آشنایی با علائم و نشانه های افسردگی
- آشنایی با علائم و نشانه های اضطراب
- آشنایی با راه های تقویت حافظه
- توجه به سلامت قلب و عروق و آشنایی با عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی
- توجه به عوامل خطر ابتلا به پوکی استخوان و آشنایی با راه های پیشگیری از آن
- توجه به عوامل خطر ابتلا به آرتروز و کمر درد و آشنایی با راه های پیشگیری از آن
- آشنایی با سرطان های شایع و عوامل خطر و راه های پیشگیری از آن ها
- توجه به اهمیت ارزیابی های پاراکلینیک و انجام به موقع آن



پایه مراقبتی، با خود مراقبتی

دلایل استقبال عمومی به خود مراقبتی

- محدودیت سیستم سلامت تخصصی و نقش پزشکی مدرن
- برخی اثرات منفی مراقبت های پزشکی مدرن: حالت قیم گونه و پدر مابانه مراقبت های پزشکی و کمرنگ بودن نقش مردم در پزشکی مدرن
- تغییر الگوی بیماری ها از حاد به مزمن
- تغییر دیدگاه از درمان به مراقبت
- رشد دانش افراد غیر متخصص
- تمایل افراد به کنترل شخصی مسائل بهداشتی
- نیاز به کنترل هزینه های مراقبت



پایه مراقبتی، با خود مراقبتی

اهمیت خود مراقبتی

- بیماری هزینه بر است و منابع خانواده و جامعه را می بلعد
- امید به زندگی بیشتر
- افزایش میانگین سن
- بسیاری از مشکلات اصلی بهداشتی قابل پیشگیری یا به تعویق انداختن هستند
- بعضی علل مرگ به سهولت قابل رفع (کمر بند ایمنی)





پایه مراقبتی، با خود مراقبتی

خود مراقبتی در بیماران دیابتی

- با توجه به اینکه دیابت نوعی اختلال مادام‌العمر بوده و درمان قطعی ندارد، لذا این بیماری مستلزم رفتارهای خود مراقبتی ویژه در تمام عمر است. تقریباً یک بیمار دیابتی در یک سال ۳ ساعت با یک متخصص بهداشتی تماس دارد و ۸۷۵۷ ساعت باقیمانده را با مهارت‌هایی که از طریق آموزش دریافت کرده است از خود مراقبت می‌کند.
- خود مراقبتی بیماران دیابتی موجب ارتقاء کیفی زندگی شده و در کاهش هزینه‌ها موثر است، با انجام خود مراقبتی از تعداد موارد بستری در بیمارستان کاسته می‌شود و با پیگیری مداوم می‌توان از عوارض حاد و مزمن بیماری پیشگیری کرد و یا بروز عوارض را به تعویق انداخت.
- مهم‌ترین فرد در تیم دیابت، خود بیمار است که در صورتی که آموزش کامل و صحیح داشته باشد می‌تواند در کنترل بیماری و جلوگیری از پیشرفت آن و ابتلا به عوارض، نقش مهمی ایفا کند.



پایمر سلاستی، با خود مراستی

آنچه بیمار دیابتی باید بداند

علائم کاهش قند خون:

- معمولاً هنگام پایین آمدن قند خون، فرد دچار تعریق، تپش قلب و لرزش بدن می شود . همچنین رنگ پریدگی، بی قراری، گزگز لب ها و انگشتان و زبان، گرسنگی و حالت تهوع
- از علائم کاهش قند خون است.

علت کاهش قند خون:

- هنگامی که شخص انسولین تزریق کرده و به دلیل مختلف مثل فراموشی، کاهش بیشتر قند خون، و یا گاهی به خاطر لجبازی با خانواده از خوردن غذا اجتناب می کند دچار کاهش قند خون می شود.
- همچنین در افرادی که مقدار انسولین خود را هنگام فعالیت بدنی و یا پس از ورزش های شدید کاهش نداده اند این پدیده مشاهده می شود.



