**توصيه هايي در مورد مصرف دارو**

* مقدار دارويي که بيمار بايد مصرف کند توسط پزشک محاسبه و در نسخه قيد مي شود . تنها کاري که بيمار بايد انجام دهد اين است که دقيقاً مطابق توصيه پزشک و داروساز، دارو را مصرف کند، يعني اولاً در هر بار مصرف،‌ مقدار داروي تجويز شده را بطور کامل مصرف نمايد و ثانياً طول درمان توصيه شده را به پايان برساند .
* بعضي افراد هستند که با مشاهده اولين علائم بهبودي، داروي خود را خودسرانه قطع مي کنند. بعضي ديگر هم با مشاهده اولين عوارض جانبي، داروي خود را قطع مي نمايند، هر دو گروه کار نادرستي را انجام ميدهند، زيرا تنها پزشک است که مي تواند تشخيص دهد آيا درمان کافي بوده يا نه.
* بيمار بايد با مشاهده عوارض جانبي، موضوع را با پزشک در ميان بگذارد. در بعضي موارد ممکن است نياز به قطع دارو و يا عوض کردن دارو باشد، ولي اغلب موارد نياز به اين کار نيست، تنها موضوع اين است که بيمار نبايد داروي خود را خودسرانه قطع کند
* قطع مصرف برخي ازداروها نياز به تمهيداتي دارد . اين گونه داروها در صورتيکه بلافاصله و بطور ناگهاني قطع شوند، باعث بروز عوارض ناخوشايند در بيمار مي شوند، حتي گاهي ترک خودسرانه دارو، چند سال درمان را بي اثر مي کند و نتيجه زحمات پزشک و بيمار از بين مي رود .
* نگهداري داروها نيز جزء مسائل با اهميت است، زيرا در صورتيکه داروها در محل مناسبي نگهداري نشوند زودتر از موعد خراب مي گردند. بنابراين دارو درماني شکست مي خورد.
* دارو را طبق دستور پزشک با زمانبندی معین و برای یک دوره کامل درمانی، مصرف کنید . اگر از داروهای بی نیاز به نسخه پزشک، استفاده می کنید طبق دستور بروشور دارو، عمل نماييد مگر اینکه پزشک شما توصیه دیگری نمايد.
* اگر تصور می کنید داروی تجویزی پزشک موثر واقع نشده، با پزشک خودتماس بگیرید و از جانب خود اقدام به قطع مصرف دارو نکنید، چرا که ظهور اثرات مفید بعضی داروها به چند هفته زمان نیاز دارد.
* از بین رفتن علائم بیماری برای حصول اطمینان از تکمیل دوره درمان کافی نیست. بطور مثال در مورد مصرف آنتی بیوتیکها، علائم عفونت طی چند روز از بین می روند، اما باید بر اساس دستور پزشك مصرف شوند، تا عفونت کاملاً ریشه کن گردد
* نگهداری داروهای گوناگون در یک قوطی صحیح نیست. همچنین داروهای مورد استفاده را پس از مصرف، در قوطی دربسته نگهداری کنید و هرگز برچسب دارو را از آن جدا نکنید .
* برای جلوگیری از اشتباه، دارو را در تاریکی مصرف نکنید و برچسب آنرا قبل از مصرف بخوانید، بویژه به تاریخ انقضاء و هر نوع توصیه مصرفی توجه کنید .
* اگر دارو را به شکل شربت مصرف می کنید، باید از قاشق یا پیمانه مخصوص اندازه گیری میزان مایع، استفاده شود تا بطور دقیق میزان دوز دارو تنظیم گردد
* داروهای خوراکی در اشکال متفاوتی مثل قرص ، کپسول و شربت عرضه می شوند، بنابراین اگر در مصرف یکی از این اشکال دچار مشکل باشید، می توانید با پزشک خود مشورت نمایید تا درصورت امکان از شکل دیگر دارو استفاده کنید .
* هر دارویی ممکن است در کنار خواص درمانی، عوارض ناخواسته ای نیز داشته باشد که بعضی از آنها ممکن است به اقدامات پزشکی خاصی نیاز داشته باشند. بنابراین لازم است بدانید داروی مصرفی چه عوارضی دارد و در صورت بروز آن، چه اقدامی بايد بكنيد .
* نام داروی مصرفی خود را برای استفاده در آینده روی کاغذی نوشته و با خود همراه داشته باشید.
* در موارد مصرف طولانی مدت دارویی خاص، قبل از اتمام آن جهت تهیه آن دارو اقدام نمایید، تا پیوستگی درمان از بین نرود.
* در صورت فراموش کردن یک وعده از مصرف بعضی داروها به محض بیاد آوردن، باید آن وعده مصرف گردد . درمورد تعداد دیگری از داروها باید ازمصرف وعده فراموش شده خودداری کرد، چرا که موجب غاظت نسبتاً بالا و خطرناک دارودر بدن خواهد شد.
* در صورت داشتن اين شرايط موضوع را با پزشك معالج خود درميان بگذاريد : (حساسيت و آلرژي نسبت به دارو ، غذا یا مواد خاص دیگری مانند رنگهای مصنوعی، رژیم غذایی خاصي ، زمان بارداري، دوره شيردهي، وجود بيماري ديگري علاوه بر بيماري فعلي خود، ومصرف داروي خاصي )
* براي جلوگيري از فساد دارو، به شرايط و نحوه نگهداري آن توجه نماييد.
* گاهي اوقات مصرف همزمان دو دارو، مي تواند زيانبار و يا حتي كشنده باشد.
* به دستورات پزشك براي پرهيز از برخي غذاها و داروها توجه نماييد.
* داروهايتان را با کسي شريک نشويد. هیچوقت داروی خود را به دیگری ندهید. دارو برای بیماری و وضعیت بالینی شخص شما تجویز شده است و ممكن است برای دیگری، مضر و خطرناك باشد.
* داروهاي تاريخ مصرف گذشته را دور بريزيد.
* قرص را نجويد ، نشکنيد و خرد نکنيد. ( مگر با توصيه پزشك معالج خود )
* ليست داروهاي خود را همراه داشته باشيد . اگر داروهاي زيادي مصـرف مي‌کنيـد، فهرستي از نام و مقـدار مصـرف آنها را در جيـب خود داشته باشيد، تا اگر احيانا بيـرون از منزل دچار يک وضعيت اورژانسي شديد، بتوانيد به تيم پزشکي درباره داروهايي که مصرف مي‌کنيد، توضيح دهيد. چنين فهرستي، در ملاقات با پزشک هم مفيد خواهد بود چون بدين ترتيب، ديگر نام و دوز داروهاي مصرفي را فراموش نخواهيد کرد .
* بيشتر، هميشه به مفهوم بهتر نيست. بعضي وقـت ها که خيلي بدحال هستيـد، شايـد استفاده از مقدار بيشتـر دارو شما را وسوسه کند، اما به ياد داشته باشيد که اين کار مفيد نبـوده و حتي دربيشتر موارد خطرناک خواهد بود.

