

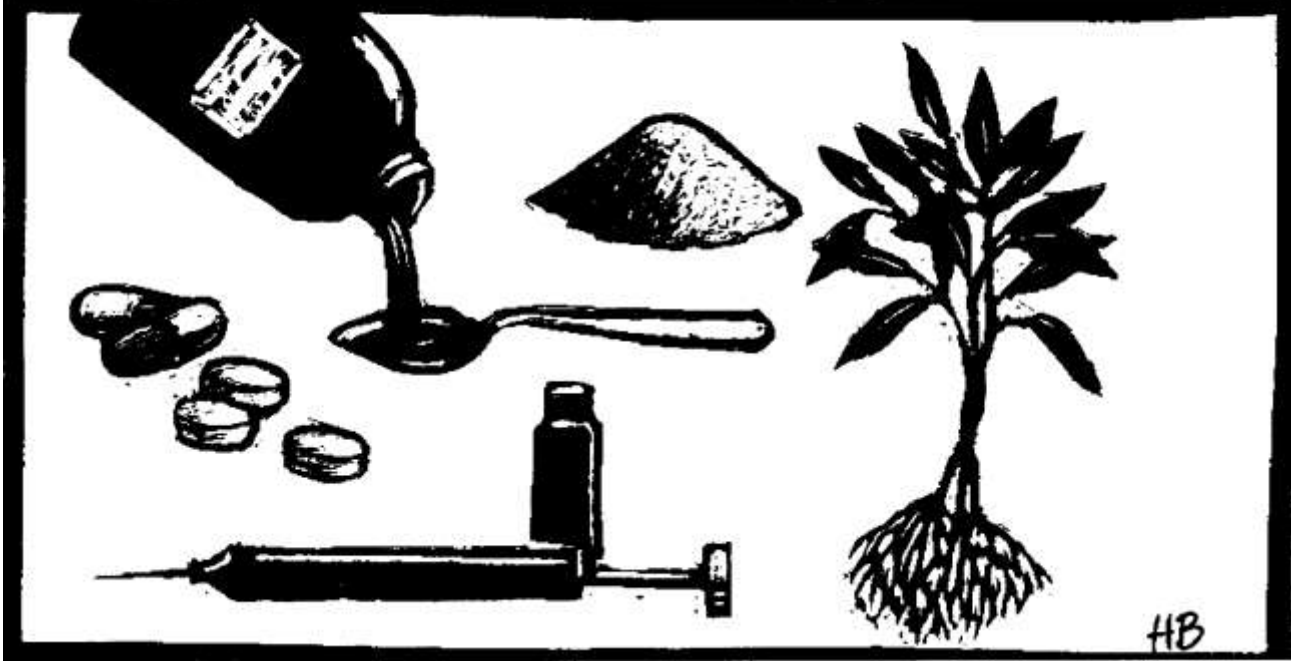
فصل 30

درین فصل:

- 458.....تصمیم گیری برای استفاده از دوا
- 459.....استفاده مضر از دواها
- 460.....چگونه دوا ها را مطمئانه استفاده نمایم
- 461.....استفاده از دواهاي این کتاب
- 461.....اسم های تجارتي و جنريك
- 462.....اشکال مختلف دوايي
- 462.....مقدار دوايیکه باید گرفته شود
- 464.....زمان استفاده از دوا
- 465.....کدام اشخاص نباید بعضي دواها را استفاده کنند
- 466.....عوارض جانبي
- 466.....احتیاطات (هوشدارها)
- 466.....معلومات مورد ضرورت
- 467.....گرفتن مقدار بیش از حد دوا
- 468.....انواع دواها
- 469.....انتي بيوتیک ها
- 470.....دواهاي مسکن
- 471.....دوا هابراي خونريزي محجم وشدید مهلبی، بعد از سقط وولادت
- 471.....دواها براي تداوي عكس العمل هاي حساسيتي
- 472.....دوهايیکه ميتوانند زندگي يك زن را محافظت نمایند

درین کتاب ما دواهای زیادی را توصیه نموده ایم. این فصل طرز استفاده بی خطر آنها را تشریح می کند. هرکسب معلومات بیشتر در مورد عوارض جانبي علايم هوشدار دهنده ، دواهاي که رهنمائي خاص ضرورت دارند و انتي بيوتیک ها به "صفحات سبز" مراجعه نمایند. (صفحة 473)

استفاده دوایها در صحت زنان



◀ دوایها مفید بوده میتوانند اما جای زندگی صحت مند، غذایی خوب و مراقبت صحیحی خوب را گرفته نمی‌توانند.

دوایها به بدن کمک میکنند تا علیه امراض مجادله نماید یا در زمان مریضی احساس بهبودی نماید. دوایها به شکل طبی و یا محلی و عنعنوی می‌باشند. درین کتاب ما بیشتر در مورد طرز استفاده دوایهای مدرن و عصری بحث می‌کنیم. زیرا دوایهای عنعنوی و محلی از یک محل تا محلی دیگر بسیار متفاوت اند. یک دوایی که در یک محل موثر می‌باشد در محل دیگر در یافت نمیشود. از طبیبان یونانی یا محلی منطقه خویش درین مورد طالب کمک شوید. (برای کسب معلومات بیشتر در مورد تداوی های خانگی و عنعنوی صفحه 22 را ببینید.) بسیار مهم است که دوا را به صورت مصون و بی خطر مصرف کنید. استفاده مناسب دوا سبب نجات حیات شخص می‌گردد. اما استفاده نادرست دوا سبب ایجاد عوارض جانبی و حتی مرگ می‌گردد. به گونه مثال بعضی دوایها سبب ایجاد مشکلات صحتی نزد زنانی حامله و شیرده و همچنان ایجاد خطر برای طفل آنها می‌شوند. بعضی دوایهای دیگر سبب عوارض جانبی آزار دهنده و خطرناک به صحت افراد می‌شوند. اگر مقدار زیاد دوا را یک مرتبه یا بدفعات زیاد بگیرید به صحت شما صدمه می‌زنند.

