



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت غذا و دارو

توصیه های دارویی

در سفر



سالی سر شار از سلامتی و سفری ایمن و بی خطر برایتان آرزو می کنیم.

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران

در صورت بروز هر گونه عارضه دارویی به پزشک خود و
دکتر داروساز مسئول قفسه داروخانه اطلاع داده و یا با مرکز
ملی ثبت عوارض ناخواسته دارویی مرکز ADR به شماره
۰۸-۹۵۲۰۸۸۸-۳۱ تماس حاصل نمایید.



کارشناسان مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم با شماره ی
تلفن ۱۹۰ آماده ی پاسخگویی به سوالات شما در زمینه -
های ذیل هستند:

- نحوه نگهداری و مصرف صحیح داروها.
- تداخل مصرف همزمان داروها و نیز تداخل مصرف آنها با مواد غذایی.
- مصرف داروها در دوران بارداری و شیردهی.
- عوارض جانبی ناشی از مصرف داروها.
- سازگاری و اختلاط داروهای تزریقی.
- مسمومیت با داروها، سموم و مواد شیمیایی، گیاهان، گازهای سمی و گزیدگی ها.

تهیه شده در:

دفتر تحقیق توسعه معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران

نشانی: تهران، میدان آرژانتین، خیابان الوند، پلاک ۶۰

شماره تلفن: ۸۸۷۷۹۱۱۸ داخلی ۱۰۴ و ۱۱۹

پایگاه اینترنتی: WWW.Fdo.iums.ac.ir



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت غذا و دارو

هنگام تحویل گرفتن دارو از داروخانه، نحوه ی نگهداری آن را از دکتر داروساز بپرسید.

- بر مصرف داروی افراد سالمند نظارت داشته باشید؛ زیرا آنها ممکن است داروهای خود را به اشتباه یا بطور تکراری مصرف کنند.



- اگر در سفر به طبیعت می روید، توجه داشته باشید که گیاهانی مانند خرزهره، دیفن باخیا، کرچک و برخی از قارچ - های خودرو می توانند باعث مسمومیت شوند.
- کودکان بیش از بزرگسالان در معرض مسمومیت با گیاهان هستند. در صورت وقوع مسمومیت با این گیاهان، مصدوم را در اسرع وقت به نزدیک ترین مرکز درمانی منتقل کنید.



- از تزریق فرآورده های دارویی در منزل و مراکز غیر مجاز خودداری کنید.



- هرگز دارو را از دستفروش ها و مراکز غیرقانونی تهیه نکنید. داروی قاچاق معمولاً بدون داشتن مجوز وزارت بهداشت تولید و عرضه می شود. این داروها می توانند حاوی مواد بی اثر یا غیر فعال، ماده ی موثر اشتباه، ناکافی و یا بیش از مقدار لازم باشد و سلامتی مصرف کننده را به خطر بیندازد.



- هرگز به توصیه ی افراد غیر متخصص در زمینه ی مصرف دارو عمل نکنید.
- خوددرمانی، مصرف خودسرانه و غیر منطقی دارو اغلب نه تنها منجر به درمان نمی شود، بلکه با ایجاد عوارض جدید، باعث تشدید بیماری و تحمیل هزینه های اضافی به بیمار می شود.





- بدون جعبه‌ی کمک‌های اولیه‌ی مجهز و کارآمد به سفر نروید. پیش از سفر یک جعبه‌ی کمک‌های اولیه تهیه کنید.
- برای داشتن یک جعبه‌ی کمک‌های اولیه‌ی کارآمد، به اقلام ذیل نیازمندیم:

چسب زخم، پنبه، گاز استریل، قیچی، داروهای بدون نسخه (از قبیل قرص مسکن و تب بر)، مواد ضد عفونی کننده(مثل بتادین و الکل سفید)، پماد سوختگی، دماسنج حرارت بدن (درجه)، دستگاه اندازه گیری فشار خون، قیچی و ...

