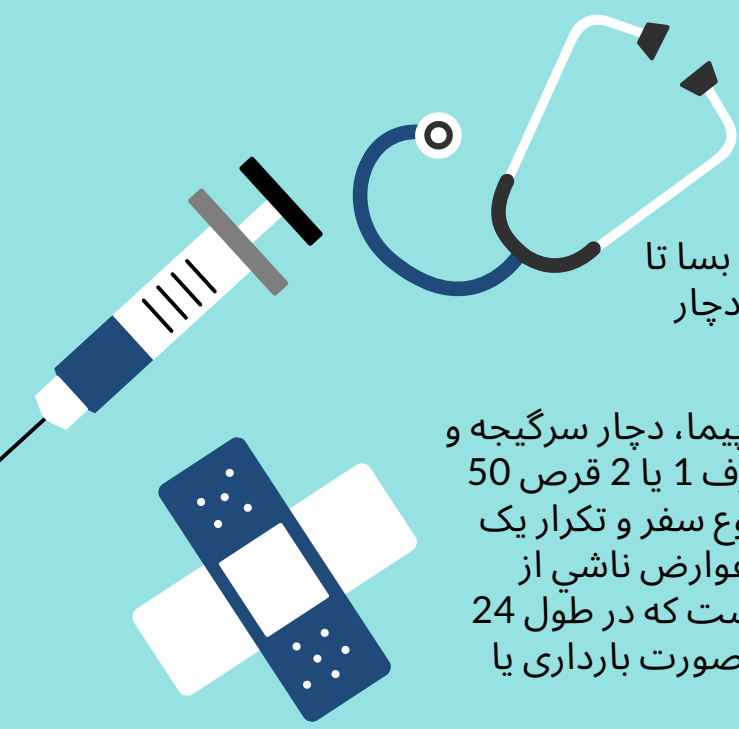


توصیه های دارویی و پیشگیری از مسمومیت، در ایام تعطیلات عید نورروز هنگام سفر (1)



1 در طی سفر داروهای خود را همراه داشته باشید چه بسا تا زمان پیدا کردن داروخانه در مقصد، برای تهیه دارو دچار مشکل شوید

2 چنانچه ضمن حرکت اتومبیل، قطار، کشتی و یا هواپیما، دچار سرگیجه و حالت تهوع می شوید، به خاطر داشته باشید با مصرف 1 یا 2 قرص 50 میلی گرمی دیمن هیدرینات، نیم ساعت قبل از شروع سفر و تکرار یک قرص هر 4 تا 6 ساعت یکبار در طی سفر، می توان عوارض ناشی از حرکت، تهوع و سرگیجه را برطرف کرد. باید توجه داشت که در طول 24 ساعت نباید بیشتر از 8 عدد قرص مصرف شود. در صورت بارداری یا شیردهی، با داروساز یا پزشک مشورت نمایید



3 چنانچه به امارات متحده عربی (دبی، شارجه، ابوظبی) و یا عربستان سفر می کنید، از همراه بردن داروهای آرامبخش مانند داروهای دیازپام، اگزاپام، لورازپام و...، داروهای مسکن کدئین دارمانند (استامینوفن کدئین، اکسپکتورانت کدئین) و ترکیبات روانگردان جدا اجتناب نمایید. براساس قوانین این کشور، متهمین به حمل این داروها با مجازات سنگینی مواجه خواهند بود. در صورت نیاز به مصرف این داروها، نسخه پزشک معالج را همراه داشته باشید و یا نسبت به جایگزینی داروها با پزشک یا داروساز مشورت نمایید

4 چنانچه به برخی از کشورهای افریقایی و یا آسیایی سفر می کنید مطمئن شوید که آیا تزریق واکسن خاصی (مانند مننژیت ویا تب زرد) پیش از سفر مورد نیاز است یا خیر



5 جهت پیشگیری از گزش حشرات در محیط های گرم و مرطوب و استوایی، پشه بند، حشره کش های خانگی و یا پماد و اسپری دافع حشرات همراه داشته باشید

6 همراه داشتن جعبه کمک های اولیه، خصوصاً در مورد خانواده هایی که فرزند خردسال دارند، همچنین همراه داشتن پوشک، شیرخشک شیرخوار، درجه تب، داروهای بدون نسخه مانند شربت تب بر، شربت سرماخوردگی، قطره و یا شربت مولتی ویتامین و آهن، پماد سوختگی، پنبه و گاز استریل و دیگر داروهای که کودک در حال مصرف می باشد طی سفر ضروری می باشد

7 نحوه نگهداری داروها را از دکتر داروساز، هنگام تحویل گرفتن دارو از داروخانه بپرسید و هیچگاه داروهای خود را در اتومبیلی که زیر نور آفتاب پارک شده است و یا در شیشه عقب اتومبیل (حتی در زمستان) قرار ندهید. داروهای یخچالی را همراه با یخ و یا در داخل ظروفی که دارو را خنک نگه می دارند حمل نمایید

8 در خصوص بیماران دیابتی که انسولین تزریق می کنند توجه به موارد زیر در هنگام سفر (براساس توصیه های مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران)، ضروری می باشد فراهم نمودن انسولین و داروهای مصرفی و سرنگ برای تمام مدت سفر همراه داشتن دستگاه یا نوار کنترل قند خون، قند حبه ای، نبات، بیسکوئیت و آب میوه برای درمان (کاهش احتمالی قند خون. همراه داشتن میان وعده مناسب (مانند میوه و ساندویچ کوچک در خصوص بیماران مبتلا به فشار خون بالا، بهتر است دستگاه فشار سنج و داروهای مصرفی همراه بیمار باشد و از مصرف مواد غذایی حاوی نمک مانند آجیل و تنقلات و مواد غذایی چرب خودداری شود

بطور کلی در صورت نیاز می توانید سوالات خود را در زمینه اطلاعات دارویی و موارد مسمومیت، با موضوعات ذیل و با کارشناسان مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم به شماره تلفن 190 درمیان بگذارید
نحوه نگهداری و مصرف صحیح داروها
تداخل مصرف همزمان داروها با هم و با مواد غذایی
مصرف داروها در دوران بارداری و شیردهی
عوارض جانبی ناشی از مصرف داروها
سازگاری و نحوه اختلاط داروهای تزریقی
مسمومیت با داروها، سموم و مواد شیمیایی، گیاهان و گازهای سمی، گزیدگی ها