**پيام هايي در زمينه مقاومت دارويي :**

* [Antimicrobial resistance: no action today no cure tomorrow](http://www.who.int/entity/world-health-day/2011/en/index.html)

مقاومت ضدميكروبي: اگر امروز پيشگيري نكنيم، فردا هيچ راه درماني وجود نخواهد داشت.

* Combat drug resistance: No action today no cure tomorrow

با ايجاد مقاومت دارويي مبارزه كنيم : اگر امروز پيشگيري نكنيم، فردا هيچ راه درماني وجود نخواهد داشت.

* مقاومت به داروها و گسترش جهاني آن، باعث از بين رفتن اثربخشي بسياري از داروهايي مي شود كه در درمان بيماري ها موثرند.
* ما در دوره اي زندگي مي كنيم كه به آنتي بيوتيك ها وساير داروهاي ضدميكروبي وابسته هستيم و براي درمان بيماري ها به آن ها نياز داريم. اما هنگامي كه مقاومت ضدميكروبي antimicrobial resistance كه با عنوان مقاومت دارويي drug resistance شناخته مي شود، اتفاق افتاد سبب بي اثر شدن اين داروها مي گردد.
* مقاومت ضدميكروبي كه اغلب به عنوان مقاومت دارويي شناخته مي شود، هنگامي اتفاق مي افتد كه ميكروارگانيسم هايي مانند باكتري، ويروس، قارچ و انگل به گونه اي تغيير مي كنند كه ارائه داروهايي كه قبلا براي درمان عفونت هاي حاصل از آن ها استفاده مي شد، بي اثر مي شود.
* يك بيماري مقاوم به دارو، ممكن است كشنده باشد، به ديگران منتقل شود، گسترش پيدا كند و باعث تحميل هزينه هاي سنگنين به افراد و جامعه شود.
* عواملي كه مي توانند باعث ايجاد مقاومت به دارو شوند، شامل : استفاده نامناسب از داروها ، عدم تجويزدوز كافي براي درمان، عدم مصرف داروي تجويز شده تا انتها، كيفيت پايين دارو، نسخه اشتباه، پيشگيري و كنترل ناكافي عفونت مي باشند.
* در يك بررسي ميانگين كل اقلام داروهاي يك نسخه براي كليه پزشكان 3.27 قلم و براي پزشكان عمومي 3.65 بود. نسخه هاي پزشكان متخصص اورتوپدي با 3.88 قلم دارو بالاترين و نسخه هاي پزشكان متخصص چشم پزشكي با 2.44 قلم دارو كمترين ميزان داروهاي تجويز شده را نشان مي دهند. از نظر شكل دارويي داروهاي تجويز شده، حدود 74% داروهاي تجويز شده به صورت شكل خوراكي آنها و 12.4% تزريقي بوده اند. ميزان تجويز اشكال دارويي تزريقي توسط پزشكان عمومي بيش از 17% داروهاي تجويز شده بود. در ميان گروههاي دارويي تجويز شده توسط پزشكان، داروهاي موثر بر سيستم اعصاب مركزي بيشترين سهم را داشتند. حدود 59% بيماران داروهاي موثر بر سيستم اعصاب مركزي، 39% آنتي بيوتيك و 29% داروهاي موثر بر دستگاه تنفسي دريافت كرده بودند. ميزان تجويز داروهاي موثر بر سيستم اعصاب مركزي توسط پزشكان عمومي بيش از 69% بود.