این فصل راجع به طرز استفاده دوایهای معمول در تداوی مشکلات صحتی زنان معلوما میدهد. با استفاده ازین معلومات شما میتوانید دوایهای مناسب را برای بهبود صحت زنان تجویز نمایید.

یکتعداد اشخاص تصور می نمایند که جهت دریافت مواظبت صحب خوب باید همیشه از دوا استفاده کرد. اما دواها تنها در حل مشکلات صحی (صفحه 16) مشکلات صحی را تداوی نموده نمیتواند شرایط ایجاد کننده امراض را تغییر دهند. بر علاوه تمام مشکلات صحی را به واسطه دوا نمی توان تداوی کرد. برای بعضی اشخاص نوشیدن مایعات واستراحت اهمیت بیشتر دارد. دوا تنها زمانی مصرف شود که عامل مشکل شناخته شده ودوا بالای آن موثر باش. برای تصمیم گیری در مورد ضرورت یا عدم ضرورت به دواها راجع به نکات ذیل فکر نمایید؟



• چقدر مشکل من جدی است؟

• آیا بدون مصرف دوا بهبودی حاصل نموده میتوانم؟

• آیا با تغییر عادات زندگی و خوراکمریضیمن بهبود می یابد؟

• آیا دواى خانگی و عنعنویمؤثر برای تداوی مرض وجود دارد؟

• آیا فوای استفاده از دوا ، از خطرات آن بیشتر می باشد؟

تصمیم گیری برای استفاده از دوا

◀ فصل های «حل مشکلات صحی» (صفحه 18) و «سیستم طبی» (صفحه 32) برای معلومات بیشتر جهت کمک به تصمیم گیری در مورد ضرورت به دوا، مطالعه شود.

برای کارکن صحی

در زمان تجویز دوا رهنمایی های ذیل را به خاطر داشته باشید:

1 - دوا نمی تواند به جانشین مواظبت خوب صحی تبدیل گردد. مواظبت صحی خوب به این معنا است تشریح گردد چرا مردم مشکلات صحی دارند و برای بهبود آن چه کاری میتوانند انجام دهند و چگونه میتوانند آن مشکل را در آینده وقایه نمایند.

2 - تنها زمانی مصرف دوا مصوون ومؤثر می باشد که شما مریض را درمورد طرز استفاده آن خوب رهنمایی نموده باشید؟ (صفحات 462 تا 466 را ببینید.) خودرا مطمئن بسازید که خانم رهنمایی های شمارافهمیده است.

3 - درصورت آشنایی با عقاید وترس های يك خانم شما میتوانید به درستی يك دوا را تجویز نمایید:



اگر شخصی به این عقیده باشد که گرفتن مقدار بیشتر دوا سبب بهبودی او می گردد ، او مقدار بیشتر دوارا مصرف نموده وبه خود صدمه وارد می کند یا اگر ترس داشته باشد که يك دوا به بدن او صدمه وارد می کند او آن دوارا هیچ مصرف نمی کند. اما اگر مریض طرز تأثیر دوارا بداند از آن به درستی استفاده می کند.

4 - کوشش نمایید به مریضاتیکه شما آنها را معاینه میکند. بهترین وارزانتترین دوا را پیدا کنید:

اکثریت مردم راجع به قیمت دواها نگران اند زیرا عاید يك هفتگی یایك ماهه يك خانواده صرف خریداری دوا می گردد.



شیوه های مضر استفاده از دوا:

دوا ها جهت مجادله با امراض خطرناك مصرف می شوند. اما دواها خطرات خود را نیز دارند. استفاده نادرست يك دوا سبب صدمه به عضویت وحتى مرگ می گردد. این ها بعضی مثال های معمول از روش های نادر استفاده دوا جهت تداوی امراض در زنان می باشند:

- از اوکسی توسین (Oxytocin) ارگومتترین (Ergometrine) سرعت دادن ولادت طفل یا پلاستنا به صورت نادرست استفاده میشود. این دوا ها طفل و مادرش را تلف نموده می توانند. از دواهاي فوق تنها براي توقف خونريزي شديد بعد از ولادت استفاده نماييد. همچنان جهت سقط دادن از این دوا استفاده نکنید. زیرا ممکن است قبل از سقط سبب پاره شدن رحم و مرگ زن گردد.
- زنان و دختران بعضی اوقات از دواهاي خطرناك مانند اسپیرین ، دواهاي ضد ملازیا و ارگومتترین جهت سقط دادن استفاده می کنند. این دواها تقریباً هیچ وقت مؤثر نمی باشند. به عوض خاتمه دادن به حاملگی بعضی دواها سبب ایجاد مشکلات وخیم مانند تسمم و مرگ می شوند. برای کسب معلومات بیشتر در مورد دواهايي که برای سقط دادن استفاده میشوند فصل "سقط" (صفحه 239 مطالعه شود).
- بعضی خانمها که از بروموکریپتین (Bromocriptin) جهت توقف تولید شیر استفاده کرده اند فوق گردیده اند. هیچگاه آنرا مصرف نکنید. شیر شما به صورت نارمل زمانیکه طفل مکیدن پستان را ترک کند خشك میشود.
- در اکثر مناطق زنان تشویق می شوند تا جهت آرامش روعي ، خواب کردن و بر طرف کردن ترس از دوا استفاده نمایند. اما این پرابلم هاي صحي از سبب مشکلات زندگی به وجود میآیند و در اکثر واقعات دواها مؤثر نمی باشند. و بر علاوه سبب ضیاع پول مریض می گردند. اگر دچار مشکلات فوق می باشید قبل از مصرف دوا به يك داکتر رواني مراجعه نماييد.
- (Diethyl Stilbestrol)DES: يك هورموني می باشد که توسط زنها در غرب اروپا از سال 1941 الي 1981 جهت جلوگیری از سقط خود بخودي استفاده میشد. اكنو این دوا مصرف نمیشود زیرا سبب سرطان عنق رحم و مهبل در زنان و سرطان خصیه در بچه هاي که مادران آنها از این دوا مصرف می کردند میشود. اما هنوز هم از این دوا در مناطقي مانند بخشهاي از افریقا و امریکاي لاتین استفاده میشود تا از سقط خودبخودي (باختن حاملگی) جلوگیری شده و جریان شیر پستانها را توقف دهد. از این دوا استفاده نکنید.
- بعضی داکتران جهت تداوی مشکلات صحي عایده از یایسگی یا قطع دایمی عادت ماهوار هورمون هارا توصیه می کنند. بعضی اوقات این دواها مؤثر اند اما بدون اخذ این هورمونها يك زن یایسگی نارمل و بدون مشکلات صحي داشته می تواند.
- خریداري ویتامین ها و منرال ها ضیاع پول می باشد مگر آنکه مریضی موجود باشد که توسط آن هابتواند تداوی گردد. غذای خوب و با کیفیت ارزاتر و صحي تر برای تمام اعضاي فامیل می باشد. در صورت امکان زنان حامله و کمخون باید از تابلیت هاي آهن و فولیک اسید استفاده کنند.
- اما زرق ویتامین B12 و Liver-extract در تداوی کم خونی مؤثر نمی باشد – تابلیت هاي آهن و غذای خوب مؤثر تر اند.