پایمر سلاستی، بابا سود مراستی

آنچه بیمار دیابتی باید بداند

درمان کاهش قند خون:

در هنگام بروز علائم فوق شخص باید مقداری شربت قند (حاوی 3 تا 4 حبه قند) یا نصف لیوان آب میوه میل نماید. پس از چند دقیقه مصرف همین مقدار از شربت می تواند در عرض 5 تا 6 دقیقه قندخون را به اندازه ی کافی بال ببرد. اگر فاصله ی کاهش قند خون تا وعده ی غذایی بعدی بیش از یک ساعت باشد، بیمار می تواند پس از مصرف شربت قند از چند لقمه غذا نیز استفاده کند.

علائم افزایش قند خون:

علائم افزایش قند خون نیز شباهت زیادی به کاهش قند خون دارد. این علائم شامل خستگی، دردشکم، حالت تهوع، استفراغ، بوی بد دهان، کاهش سطح هوشیاری و در نهایت بیهوشی (کما) خواهد بود.



پایه مراقبتی، با خود مراقبتی

نکاتی در خصوص خود مراقبتی بیماران دیابتی

ورزش و تحرک بدنی:

برنامه منظم ورزشی و استراحت کافی می‌تواند به کنترل قند خون و کاهش نیاز به انسولین کمک کند

به بیماران توصیه می‌شود که از پزشک خود بپرسند که تا چه حد می‌توانند تمرینات بدنی سنگین و فشرده انجام دهند. لازم است بیمار با گرفتن نبض خود (حین و پس از ورزش) میزان ضربان قلب خود را کنترل کند. توصیه می‌شود بیمار تا حدی ورزش کند که شدت آن اعمال را مشاهده نماید، یعنی تا حدی که کم کم به نفس نفس و تعریق بیافتد اما نه آنقدر که نتواند صحبت کند.

همچنین توصیه می‌شود که هنگام ورزش مواد کربوهیدرات ساده و داروی خود را به همراه داشته باشند، زیرا احتمال دارد که دچار کاهش قند خون بشوند. به بیماران توصیه می‌شود که هنگام تزریق یا تأثیر انسولین بر بدن و یا قبل از مصرف غذا ورزش نکنند.

هیچگاه بیماران دیابتی به تنهایی ورزش نکنند و افرادی که دچار عوارض چشمی شدید (رتینوپاتی شدید) هستند باید از انجام ورزش‌های شدید و سنگین خودداری کنند زیرا ممکن است باعث خونریزی شبکیه بشوند.



پایه مراقبتی، با خود مراقبتی

نکاتی در خصوص خود مراقبتی بیماران دیابتی

رژیم غذایی:

هدف از رژیم غذایی در افراد دیابتی پیشگیری از عوارض کوتاه مدت و بلند مدت دیابت است، از آنجا که دیابت بر متابولیسم بدن تأثیرگذار است رژیم غذایی می‌تواند در بهبود وضعیت بیمار نقش مهمی ایفا کند.

بین ۶۰-۹۰ درصد افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ چاق هستند به این افراد توصیه می‌شود که از وزن خود بکاهند زیرا بیماران چاق برای کنترل سطح قند خون خود باید انسولین بیشتری تولید کنند.





یاب مرصلاست، با خود مراقبتی

نکاتی در خصوص خود مراقبتی بیماران دیابتی

آموزش مصرف دارو :

