

اصول مصرف صحیح قرص‌ها

استفاده از دارو برای بهبود بیماری روش معمول بعد از مراجعه به پزشک است. با این حال استفاده از دارو اصول و قواعدی دارد که معمولاً توسط پزشک گوشزد می‌شود یا روی جعبه‌ی دارو درج شده است. در خوردن قرص باید موارد زیر را رعایت کنید.

میزان مصرف دارو

میزان مصرف باید مطابق نظر پزشک باشد. هیچ فردی نمی‌تواند تعداد دفعات و دوز مصرفی دارو را مطابق میل شخصی عوض کند زیرا ممکن است استفاده بیش از اندازه از دارو باعث بروز عوارضی مانند مسمومیت، حالت تهوع یا گیجی شود

زمان مصرف دارو

بعضی داروها برای جذب بهتر باید با معده‌ی خالی مصرف شوند درحالی‌که بعضی دیگر از داروها ممکن است باعث ایجاد ناراحتی در معده شود و بهتر است با غذا مصرف شود. این مورد را پزشک هنگام ویزیت تذکر می‌دهد

شکل مصرف دارو

قرص‌ها از ترکیباتی هستند که با بلعیدن یا جویدن مصرف می‌شوند. بلعیدن قرص نباید به تنهایی باشد و حتماً باید با آب باشد. این بخش در مورد استفاده از داروها مهم‌ترین بخش است. چون استفاده‌ی نادرست از قرص مشکلاتی را برای فرد ایجاد می‌کند

اصول مصرف صحیح قرص چیست؟

قرص یک فرآورده‌ی دارویی جامد است که به شکل‌های مختلف جویدنی، زیر زبانی، مکیدنی و جوشان وجود دارد.

بهترین زمان مصرف آنتی بیوتیک سر ساعت است.

براساس تشخیص پزشک یکی از انواع قرص‌ها برای فرد تجویز می‌شود

تأیید به خطی که روی قرص‌ها هست دقت کرده‌اید؟

قرص‌هایی را که خط دارند می‌توان موقع استفاده نصف اما قرص‌های گرد حتی به صورت یک چهارم استفاده کرد

بدون خط حتماً باید به صورت درسته مصرف شود قرص‌ها به شکل بلعیدنی و جویدنی و مکیدنی استفاده می‌شوند. مثلاً در قرص‌های آسپرین که باید جویده شود با جویدن سطح جذب بیشتر می‌شود، همچنین

آنزیم‌های اختصاصی موجود در بزاق باعث جذب بهتر وجود دارو می‌شود. همچنین شکل‌های مکیدنی از قرص دارد. اما اکثر قرص‌ها باید بلعیده شوند

بلعیدن باعث می‌شود قرص از مری به سمت معده حرکت کند. افرادی که بدون آب یا با آب کم قرص مصرف می‌کنند، با مشکلات چسبیدن قرص به مری مواجه می‌شوند نوشیدنی‌های دیگر غیر از آب ممکن است باعث عدم جذب مواد شیمیایی موجود در قرص شود. جذب برخی قرص‌ها نیز با آب میوه بالاتر می‌رود.

استفاده از قرص جوشان حتماً باید با آب باشد. قرص جوشان را داخل مایعات دیگر مانند نوشابه، آب میوه، شیر نباید حل کنید

قرص‌های زیر زبانی به منظور تسریع در اثربخشی قرص یا ناپایدار بودن در اثر اسید معده، یا به دلیل جذب کم از روده به این شکل استفاده می‌شوند.

نیتروگلیسرین یکی از نمونه‌های این دارو است که برای کنترل آنژین صدری استفاده می‌شود.

روش استفاده‌ی صحیح قرص آهن چگونه است؟

بسیاری از افراد دچار مشکل فقر آهن هستند

و به همین دلیل قرص آن را مصرف می‌کنند.

قرص آهن را حتماً با تجویز پزشک و بعد از اثبات کم خونی با انجام آزمایش خون مصرف کنید. مصرف خودسرانه قرص آهن باعث ایجاد مشکلات کبدی می‌شود خوردن قرص آهن بهتر است با معده‌ی خالی باشد. یعنی زمان مناسب استفاده یک ساعت قبل از غذا یا دو ساعت بعد از غذا است. علت این‌ست که آهن یک یون فلزی است و اسید معده فرایند جذب آن را طولانی‌تر می‌کند

کلسیم میزان جذب آهن را کم می‌کند. توصیه می‌شود همراه قرص آهن به هیچ وجه شیر ننوشید، یا قرص‌های مکمل کلسیم و آهن را باهم مصرف نکنید. بهتر است قرص آهن را با آب بخورید

داروهای ضد اسید معده، داروی پوکی استخوان، داروی تیروئید و پارکینسون و بعضی آنتی‌بیوتیک‌ها با قرص آهن تداخل دارویی دارد و نباید باهم مصرف شوند. ویتامین سی جذب آهن را بیشتر می‌کند و حالت تهوع را کاهش می‌دهد. پس خوردن قرص آهن با آب پرتقال میزان جذب آن را بالا می‌برد و مشکل کسانی را که حالت تهوع دارند حل می‌کند. فلفل دلمه‌ای و لیمو هم منابع غنی از ویتامین سی هستند قرص آهن را همیشه درسته بلعید و هیچ‌گاه آن را خرد نکنید بهترین زمان استفاده از قرص آهن شب قبل از خواب است

روش استفاده‌ی صحیح آنتی بیوتیک‌ها چگونه است؟

مهم‌ترین اصل مصرف آنتی‌بیوتیک، خودداری از مصرف بی‌رویه و خودسرانه دارو است. آنتی‌بیوتیک میکروب‌های روده را از بین و در صورتی که بیش از اندازه مصرف شود عوارضی مانند میبرد اسهال برای فرد به همراه خواهد داشت.