چگونه دواها را مطمئنانه استفاده نماییم



◀ تمام دواها را در محل تاریک، سرد خشک نگهداری نمایید در غیر آن موثریت آنها قبل از تاریخ ختم کاهش می یابد. خودرا مطمئن سازید که دواها دور از دسترس اطفال قرار دارند، زیرا برای اطفال میتواند کشنده باشند.

هنگام مصرف دواها از رهنمای های ذیل پیروی نمایید:

- خودرا مطمئن بسازید که دوا ضروری می باشد.
- از شخصی که دوا را به شما توصیه میکند راجع به طرز استفاده دوا معلومات لازم را بگیرید. شما باید بدانید که:
 - چه مقدار گرفته شود (دوز دوا)
 - چند مرتبه در روز و برای چند روز گرفته شود.
- کورس مکمل دوا را بگیرید.

اگر کورس مکمل دوا را مصرف نکنید مشکلات صحتی به زودی برگشت میکنند.

- معلومات هوشدار دهنده را در مورد عوارض جانبی دواها و مشکلاتیکه از سبب گرفتن دوا بوجود میآید، بشناسید (صفحه 466 دیده شود).

- دریابید که گرفتن کدام غذاهای خاص سبب تشدید عوارض جانبی می گردد. و هم معلومات بگیرید که دوا در گرسنگی خورده شود یا بعد از صرف غذا.

- دریک وقت از مصرف چندین دوا جلوگیری نمایید.

بعضی دواها تأثیرات دواهای دیگر را خنثی می نمایند. بعضی دواها باهم یکجا سبب ایجاد عارضه جانبی میشوند (درحالیکه به تنهایی سبب آن نمی شدند).

- در اثنای خریداری تابلیت های ترکیبی (2 یا 3 دوا در یک تابلیت) احتیاط نمایید:

خریداری بعضی دواهای مختلط ضرور می باشد. اما گران قیمت می باشند و شاید سبب نخیره شدن دوايي در عضویت گردند درحالیکه عضویت به آن ضرورت ندارد. به گونه مثال: بعضی قطه چکان های چشم در ترکیب خود انتی بیوتیک و ستیروئید Steroid دارند. ستیروئید شاید به چشم مضر تمام شود بر علاوه دواهای ترکیبی سبب عوارض جانبی بیشتر می شوند.

- خودرا مطمئن بسازید که دوا کاغذ معلوماتی داشته باشد اگر دوايي کاغذ معلوماتی را نداشته باشد از فارمیست بخواهید تا قطی یا بوتل آن دورا نشان بدهد و همچنان اسم و مقدار دوا را بنویسید.

دوا های بسیار کهنه را استفاده نکنید.

بهتر است دوا را قبل از تاریخ ختم آن مصرف کنید، تاریخ بالای ورق کوچکی روی بسته بندی یا روی بوتل دوا نوشته میشود. طور مثال: اگر تاریخ به شکل ذیل باشد 98/10/29 و یا 29 اکتوبر 98 به این معنایت که دوا باید قبل از 29 مصرف شود. بعضی اوقات مصرف دواهاي تاريخ گذشته از مصرف نکردن هیچ دوايي بهتر می باشد. اما درحالات ذیل از دواهاي تاريخ گذشته استفاده نکنید:

- تابلیت هاییکه تغییر رنگ داده و یا میده شده باشند.
 - کپسول هاییکه به هم چسپیده و تغییر شکل داده اند.
 - مایعاتیکه که غبار آلود شده و یا اشیای شناور در آن پیدا شده باشد.
 - زرقیات
 - قطره چکان چشم
 - دواهاي که ضرورت است با آب مخلوط شوند.
- در صورتیکه پودر کهنه و به هم چسپیده باشد وحتي بعد از تکان بوتل مواد از هم جدا نگردهد. (این دواها بعد از مخلوط شدن به زودي باید استفاده شوند.)
- با اهمیت: از مصرف (Tetracycline, Doxycyline) تاریخ گذشته اجتناب ورزید زیرا خطرناک می باشد.

استفاده از دواهای شامل این کتاب



قبل از مصرف دوا معلومات روی
آترا خوب مطالعه نمایند.