- درمان بیماران دیابتی به دو شیوه استفاده از داروی خوراکی و تزریق انسولین انجام می شود.
- لازم است که بیماران انواع انسولین را بشناسند:
- انسولین شفاف کریستال (سریع - کوتاه اثر)
- انسولین کدر شیری رنگ NPH (متوسط یا طولانی اثر)
- همچنین توصیه می شود که بدون مشورت با پزشک نوع و مقدار مصرف انسولین را تغییر ندهند و هنگام ترکیب، ابتدا انسولین کریستال و سپس NPH را درون سرنگ بکشند. انسولین کریستال حتماً باید قبل از غذا تزریق شود ولی NPH را می توان موقع خواب نیز تزریق کرد.
- بهترین مکان ها برای تزریق :شکم-بالای بازو- جلو و اطراف ران ها و نشیمنگاه است. بیماران دیابتی باید هر بار محل های تزریق را تعویض نمایند و شستشو و پاک کردن سوزن تزریق با هر ماده ای و استفاده مجدد ممنوع است.
- بیماری که داروی خوراکی کنترل دیابت مصرف می کند ، باید بداند که این دارو با افزایش ترشح انسولین در بدن و کاهش مقاومت سلولی ، قند خون را تنظیم می کند و به بهتر شدن رژیم درمانی کمک می کند اما هرگز جایگزین آن نمی شود. لازم است بیماران هرگز بدون مشورت با پزشک نوع و مقدار دارو را تغییر ندهند.



پای مرسله است؛ با خود مراقبتی

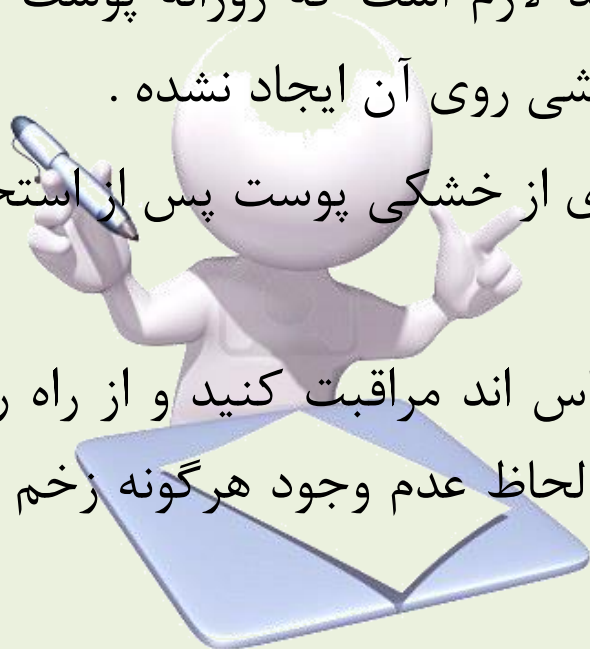
چند توصیه مهم

کنترل روزانه و منظم قند خون بسیار مهم است و لازم است که بیمار و خانواده او طریقه کنترل قند خون را یاد بگیرند.

جراحات پوستی می‌توانند خطر عفونت را افزایش دهند لازم است که روزانه پوست خود را چک کنید و مطمئن شوید که هیچگونه زخم و خراشی روی آن ایجاد نشده.

هر روز با آب گرم و صابون حمام کنید و جهت جلوگیری از خشکی پوست پس از استحمام از لوسیون‌های چرب استفاده کنید.

از انگشتان پا و قسمت‌هایی از بدن که با زمین در تماس اند مراقبت کنید و از راه رفتن با پای برهنه اجتناب کنید، همچنین روزانه پاها را از لحاظ عدم وجود هرگونه زخم بررسی کنید.





پایه مراقبتی، با خود مراقبتی

خود مراقبتی در بیماران قلبی

مطالعات نشان داد هاند که حداقل ۵۰٪ بیماران مبتلا به نارسایی قلبی از توصیه های درمانی خود تبعیت نمی کنند. و همین امر منجر به بستری شدن مجدد آنها می شود. در نقطه مقابل، خود مراقبتی موثر، عاملی مهم در ارتقاء پیامدهای مثبت سلامتی و پیشگیری از بستری شدن های مکرر می باشد.