برای تجهیز جعبه‌ی کمک‌های اولیه‌ی خود با مسئول فنی داروخانه مشورت کنید و به توصیه‌های او به دقت عمل کنید.

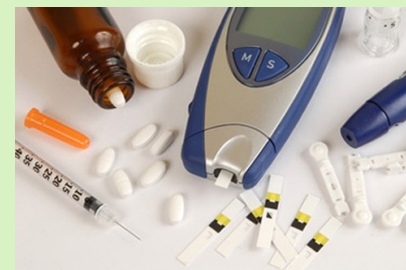
- در طی سفر داروهای خود را به مقدار کافی همراه داشته باشید و تهیه‌ی آن را به رسیدن مقصد موکول نکنید؛ چون ممکن است در مقصد، برای تهیه‌ی داروهایتان دچار مشکل شوید. بسیاری از داروها (مثل آنتی بیوتیک‌ها) باید به طور مرتب مصرف شوند و قطع ناگهانی آنها بیمار را دچار مشکل می‌کند.

بیماران دیابتی (که انسولین تزریق می‌کنند) باید با

آمادگی لازم به سفر بروند. توجه به موارد زیر پیش از

سفر مهم و ضروری است:

- * فراهم کردن انسولین و داروهای مصرفی و سرنگ برای تمام مدت سفر.
- * همراه داشتن دستگاه یا نوار کنترل قندخون، قند حبه‌ای، نبات، بیسکویت و آب میوه برای درمان کاهش احتمالی قند خون، همراه داشتن میان وعده‌ی مناسب (مانند میوه و ساندویچ کوچک).



بیماران مبتلا به فشار خون بالا، باید دستگاه فشار سنج و داروهای مصرفی خود را همیشه همراه داشته باشند.



اگر فرزند خردسال دارید، باید با تدارک ویژه‌ای به سفر بروید

و بدون همراه داشتن اقلام ذیل راهی سفر نشوید:

- پوشک
- شیرخشک برای شیرخواران
- داروهای بدون نسخه (مانند : شربت تب بر، شربت سرماخوردگی، قطره یا شربت مولتی ویتامین و آهن)
- پماد سوختگی و داروهایی که کودک در حال مصرف می‌باشد.



از قرار دادن دارو ها در دسترس کودکان خودداری کرده و داروها را در مکانی امن و محفوظ و جدا از مواد غذایی و خوراکی نگهداری نمایید.

کودکان ۱ تا ۶ ساله بیش از گروه‌های سنی دیگر در معرض

مسمومیت دارویی هستند.

داروهای خود را در حضور کودکان خردسال نخورید؛ چون

کودکان از رفتار بزرگسالان تقلید می‌کنند و ممکن است

پنهان از چشم شما از داروهایتان استفاده کنند و دچار مسمومیت

دارویی شوند.

- هنگام استفاده از داروها، برچسب روی جعبه‌ی آنها را در نور کافی مطالعه و سپس آنها را مصرف کنید. استفاده از داروها در تاریکی می‌تواند خطرناک باشد.
- حتی در زمستان و بهار، هیچ‌گاه داروهای خود را در اتومبیلی که زیر نور آفتاب است، قرار ندهید.
- در طول سفر، داروهای یخچالی را همراه با یخ و یا در داخل ظروف خنک کننده حمل کنید.



- هنگام خرید دارو و نیز هنگام استفاده‌ی مجدد از داروهایی که از قبل دارید، حتما به تاریخ انقضای آنها توجه کنید و هرگز از داروهایی که تاریخ مصرفشان گذشته، استفاده نکنید.
- به شرایط نگهداری داروها توجه کنید. بیشتر داروها باید در مکانی خشک و خنک و دور از تابش آفتاب نگهداری شوند. شرایط نگهداری مطلوب داروها بر روی جعبه‌ی دارو یا راهنمای استفاده از آن ذکر شده است.