در صورتیکه اسم جنریک
دواها مشابه باشند میتوانند
یکی را با دیگری تعویض
کنید. همیشه مقدار مشابه
دوای تعویض شده را
مصرف کنید.

درین کتاب ، اسم و مقدار دواهایی را که جهت تداوی مشکلات صحتی زنان مصرف می شوند ذکر کرده ایم اما جهت داشتن قدرت خرید و بعداً استفاده مصوون این دواها نکات ذیل را نیز بدانید:

- اسم دواها در محلی که شما زندگی می نماید چه میباشد (به پایین صفحه مراجعه شود)
- دوا به کدام اشکال دوايي میآیند (صفحه 472 دیده شود)
- طرز استفاده دوا (صفحه 462)
- آیا مصرف آن دوا برای شما بدون خطر می باشد؟ (صفحه 465)
- عوارض جانبی دوا (صفحه 466)
- در صورتیکه دوا را به مقدار بسیار زیاد (و یا به مقدار غیر کافی) استفاده نمایید چه واقع می شود (صفحه 467)
- چه باید بکنید اگر نمیتوانید دوا را پیدا کنید (یا تهیه نمایید) و یا در صورتیکه لازم باشد بخاطر حاملگی ، شیردهی و یا حساسیت به يك دوا ، دواي دیگری بگیریید ، چه کاری را باید انجام دهید (صفحه 468)
- معلومات راجع به هر دو ا در اخیر این فصل در "صفحات سبز" ارایه شده است (صفحه 473)

در صفحات متباقی این فصل راجع به طرز خرید و فروش و مصرف مصوون دوا معلومات حاصل نموده می توانید.

اسم ها علمی (جنریک) و تجارتي:

اکثریت دواها دارای دو اسم می باشند: اسم جنریک (Generic) یا علمی و اسم تجارتي. اسمای علمی دواها در تمام نقاط دنیا مشابه است ، اسم تجارتي توسط کمپنی دواسازی انتخاب میشوند. زمانیکه چندین کمپنی يك دوا را تولید می کنند ، دوا چندین نام تجارتي داشته اما يك اسم جنریک دارد. دواهایی که اسمای جنریک مشابه دارند دارای عین ترکیب اند.

مادرین کتاب از اسمای علمی یا جنریک استفاده کرده ایم. برای بعضی دواها مانند دواهاییکه در تنظیم خانواده مصرف می شوند اسم های تجارتي بسیار مشهور آنها را نیز تذکر داده ایم اگر نتوانستید دواي اول را که تویه نموده ایم ، پیدا نمایید به گونه مثال کارکن صحتی تابلیت فلاجیل را برای شما تجویز مینماید. اما زمانیکه شما به دواخانه صحتی نام جنریک فلاجیل (Flagyl) را بپرسید ای نام جنریک (مترونیدازول) معمولاً بالای بسته یا بوتل دوا نوشته شده است. دواهای جنریک ارزانتر می باشند.



اشکال مختلف دوایی

دواها به اشکال مختلف تولید می شوند مانند:

- تابلیت ، کپسول و مایعات که اکثرا از طریق دهن مصرف می شوند بعضی اوقات (نادرا) از طریق مهبل و مقعد تطبیق می شوند.
- شیاف ها و Pessearies: این دواها از طریق مقعد و یا مهبل تطبیق می شوند.
- زرقیاتیکه از طریق عضلی تحت الجلدی و وریدی تطبیق می شوند.
- کریم ، مرخم یا محلولات که بالای حلد و داخل مهبل تطبیق می شوند. اینها بالای انتانات خفیف جلد ، زخم ، خارش و اندفاعات مؤثر اند. نوع دوا و مقداری که باید مصرف کنید مربوط به نوع مرض و دواهای موجود می باشد.



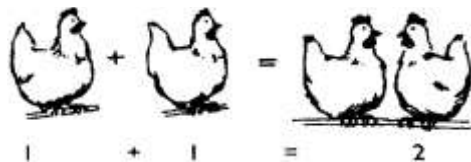
طرز اجرای زرقیات

مقدار دواییکه باید گرفته شود:

طرز اندازه گیری مقدار دوا:

اکثریت انتی بیوتیک و دواهای دیگر به اندازه و شکل های مختلف به بازار عرضه می شوند. در زمان مصرف دوا ما این دوا را نداریم ، اما این دوا به همان اندازه موثر می باشد. در صورتیکه که اسم جنریک دواها مشابه باشند میتوانید یکی را با دیگری تعویض کنید. و مقدار مشابه دوایی تعویضی را مصرف کنید.

مقدار ملی گرام ، گرام ، میکرو گرام و واحد بین المللی دوا را بررسی نموده و خود را مطمئن سازید. اگر دوا خانه دوا را به شکل مقداری ایکه شما ضرورت نداشته باشد ، شاید مجبور باشید بخشی از دوا و یا بیشتر از یک تابلیت را مصرف نمایید. درینجا سمبول های کمک کننده برای فهمیدن تذکر داده شده است:



= به معنی مساوی یا مشابه می باشد.

+ به معنی جمع یا و میباشد.

کسر ها : مقدار هاییکه کمتر از تابلیت مکمل باشند بعضا بصورت کسری نوشته می شوند.



یک تابلیت = یک تابلیت مکمل

1/2 تابلیت = نصف تابلیت

1.1/2 = یک و نیم تابلیت

1/4 = یک بر چار تابلیت

اشکال اندازه گیری دوا

گرام و ملی گرام: اکثرا تابلیت ها توسط ملی گرام و گرام وزن شده اند.

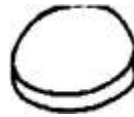
یک گرام = 1000 ملی گرام (هزار ملی گرام یک گرام را می سازد.)