خود مراقبتی در نارسایی قلبی بر مواردی چون:

✓ مدیریت رژیم غذایی و دارویی، محدودیت دریافت سدیم و مایعات

✓ توزین روزانه، ورزش منظم

✓ پایش علائم و نشانه های تشدید بیماری

✓ تصمیم گیری جهت اقدامات مناسب درمانی دلالت می کند



پایمرستی، با خود مراقبتی

خود مراقبتی در بیماران قلبی

اصلاح شیوه زندگی

- با تغییر برنامه غذایی و توجه به آنچه که مصرف می کنید با کنترل یا کاهش وزن ، ورزش کردن یا دست کم پیاده روی در اکثر روزها ، ترک دخانیات ، کنترل قند خون ، چربی خون و فشار خون

مدت استراحت ، ورزش و فعالیت:

- فعالیت خود را به تدریج و آرام افزایش دهید.
- برنامه و میزان و سرعت فعالیت های روزانه در حدی باشد که باعث ناراحتی قلبی یا تنگی نفس یا خستگی نشود. از فعالیت هایی که سبب درد سینه ، تنگی نفس و خستگی می شود خودداری کنید.
- بین فعالیت ها به استراحت بپردازید.
- از انجام حرکات ورزشی یا کار بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنید.



پایه مراقبتی، با خود مراقبتی

خود مراقبتی در بیماران قلبی

ناراحتی های روحی:

- از فشار عصبی و استرس دوری کنید.

رانندگی:

- از هفته چهارم پس از حادثه قلبی حاد می توانید رانندگی کنید.
- از رانندگی مداوم پرهیزید.
- در طول رانندگی هر یک ساعت استراحت کرده و قدم بزنید.

گروه های غذایی :

- از خوردن غذاهای سنگین از نظر مقدار کربوهیدرات یا چربی و همچنین از مصرف غذاهای نفاخ پرهیز نماید.
- از مصرف خورش های پرچرب و آبگوشت چرب ، جگر، کله پاچه ، دنبه و پوست مرغ خودداری نمایید .



پایه مراقبتی، با خود مراقبتی

خود مراقبتی در بیماران قلبی



نحوه مصرف قرص های زیر زبانی نیترو گلیسرین

- همیشه قرص را همراه خود داشته باشید.

- در صورت بروز ناراحتی قلبی فعالیت خود را متوقف کرده و در صورت امکان دراز بکشید

- می توانید هر ۵ یا ۱۰ دقیقه یک قرص زیر زبانی استفاده کنید

- در صورتی که ناراحتی قلبی بیشتر از ۱۵ دقیقه طول بکشد یا علی رغم مصرف ۳ قرص درد همچنان ادامه داشته باشد باید به پزشک مراجعه کرد



پای مرصع است؛ با خود مراقبتی

خود مراقبتی در بیماران قلبی

• همچنین در صورت بروز تنگی نفس، سنکوپ، ضربان قلب تند یا کند و یا تورم در مچ پا یا بالاتر باید به پزشک مراجعه نمود





پای مرسله است، با خود مراقبتی

خود مراقبتی در بیماران قلبی

- بعد از مصرف قرص زیر زبانی جهت جلوگیری از سرگیجه به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه در وضعیت کاملاً راحت یا درازکش بمانید
- پس از تسکین درد می توانید باقی مانده قرص را از دهان خارج کنید به ویژه اگر در اثر مصرف آن دچار سردرد می شوید
- قرص ها پس از ۳ الی ۶ ماه خاصیت خود را از دست میدهند
- شرایط نگه داری قرص های زیر زبانی نیترو گلیسرین:
 - ✓ در ظروف شیشه ای تیره رنگ و در جای خشک و خنک و دور از افتاب
 - ✓ از نگه داری قرص در نزدیک بدن خودداری نمائید زیرا گرمای بدن سبب بی خاصیت شدن قرص می شود
 - ✓ از نشانه های موثر بودن قرص احساس سوزش خفیف زیر زبان هنگام مصرف آن است



