

- از نزدیکان خود بخواهید که مصرف دارو را به یاد شما بیاندازند.
- از یک تقویم دارویی نزدیک جعبه داروهای خود استفاده کنید، که در آن زمان مصرف دارو را یادداشت می نماید.
- یک برچسب یا نوشته آگاه ساز را بر روی کابینت داروهای خود یا یخچال نصب کنید.
- داروهای خود را طبق دستور پزشک یا داروساز و در جعبه خودش نگهداری کنید.
- داروهایی را که می توانید همراه با یکدیگر مصرف کنید یا نکنید، را حتماً به خاطر بسپارید.



۳

عدم مصرف صحیح دارو، ممکن است باعث ایجاد احساس بیماری یا سرگیجه شود.

### توصیه هایی جهت مصرف دارو



- داروها را در ساعت ثابتی از روز مصرف کنید.
- آن را با غذا یا همراه با سایر کارهای روزانه، مانند مسواک زدن مصرف کنید.
- از جعبه های مخصوص قرص استفاده کنید، مانند موارد هفتگی یا روزانه، که در داروخانه ها یافت می شوند.



۲

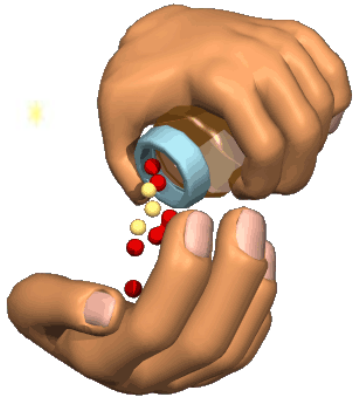
## چگونه می توانم مصرف داروهای خودم را کنترل کنم؟



ممکن است مصرف دارو تجربه جدیدی برای شما بوده و شما در به یاد داشتن مصرف آن مشکلات زیادی داشته باشید. اگر شما قرص های خود را به صورت صحیح استفاده نکنید، فاقد اثر لازم می باشند. همچنین ممکن است سبب بروز عوارض جانبی خفیف یا حتی بسیار خطرناکی شوند. ممکن است بدون آگاهی از این مطلب، شما سبب واکنش دو دارو با یکدیگر شوید.

۱

## چگونگی مصرف دارو



واحد آموزش به بیمار

بیمارستان خیرین سلامت قم

با نظارت معاونت آموزشی - پژوهشی

تدوین: ۹۶/۰۲/۳۰

بازنگری: ۴۰۰/۰۲/۳۰

کد سند: NE/NM/NC/P\_PH-۰۶

<http://nekuei.muq.ac.ir>

- دوز و نام داروهای مصرفی خود را یادداشت کنید.
- اگر به بیش از یک پزشک مراجعه نمودید در هر ویزیت، آخرین لیست داروهای مصرفی خود را به پزشک ارائه دهید.
- تمامی داروها را دور از دسترس اطفال نگه دارید.



آموزش رمز دستیابی به سلامتی

- بموقع داروهای خود را خریداری کنید تا داروهای شما تمام نشود.
- داروهای خود را همیشه از یک شرکت دارویی بخرید.
- داروهای خود را بیش از دوز تجویز شده مصرف نکنید.
- قبل از خرید یک داروی بدون نسخه مانند آنتی هیستامین یا قرص‌های سرماخوردگی با پزشک خود مشورت کنید تا مطمئن شوید که با داروهای تجویزی شما تداخل نداشته باشند.
- قبل از قطع دارو حتماً با پزشک خود مشورت کنید.
- اگر سوالی در مورد قرص‌های خود داشتید، حتماً یادداشتی تهیه کنید تا به یاد داشته باشید آن سوال را از پزشک یا داروساز سوال کنید.
- اگر دچار هر یک از عوارض جانبی شدید، با پزشک خود مشورت کنید.