یک ملی گرام = 0.001 گرام (یک ملی گرام یک هزارم حصه یک گرام است.)

طول مثال : یک تابلیت اسپرین 325

325 ملی گرام

0.325 گرام



ملی گرام اسپرین دارد.

تمام اشکال ذیل به
معنای 325 ملی گرام
می باشد.

مایکرو گرام (Micrograms): بعضی دوا ها مثلا دواهای تنظیم خانواده توسط ماکرو گرام اندازه گیری می شوند.

(mcg یا Mcg)

$1000mcg = 1mg$ $1mcg = 1/1000mg$ این بدان معنی است که هزار میکرو گرام مساوی یک ملی گرامی باشد.

واحدها: بعضی دواها توسط واحد (U) و یا واحد بین المللی (IU) اندازه گیری می شوند.

برای اندازه گیری دواهای مایع : بعضی اوقات به شما گفته میشود که مقدار شمشخص دوا مثلا 10 مثلی لیتر یا 10 سیسی (10 سانتی متر مکعب) را مصرف کنید. یک سانتی متر مکعب معادل یک ملی لیتر میباشد. اگر دوا قاشق مخصوص برای اندازه گیری نداشته باشد شما میتوانید از لوازم خانگی (قاشق) جهت اندازه نمودن استفاده کنید.



یک قاشق غذا خوری = 1TB = 15 ملی لیتر

یک قاشق چای خوری = 1tsp = 5 ملی لیتر

طور مثال : مقدار آموکسی سیلین را تعیین می کنیم تابلیت آموکسی سیلین به دوشکل می باشد.



اگر باید 500 ملی گرام آنرا دومرتبه در یکروز

مصرف نمایید و شما تنها تابلیت ها 250 ملی گرامه

دارید دو تابلیت دومرتبه در یکروز استفاده کنید.



۵۰۰ ملی گرام - ۲۵۰ ملی گرام - ۲۵۰ ملی گرام

تعیین مقدار دوا به وسیله وزن :

درین کتاب مقدار دوا را برای زنان کاهل تجویزه نموده ایم . اما برای بعضی دواها (مخصوصا دواهای خطرناک) بهتر است مقدار دوا را نظر به وزن شخص اندازه گیری نماییم به گونه مثال اگر ضرورت است که شما جنتامایسین را به مقدار 5mg/kg/day بگیرید ، به این معنی است که هر روز شما 5 ملی گرام جنتامایسین را برای هر کیلوگرام وزن بدن تطبیق می نمایید. بنا اگر وزن شخص 50 کیلو گرام باشد باید 250 ملی گرام جنتامایسین را در 24 ساعت مصرف نماید ، این مقدار بر تعداد دفعاتی که توصیه میشود تقسیم می گردد. جنتامایسین معمولا سه مرتبه در روز زرق میگردد. بنا 80 ملی گرام در صبح 80 ملی گرام در چاشت و 80 ملی گرام در شب تطبیق گردد.

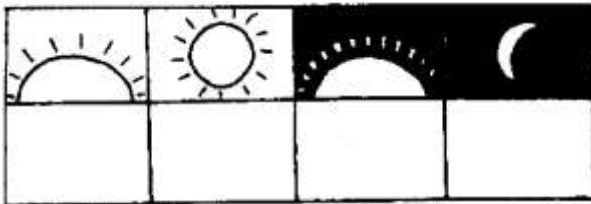
زمان استفاده از دوا

بسیار مهم است که دوارا در وقت معین آن مصرف نماییم. بعضی دواها يك مرتبه در روز و بعضی دیگر به دفعات بیشتر تجویز می شوند. اگر قرار باشد هر 8 ساعت بعد دوايي را اخذ نمایید به ساعت ضرورت ندارید يك تابلیت را در صبح یکی را در چاشت و آخری را در شب بگیریید. اگر قرار باشد که يك دوارا هر 6 ساعت بعد (4 مرتبه در روز) بگیریید. صبح چاشت، شام و خفتن يك تابلیت از آن مصرف نمایید. اگر هدایت طوری باشد که يك تابلیت را در هر 4 ساعت بعد بگیریید کوشش نماید تا خوردن يك تابلیت تا خوردن تابلیت دیگر 4 ساعت ساعت فاصله موجود باشد.



با اهمیت:

- در صورت امکان دواها را در حال نشسته و یا ایستاده مصرف نمایید ، و بعد از ن يك گیلان مایع را بنوشید.
- اگر استفراغ داشتید و دوا در محتوی استفراغ ملاحظه نمودید ، دوباره بگیریید.
- اگر دوارا سه ساعت بعد از گرفتن يك تابلیت ضد حاملگی استفراغ نمودید دوباره آنرا بگیریید.
- اگر برای کسیکه سواد نداشته باشد هدایت می دهید. چارت ذیل را برایش ترسیم نمایید:



در خانه خالی پایینی مقدار دوارا ترسیم نمایید و دقیقاً برایش توضیح دهید که آنها چه معنی میدهند. مثلاً:

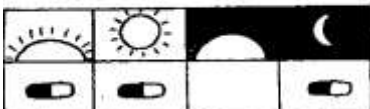
این به معنای است که دوا باید چار مرتبه در روز (بعد از طلوع آفتاب ، چاشت ، نماز دیگر و خفتن) گرفته شود.



این به معنای آن است که نیم تابلیت چار مرتبه گرفته شود



این به معنای آن است که يك کپسول باید سه مرتبه گرفته شود.





- حسیط = در صورت حاملگی یا دقت خوانده شود.
- حسیط = در صورت شیردهی یا دقت خوانده شود.
- حسیط = خانم های حامله استفاده ننمایند.
- حسیط = خانم های شیر ده استفاده ننمایند.

◀ در صفحات سبز دواهاییکه مصرف آنها در حاملگی و شیردهی مضر می باشند با علائم فوق مشخص شده اند.