پایه مراقبتی، با خود مراقبتی

خود درمانی با استفاده از داروهای OTC

• OTC به چه معنی است ؟

کلمه OTC مخفف over-the-counter است یعنی فروش دارو بدون نسخه آن چه که واضح و مشخص است نقش مهم داروسازان در مشاوره ی دارویی همه داروها و مهم تر از همه، داروهای بدون نسخه می باشد و در واقع آنجاست که داروسازان بعنوان تجویز کننده ی دارو ضمن مشاوره ی کامل و ارائه ی توصیه های لازم به بیماران در خصوص نحوه ی استفاده، دوز مصرفی، دوره ی درمان، فواصل مصرف، تداخل دارو - دارو و دارو - غذا، عوارض دارویی، مسمومیت دارویی، شرایط نگهداری و ...مسئولیت درمان بیماران را بعهده می گیرند.

فعالیت کلیدی داروسازان در توصیه ها و تجویزهای دارویی به بیماران، در بیماریهای ساده و کوچک با ارائه داروهای بدون نسخه همراه با مشاوره با آنان است. این موضوع نیازمند مهارت داروساز در شناخت علائم و فراهم کردن اطلاعات موردنیاز جهت انتخاب داروهای مناسب بدون نیاز به نسخه و توانایی ارجاع بیماران خاص به متخصص مناسب است.



پایه مراقبتی، بابا و د مراقبتی

شایعترین داروهای OTC

- Pain relievers: مسکن ها
- Antihistamines: آنتی هیستامین - ضد حساسیت ها
- Decongestants: دکونژستانتها - ضد احتقانها
- Cough medicines: داروهای ضد سرفه





پایه مرجع سلامت، با خود مراقبتی

شایعترین داروهای OTC

مسکن ها

- این دسته از داروها برای برطرف کردن سردرد و تب یا دردهای عضلانی و استخوانی بکار می روند .

استامینوفن

- استامینوفن با مهار حس درد در مغز و نخاع سبب کاهش درد می شود .

آنتی هیستامین ها

- داروهایی هستند که با مهار گیرنده های مربوط به خارش - تحرکات بینی - ترشح خلط و عطسه سبب کنترل آنها می شوند - این داروها عموماً بعنوان ضد حساسیت در بین مردم شناخته می شوند

- از مهمترین آنها می توان از داروهای زیر نام برد :

دیفن هیدرامین - کلرفنیرامین - کلماستین - هیدروکسی زین - پرومتازین - لوراتادین - زادتین - سیتیریزین - و ...



پایه مروری است، با خود مراجعه

شایعترین داروهای OTC

• دکونژستانها

دکونژستانها داروهایی هستند که باعث تنگی رگهای مخاط بینی شده و سبب فروکش کردن التهاب و ورم و احتقان در این ناحیه می شوند از داروهای ضد احتقان بدون نسخه می توان از پزودو افرین و فنیل افرین نام برد. که فنیل افرین در بازار دارویی ایران در ترکیب قرص آنتی هیستامین دکونژستان وجود دارد .

• داروهای ضد سرفه

داروهایی که برای سرفه تجویز می شود دو دسته هستند : یکی داروهای ضد سرفه و دیگری اکسپکتورانت ها - داروهای ضد سرفه سبب مهار رفلکس سرفه می شوند که از جمله آنها می توان از دکسترومتورفان و کلوبوتینول نام برد . گروه دیگر این داروها اکسپکتورانت ها هستند که سبب رقیق شدن خلط شده و بدین وسیله باعث می شوند که با هر بار سرفه مجاری تنفسی از خلط و ترشح پاک شود. که در این گروه گایافنزین قرار دارد که هم بصورت مجزا و هم در ترکیب اکسپکتورانت ساده و کدئین وجود دارد



یاب مرسلات، بابود مراعاتی

چگونگی استفاده کردن از مطالب برشور داروهای بدون نسخه OTC

• هرچند برای تهیه و خرید داروهای بدون نسخه نیازی به تجویز پزشک نیست اما این داروها نیز می تواند سبب بروز عوارض جانبی ناخواسته و گاهی بسیار جدی در استفاده کنندگان گردد .