در كل نسخه هاي بررسي شده 252 مورد تداخل دارويي مشاهده شد كه نشان دهنده شيوع 8 درصدي بروز تداخلات در نسخه هاي بررسي شده است. در ميان تداخلات 46 مورد آنها از تداخلات؛ مهم و شديد؛ بودند كه 17% كل تداخلات را شامل مي شود. اين تداخلات عمدتا بين گروههاي متفاوت آنتي بيوتيك ها، داروهاي موثر بر سيستم اعصاب مركزي و داروهاي NSAID بودند.
* از پيامدهاي مقاومت به دارو مي توان : به نارضايتي بيمار، طولاني شدن و شدت بيماري ، ايجاد عوارض جانبي خطرناك و بستري شدن در بيمارستان، كم رنگ شدن ارتباط پزشك و بيمار و سرانجام افزايش هزينه هاي درماني براي افراد و دستگاه هاي دولتي و مهم تر از همه مشكل كمبود دارو در كل كشور اشاره نمود.
* بررسي ها نشان مي دهد 5/1 تا 5/43 درصد بيماران بستري در بيمارستان و 2 تا 50 درصد بيماران سرپايي، دچار عوارض نامطلوب ناشي از تجويز دارو مي شوند.
* نتایج مطالعات و تحقیقات نشان می دهد که بروز 30 درصد از عوارض دارویی در کشور، ناشی از داروهای تزریقی است.
* ویژگی بارز فرهنگ دارویی در ایران، مصرف بیش از اندازه داروهای تزریقی است. طبق آمارها، سرانه مصرف داروهای تزریقی در ایران  حدود 4/11 بوده است، در حالی که این رقم 4 برابر سرانه مصرف این قبیل داروها در جوامع در حال توسعه است.
* خود درمانی، از عادات و رفتارهای نادرستی است که هزینه های زیادی را متوجه فرد و جامعه می کند.
* يكي از علل بروز مصرف غیر منطقی دارو در کشور، ناشی از دسترسی آسان مردم به دارو و همچنین تهیه بدون نسخه برخی اقلام دارویی است. به طوری که برخی از مردم به توصیه دوستان و آشنایان از داروهایی استفاده می کنند که هیچ ضرورتی بر استفاده از آنها نیست و همین مسئله می تواند، عوارض نامطلوبي به دنبال داشته باشد.
* متاسفانه میزان مراجعات مردم به پزشکان در کشورمان بالا است، به گونه ای که ایران به لحاظ مصرف دارو، جزو 20 کشور نخست دنیا است و در آسیا بعد از چین مقام دوم را دارد.
* علت مراجعه 5 درصد افراد به مراکز درمانی و بیمارستانها، عوارض دارویی است.
* 10 درصد عوارض دارويي ناشی از حساسیت به دارو است.
* پنی سیلین به عنوان يكي از مهم ترین داروهایی است، که ایجاد حساسیت های جدی می کند.
* مصرف غیرمنطقی و خودسرانه دارو، نه تنها موجب درمان بیماری نمی شود، بلکه باعث ایجاد عوارض دارویی در طولانی مدت نیز می‌ گردد.
* تحقیقات انجام شده در کشورمان نشان می دهد که ایرانی ها بیش از استاندارد جهانی، دارو مصرف می کنند. به طوری که 10 تا 15 درصد داروها، بدون مشورت با پزشک و خودسرانه مصرف می ‌شود.
* در بين داروها، داروهای مسکن و آنتی‌ بیوتیک، بیشترین میزان مصرف خودسرانه دارو را تشکیل می دهند. این وضعیت باعث شده علت بستری 10 تا 20 درصد بیماران در بیمارستانها، ناشی از عوارض دارویی عنوان شود .
* سالمندان، زنان باردار و کودکان، بیشتر در معرض خطر عوارض دارویی قرار دارند.

 دفتر آموزش و ارتقاي سلامت