تداوی عکس العمل های حساسیتی و شاک الرژیک

کدام اشخاص باید از مصرف دوا های معینی اجتناب ورزند:

بعضی دواها برای بعضی اشخاص در دوره های مختلف زندگی خطر ناک بوده می توانند. اشخاص ذیل باید محتاط باشند.

● **زنان حامله و شیرده:** در حاملگی و شیردهی اکثریت دواها به طفل انتقال نموده می توانند. قبل از مصرف دوا دریابید که آیا دوا به طفل شما مضر می باشد یا خیر. در این کتاب دواهاییکه مصرف آن در حاملگی و شیردهی مضر میباشد توسط اخطاریه مشخص شده اند.

● **مریضانیکه امراض کبدی و کلیوی مزمن دارند:** کبد و کلیه دواها را تصفیه و اطراح می نمایند. در صورتیکه وظایف آنها مختل شده باشد دوا در بدن تجمع نموده و باعث مسمومیت می گردند.

● **اشخاصیکه قرحة معده و سوختل دل (Hear Burn) دارند:** دوا های مانند آسپرین و ایبوپروفین سبب خونریزی معده و یا سوخت دل می شوند. اگر دوايي را میگیرید که سبب تولید سوزش در ناحیه معده می گردد آنرا یکجا با غذا مصرف کنید.

● **اشخاص حساس به بعضی دواها:** اگر نزد شما بعد از گرفتن دوا علائم ذیل تأسیس کند شاید به آن دوا حساسیت داشته باشید:
- بخارات جلدی (بخارات برجسته ، سرخ ، خارش می معمولاً با تورم)
- تورم

- مشکلات تنفسی و در خوردن غذا حساسیت به يك دوا به آن مفهوم است که عضویت شما علیه آن دوا مجادله میکند. عکس العمل های حساسیتی اکثراً در اثر انتی بیوتیک های مانند سلفا (Salfa) و پنسیلین (Pencilin) میباشد. از گرفتن دوايي که به آن حساس می باشید و دواهای که ترکیب مشابه آنها دارند اجتناب ورزید. زیرا شاید به مقابل آنها نیز حساس باشید. (جهت کسب معلومات بیشتر راجع به انتی بیوتیک ها و خاندان آنها به صفحه 468 مراجعه شود.)

با اهمیت: اگر شما با دوايي حساس می باشید هیچگاهی دوباره آنرا مصرف نکنید زیرا مصرف بار دوم سبب عکس العمل شدید و حتی مرگ میشود.

با اهمیت: اگر بعد از مصرف دوايي نزد شما بخارات جلدی ، تورم گلو یا مشکلات تنفسی بوجود آید فوراً کمک طبي بگیرید.

عوارض جانبی دواها:

دواها علیه امراض مجادله می نمایند. اما تأثیرات دیگری نیز در عضویت دارند. بعضی از این تأثیرات بی ضرر اند اما اذیت کننده می باشند و بعضی تأثیرات دیگر مضر می باشند. به گونه مثال میترونیدازول مرزه دهن را تلخ می سازد که اذیت کننده می باشد اما بی خطر است. بعضی انتی بیوتیک های قوی مانند جنتامایسین (Gentamycin) وکانامایسین (Kanamycin) اگر مقدار زیاد مصرف کردند سبب تخریبات دائم گرده و گوش های می شوند. قبل از مصرف یک دوا در مورد عوارض جانبی آن معلومات حاصل کنید. عوارض جانبی دواهایی که در این کتاب استفاده شده اند، در صفحات سبز ذکر گردیده است.

با اهمیت: در صورت داشتن علایمی که در عوارض جانبی از آنها ذکر شده باشد مثلاً گنگسیت، ربرنگس گوش ها و یا تنفس سریع به کارکن صحتی مراجعه نمایید. این علایم نشان می دهند که شاید مقادیر بیشتر دوا را مصرف نموده باشید.

احتیاطات (هوشدار):

بعضی دواها دارای علایم هوشدار دهنده خاصی می باشند که باید راجع به آنها معلومات داشته باشید.

درحالات ذیل با کارکن صحتی قبل از گرفتن دوا مشوره کنید:

- دواهای دیگری را نیز مصرف می کنید.
 - دواهایی که استعمال تنهایی آن مصوون می باشد درصورت استعمال مشترک با دیگر دواها تأثیرات یکدیگر را اضافه نموده و شاید عوارض جانبی وسمی یکدیگر را افزایش بدهند.
 - تجویز دوا برای اطفال: اطفال به سبب جسامت کوچک خود به مقدار کمتر دوا ضرورت داند.
 - اشخاص مسن: چون اطراح دوا در اشخاص مسن بطی تر می باشد لرا دوا ها در عضویت آنها تجمع می نماید. اشخاص مسن به مقدار کمتر دوا ضرورت دارند.
 - اشخاص ضعیف، لاغر و سوء تغذی
- این اشخاص به مقدار کمتر بعضی دواهایی مانند دواهای ضد فشار خون بلند، توبرکلوز، اختلاجات و پیرالم های صحتی دیگر ضرورت دارند.

معلوماتی را که باید بدانید:

غذا و دوا

در جریان مصرف اکثریت دوا ها می توانید به صورت نارمل به خوردن غذا ادامه بدهید. بعضی دوا ها در شکم گرسنه مؤثر تر اند (بیشتر از 2 ساعت بعد از صرف طعام) دواهای که تأثیرات سوء بالای معده دارند باید یکجا با غذا یا فوراً بعد از غذا گرفته شوند. درصورت داشتن دلبدی و استفراغ دواها را با غذای خشک که سبب راحتی معده می گردد صرف نمایید (مانند برنج، نان خشک یا بیسکویت).