✓ ترکیبات دارویی : شامل ماده موثر موجود در دارو است که سبب کاهش علائم در شما می گردد

✓ اندیکاسیونها یا موارد مصرف دارو که مصرف آن سبب بهبودی آنها در بیمار می گردد

✓ هشدارها که شما هنگامی که این دارو را استفاده می کنید باید بدانید شرایط استفاده از غذاهای همراه-دارو ها و یا رانندگی همراه با استفاده از آنها چیست؟



پایه مراقبتی، با خود مراقبتی

چگونگی استفاده کردن از مطالب برشور داروها ی بدون نسخه OTC

✓ چگونگی مصرف که در چه زمانی مصرف آنها بهتر است .

✓ سایر اطلاعات مهمی که ممکن است لازم باشد بدانید (همانند روش نگهداری و ...)

✓ مواد نگهدارنده و رنگهای خوراکی و سایر مواد شیمیایی که همراه دارو وجود دارد - دانستن این نکات بخصوص برای افرادی مهم است که به ماده یا رنگ خاصی حساسیت دارند .

✓ آدرس یا تلفن سازندگان آن که اگر نیاز به اطلاعات بیشتری داشتید با آنها تماس بگیرید .



یاب مرسلات، با مواد مراعاتی

چگونه از درمان با این داروها بهترین نتیجه را بگیریم ؟

همانطور که داروهای بدون نسخه ممکن است در بسیاری از موارد مفید باشد در مواردی نیز ممکن است مضراتی داشته باشد برای استفاد صحیح از این داروها به این راهنمایی ها توجه کنید :

- با پزشک مشورت کنید
- در زمانی که روش استفاده یا تاثیر یک دارو را بدرستی نمی دانید از پزشک یا داروساز داروخانه ای که دارو را از آنجا تهیه می کنید همه این اطلاعات را سوال کنید
- اگر بیش از یک دارو مصرف می کنید از پزشک یا داروساز بخواهید که تاثیرات متقابل آنها را بر همدیگر به روشنی برای شما توضیح دهند تا شما هم از واکنشهای متقابل داروهایی که مصرف می کنید آگاهی یابید .



یاب مرسلات، با خود مراجعتی

مواردی که باید به بیمار هنگام دریافت داروی بدون نسخه توضیح داد:

- این دارو چه کاری انجام می دهد؟
- این دارو را چه موقع باید مصرف کنید ؟
- اثرات جانبی و واکنشهای ناخواسته این دارو در بدن چه چیزهایی می تواند باشد ؟
- این دارو با چه غذاها یا نوشیدنی هایی تداخل دارد؟
- در زمان مصرف دارو چه نوع فعالیتهایی باید کم شود یا با احتیاط انجام شود؟
- چگونه می توانیم بفهمیم که دارو اثر کرده است ؟



یاب مرسلات، با خود مراجعتی

نام ژنریک و تجارتی چیست و شما چه وظیفه ای در قبال آن دارید؟

- نام ژنریک دارو همان نام ماده موثره موجود در دارو است
- نام تجارتی نامی است که ممکن است هر کارخانه سازنده ای برای یک دارو یک نام خاص استفاده نماید که البته در بازار دارویی ایران این نامها حذف شده ولی از ابتدای سال 1380 مجددا این نامها بتدریج در حال وارد شدن به بازار دارویی ایران است
- اگر نام دارو همان نام ژنریک دارو است که می توانید بدون دغدغه آن را مصرف کنید ولی اگر دارویی با نام تجارتی تهیه نموده اید قبل از مصرف باید حتما مطمئن شوید که این دقیقا همان دارویی است که مورد نظر شماست.



یاب مرسله است، با خود مراجعتی

وضعیت بحرانی مصرف خودسرانه دارو در ایران! علت چیست؟....