معنای این جمله این است که اگر قرار است قرصی را سه مرتبه در روز بخورید، باید فاصله‌های زمانی بین وعده‌های استفاده را رعایت کنید. برای استفاده‌ی ۲۴ ساعته حتما فاصله‌ی ۸ ساعته بین قرص‌ها را رعایت کنید

قرص‌ها را حتما در جای مناسب نگهداری کنید. مثلا شربت آذیترومایسین را در جای خنک و یخچال باید نگهداری کنید، در حالی‌که کلاریترومایسین در دمای اتاق نگهداری شود اثربخشی بالاتری دارد

هنگام استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها حتما آب فراوان بنوشید، به‌خصوص در استفاده‌ی کپسول‌ها اگر آب کمی مصرف شود ممکن است کپسول به دیواره‌ی مری بچسبد و مشکلاتی را برای فرد ایجاد کند

هیچ‌وقت آنتی‌بیوتیک را با الکل یا نوشیدنی‌های الکلی مصرف نکنید. زیرا الکل سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کند و روند بهبودی را به تاخیر می‌اندازد. همچنین مصرف همزمان آنتی‌بیوتیک با الکل باعث ایجاد حالت تهوع، استفراغ، شکم درد همراه است. یکی از مواد غذایی که اثر آنتی‌بیوتیک را کم می‌کند لبنیات است در صورتی‌که تحت درمان با آنتی‌بیوتیک هستید از مصرف شیر، ماست، پنیر و کشک خودداری کنید. دوساعت قبل و شش ساعت بعد از مصرف آنتی‌بیوتیک مجاز به استفاده از چای، نوشابه و آب‌میوه هستید

روش استفاده‌ی صحیح از مولتی ویتامین‌ها چگونه است؟

مولتی ویتامین‌ها به منظور رفع کمبود ویتامین‌ها تجویز می‌شوند. اما استفاده‌ی درست از آن‌ها بر اثربخشی تاثیر دارد و می‌تواند از عوارض احتمالی پیشگیری کند. در مصرف مولتی ویتامین‌ها باید موارد زیر را رعایت کنید

مولتی ویتامین را با یک لیوان کامل آب بخورید. خوردن مولتی ویتامین با چای یا قهوه ممکن تمام مواد مفید موجود در قرص را از بین ببرد قرص مولتی ویتامین جویدنی را قبل از بلعیدن خوب بجوید. انواع زیر زبانی قرص مولتی ویتامین را زیر زبان قرار دهید و اجازه دهید خوب حل شوند

میزان مصرف حتما باید مطابق نظر پزشک باشد و دوز مصرفی را مطابق میل خود زیاد یا کم نکنید. استفاده‌ی بیش از اندازه از مولتی ویتامین باعث ضربان قلب نامنظم، گیجی، ضعف عضلانی، لکه‌های دندانی و افزایش ادرار می‌شود

اگر یکی از وعده‌های استفاده از دارو را فراموش کردید، به محض به یاد آوردن باید آن را مصرف کنید. ولی وقتی نزدیک وعده‌ی بعدی به یاد آوردید، فقط دوز جدید را مصرف کنید

قرص‌ها را در دمای اتاق و دور از رطوبت و نور خورشید نگه دارید

روش استفاده‌ی صحیح از قرص‌های خواب آور چگونه است؟

قرص‌های خواب آور راهیچ‌گاه بیش از دوز مصرفی تجویز شده توسط دکتر مصرف نکنید. چون باعث اختلال در هوشیاری شما می‌شود. همچنین پزشک خود را از داروهای دیگری که مصرف می‌کنید، مطلع نمایید، چون ممکن است تداخل دارویی داشته باشند

مراجعه به پزشک

مصرف برخی قرص‌ها ممکن است برای فرد عوارضی را ایجاد کند. مثلا فرد دچار حالت تهوع یا گیجی، مشکل تنفسی ورم دست‌ها و صورت یا گلو، کهیر یا کاهش هوشیاری شود. اگر هر کدام از این نشانه‌ها را مشاهده کردید حتما برای ادامه‌ی مصرف دارو از پزشک یا داروساز نظر بخواهید.

توجه فرمایید:

همیشه یادداشتی از داروهای مصرفی خود داشته باشید و آن را جایی قرار دهید که در موارد اورژانسی در دسترس اعضای خانواده‌تان باشد. بیشتر افرادی که با اورژانس و مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم تماس می‌گیرند، بیش از هر مسمومیت دیگری درباره مسمومیت های دارویی سوال می کنند.

مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز با

شماره تماس ۰۷۱۰۳۳۳۱ و ۰۹۰ همه روزه

از ساعت ۸ صبح تا ۱۴ و ۳۰ دقیقه

به صورت مستقیم آماده پاسخگویی به پرسش های دارویی است.

 شناسنامه‌ی بروشور آموزشی کد: Pm-06-110-A	
عنوان	اصول مصرف صحیح قرص ها
تهیه کننده	آذر محمدی کارشناس پرستاری
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه: ۱۴۰۱	سال بازبینی: ۱۴۰۵
منابع	https://www.paziresh24.com https://www.sums.ac.ir/R-ia4zQTI
پزشک تایید کننده دکتر سید علی هاشمی	 
ناظر کیفی دکتر سیدعباس رخشا	 