مصرف بیش از حد دوا:

بعضی اشخاص تصور می کنند که مصرف بیش از حد دوا سبب سرعت علاج می گردد. این مفکوره غلط است و شاید خطرناک نیز باش. استفاده بیش از حد دوا در يك مرتبه یا بدفعات زیاد ویا گرفتن بعضی دوا ها برای مدت بسیار طولانی اکثرا سبب ایجاد تخریبات در عضویت میگرد.



بعضی علائم معمول مصرف بیش از حد دوا قرار ذیل اند:

- دلیدی
- استفراغ
- دردمده
- سردیدی
- گنسیت
- برنگس گوش ها
- تنفس سریع

اما علائم فوق شاید عوارض جانبی دوا ها نیز باشند. در صورت داشتن یکی از علائم فوق در صورتیکه علامه عوارض جانبی معمول دوا بیکه مصرف مینمایید نباشد ، به کارکن صحی مراجعه کنید

تسمم دوايي (Poisoning):

مصرف بیش از حد يك دوا (طور مثال نصف بوتل یا بیشتر) مخصوصا در اطفال سبب تسمم میشود باید کار های ذیل را انجام بدهید:

- سعی کنید که شخص استفراغ نماید شاید يك مقدار دوا از معده او تخلیه شود.
- به مریض کاربن (Activated Charcoal) تجویز نمایید. (صفحه 492) کاربن بعضی دواها را جذب می کند و نمیکندارد تأثیر سمی بگذارند.
- فورا کمک طبی دریابید.



انتقال

دوا های مختلف جهت تداوی امراض مختلف وجود دارند. بعضی از این دواها مرض را تداوی می کنند و بعضی دیگر آنها تنها اعراض مرض را بطرف می سازند. بعضی اوقات شما از بهترین دوا ی انتخابی برای تداوی مشکل خویش استفاده نموده نمی توانید زیرا:

- در حایبکه شما زندگی مینمایید آن دوا پیدا نمی شود.
- در حاملگی و شیر دهی مصوون نمی باشد.
- به مقابل آن حساس می باشید.

در منطقه شما مؤثر نمیباشد چون میکروب به مقابل آن مقاوم گردیده است.
در صورت موجودیت حالات فوق دوا ی عوضی را استفاده نمایید.
در صورتیکه در مورد مصرف دوا مطمئن نباشید با کارکن صحی مشوره نمایید.

انواع دواها



انتي بيوتيك ها

انتي بيوتيك هاي كه داراي تركيب كيمياوي مشابه مي باشند بنام همان خاندان يافميل ياد مي گردند. مهم است راجع به خاندان يا فاميل انتي بيوتيك معلومات داشته باشيم زيرا:

- 1 - انتي بيوتيك هاي يك خاندان انتانات مشابه را تداوي مي نمايند. اين به آن معني است كه شما ميتوانيد دواي ديگري از همان خاندان راجهت تداوي استعمال نماييد.
- 2 - اگر به يكي از اعضاي فاميل انتي بيوتيك حساسيت داشته باشيد به مقابل ديگر دواهاي آن فاميل نيز حساس مي باشيد بايد انتي بيوتيك را از فاميل ديگري استفاده نماييد.

فاميل هاي عمده انتي بيوتيك كه درين كتاب استعمال شده اند قرار ذيل اند:

• پنسيلين ها (Penicillins) شامل آموكسي سيلين ، آمپي سيلين ، بنزاتين پنسيلين ، بنزاييل پنسيلين ، داي كلوكساسيلين (Dicloxacillin) ، پنسيلين پروكايين وغيره...
دوا هاي فاميل پنسيلين بالاي بعضي انواع انتانات بسيار مؤثر اند. عوارض جانبي آنها كمتر بوده ودر حاملگي و شير دهی به صورت مصوون مصرف شده مي توانند. پنسيلين ها در همه جا يافت مي شوند ، بر علاوه ارزان قيمت بوده ومستحضرات فمي وزرقي آن ها موجود مي باشند. اما وقوع عكس العمل هاي حساسيتي به مقابسه هردوا با پنسيلين ها بيشتري مي باشد. در اثر استفاده غلط اكنون يكتعداد انتانات به مقابل پنسيلين ها مقاوم گردیده اند.

مكروئيد ها (Macrolide) : شامل Erythromycin, Azithromycin

وغيره... ايترومايسين (Erythromycin) يك دواي قديمي بوده ، معمولا استفاده شده وبالاي ميكرو هاييکه سيكلين Doxycyclin تأثير مي نمايند ، مؤثر مي باشد در حاملگي، شير دهی يا داشتن حساسيت به پنسيلين استفاده مي گردد.

تتراسيكلين ها: (Doxycyclin, Tetracyclin)

تتراسيكلين ها بالاي انتانات مختلف مؤثر مي باشند و نيز در همه جا دريافت شده و ارزان مي باشند هيچ يك از دواهاي خاندان تتراسيكلين نبايد توسط زنان حامله ، شيرده واطفال كمتر از 8 سال استفاده گردند.

سلفامید ها (Sulfamides = Sulfas) : سلفا میتوکسازول (قسمتی از کوتیموکسازول ، (Sulfisoxazole)

این دوا ها بالایی انتانات مختلف مؤثر می باشند. ونیز ارزان قیمت بوده ودر همه جا یافت می شوند. اما اکنون کمتر مؤثر می باشند. ، زیرا بعضی انتانات به مقابل آنها مقاوم شده اند. انتی بیوتیک های فامیل (Sulfa) اکثرا سبب عکس العمل های حساسیتی می شوند. این دواها در حاملگی و شیر دهی استفاده شده می توانند اما بهتر است در زمان قبل از ولادت و سه ماه اول حاملگی مصرف نشوند. در صورت به وجود آمدن علایم حساسیت به دوا فوراً آنرا قطع نموده و به کارکن صحتی مراجعه کنید.