• علت بروز مصرف غیر منطقی دارو در کشور:

- دسترسی آسان مردم به دارو
- همچنین تهیه بدون نسخه برخی اقلام دارویی
- میزان بالای مراجعات مردم به پزشکان در کشورمان
- مسائل اقتصادی
- فرهنگ عمومی جامعه
- باورهای غلط افراد جامعه که مصرف آنتی بیوتیک های قوی تاثیر بهتری در روند درمان آنها خواهد داشت!



یاب مرسلات، بابا سود مراجعتی

مصرف بی رویه آنتی بیوتیک ها در ایران!

- نیمی از بیماران مراجعه کننده به پزشکان عمومی حداقل یک نوع آنتی بیوتیک دریافت می کنند!
- خطر مقاومت میکروبی اصلی ترین عارضه مصرف بیش از حد آنتی بیوتیک ها





پایه مرصع، باب اول مراعاتی

علل مصرف نابجای آنتی بیوتیک ها

- جایگاه نامناسب مصرف عدم کنترل و مصرف زیاد
 - آنتی بیوتیک ها بیش از نیاز بطور مثال استفاده از آنتی بیوتیک برای عفونت ویروسی
 - توقف و قطع مصرف آنتی بیوتیک قبل از اتمام دوره درمانی
 - استفاده از باقی مانده آنتی بیوتیکی که از نسخه های قبل به جای مانده است
 - تکرار مجدد نسخه پزشک بدون اجازه وی
 - سهل انگاری و یا عدم توجه به مقادیر تجویزی، و به میل خود دوز
 - دارو را تغییر دادن
 - درمان خودسرانه بیمار یا مصرف آنتی بیوتیک ها جهت تسریع در رشد و کاهش بیماری دام و طیور
- معاونت غذا و دارو کاشان



یاب مرسلات، با مورد مراعاتی

نکاتی که در مصرف آنتی بیوتیک ها باید مورد توجه قرار گیرد:

- الف- تمام داروهای تجویز شده در نسخه باید توسط بیمار دریافت شود و مقدار و مدت آن که بسته نوع و شدت عفونت توسط پزشک دستور داده شده دقیقا "رعایت گردد تا عفونت کاملا" ریشه کن گردد.
- ب- راهنمائی های روی برچسب دارو مورد توجه کامل قرار گیرد و دارو سر ساعت مصرف گردد. برخی آنتی بیوتیکها باید قبل از غذا و با معده خالی ، برخی همراه غذا و برخی که بصورت محلول یا سوسپانسیون هستند و باید قبل از مصرف شیشه تکان داده شوند تا مقدار لازم از آنتی بیوتیک به بدن بیمار ، برسد، آنتی بیوتیکها باید در یخچال نگهداری شوند تا از تجزیه آن ها جلوگیری بعمل آید.



یاب مرسلات، با خود مراجعتی

سفارش های لازم برای بیماران جهت احتراز از مصرف ناجای آنتی بیوتیکها

- هرگز آنتی بیوتیکی را که برای شخص دیگری تجویز شده است، مصرف نکنید.
- باید راهنمایی برای طریقه مصرف و مقدار دارو را بطور دقیق رعایت کند.
- به محض اینکه احساس بهبودی کرد نباید مصرف دارو را قطع و متوقف نموده و باید حتماً " دوره درمان را تا آخر ادامه دهد.
- از اصرار کردن به پزشک برای نوشتن آنتی بیوتیکی که حتی پزشک فکر میکند ، تجویز آن لزومی ندارد پرهیز کند و یا خودسرانه آن را تهیه کند.
- از مصرف آنتی بیوتیک های تاریخ گذشته خودداری کند. زیرا برخی از آنها ممکن است زیان آور باشند.



- 
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- 
وزارت ورزش و جوانان
- 
جمهوری اسلامی ایران
- 
شورای عالی تخصصی سلامت
- 
جمهوری اسلامی ایران
- 
شهرداری تهران

یک عمر سلامت با خود مراقبتی

هفته سلامت
۱ تا ۷ اردیبهشت ۱۳۹۳