ایمنو گلوکزید ها: (Aminoglycosides): جنتامایسین ، ستروپتومایسین و غیره ... اینها دواهای مؤثر وقوی بوده مگر اکثریت آنها سبب عوارض جانبی شدید می گردد و همچنان تنها از طریق زرقی قابل استفاده اند. این دواها تنها زمانی باید استفاده گردند که انتانات بسیار شدید بوده ودوای مصوون تری وجود نداشته باشد. **سفالوسپورین ها (Cephalosporines):** Cephalexin, Ceferioxone, cefixim و غیره... این یک فامیل جدید وقوی انتی بیوتیک ها می باشد که غرض تدوای اکثرا انتاناتیکه به مقابل انتی بیوتیک های دیگر مقاومت دارند. استفاده شده می توانند. این انتی بیوتیک ها مصوون بوده دارایی عواض جانبی کمتر می باشند. اما بسیار قیمت بوده و به مشکل دریافت می شوند. بر علاوه استفاده آنها در جریان حاملگی و شیر دهی بی خطر می باشد.

Quinolones کینولون ها : Norfloxacin, Ciprofloxacin و غیره

سپروفلوکساسین ونوفلوکساسین انتی بیوتیک های جدید وقوی می باشند ، اما اینها قیمت بها بوده و به مشکل دریافت میشوند . بر علاوه در حاملگی ، شیردهی وپایین تراز سن 16 سالگی قابل استفاده نمی باشند.

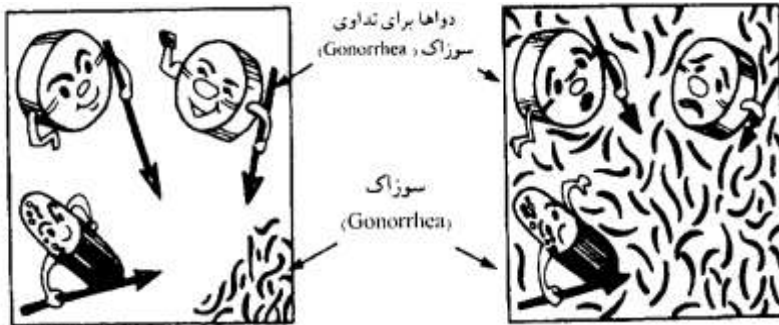
انتی بیوتیک ها را تنها در صورت ضرورت استفاده نمایند

اکثریت انتی بیوتیک ها مخصوصا پنسلین به صورت غلط استفاده می شوند. تنها در مواردیکه ضرورت به استفاده انتی بیوتیک ها باشد آنها را استفاده کنید زیرا:

- زمانیکه انتی بیوتیک ها یکتعداد میکروب هارا از بین می برند، به یکتعداد میکرو های دیگریکه اکثرا برای عضویت بی ضرر اند اجازه رشد خارج از کنترل را میدهند. این حالت میتواند مشکلات مانند اسهالات وانتانات فنگسی مهبل گردد.

- بعضی انتی بیوتیک ها سبب عوارض جانبی وعکس العمل حساسیتی شدید میشوند.
- استفاده نادرست انتی بیوتیکها سبب بوجود آمدن میکروب های مقاوم به آن انتی بیوتیک ها شده می تواند. این به آن معنا است که آن انتی بیوتیک ها دیگر بالایی آن میکروب ها مؤثر نمی باشند به طور مثال: درگذشته سوزاک را به آسانی توسط پنسلین تدوای می کردند. اما پنسلین بصورت نادرست و به دفعات زیاد جهت تدوای انتانات ضعیف استعمال شده است.

اکنون اشکال جدید gonorrhoea (سوزاک)، بوجود آمده است که به مقابل پنسلین و اکثریت انتی بیوتیک ها مقاوم میباشد. تدوای این اشکال جدید ران قیمت می باشد.



دوای‌های ضد درد

درد علامه‌ی یک مشکل صحتی مانند جرحه و یا انتان می‌باشد. بناً بسیار مهم است که علت اصلی درد تداوی گردد. اما در جریان تداوی مرض درد را به واسطه‌ی دوای‌های ضد درد کاهش داده می‌توانیم. در بعضی امراضیکه علاج ندارند مانند سرطان‌ها و ایدز درد دوامدار و ناراحت‌کننده می‌باشد. در هنگام تداوی درد نکات ذیل را به خاطر داشته باشید:



- سبب اصلی درد را تشخیص نموده و آنرا تداوی نمایید.
- ابتدا از دوای‌های ضد درد ضعیف استفاده نموده و بعداً در صورت ضرورت از دوای‌های قوی استفاده نمایید.
- درد‌های دوامدار را منظم‌اً تداوی نمایید و جهت دادن مقدار بعدی دوا منتظر برگشت دوباره‌ی درد نباشید.
- راجع به روش‌های دیگر کاهش درد فکر نمایید مانند تمرینات آرامش‌دهنده، مساز‌های خاص با فشار روی نقاط معین بدن، تطبیقات سرد و گرم بالای ناحیه درد. (صفحات 411 و 530)
- برای درد‌های خفیف و متوسط مانند درد خونریزی ماهوار یا سردردی: پاراستامول (Paracetamol) در همه جا یافت شده و ارزان می‌باشد. در حاملگی و شیردهی مصوون بوده و نیز جهت پایین آوردن تب موثر می‌باشد.
- پاراستامول را در موجودیت امراض جگر و گرده‌ها، یکجا با الکل و غرض تداوی حالت خمار آلوده مصرف نکنید.

Aspirin (آسپرین) یک دواي ارزان بوده در همه جا یافت میشود همچنان در تداوی التهاب و در مفصلي و عضلي، درد عادت ماهوار و کاهش تب موثر می‌باشد. زنان شیرده یک هفته بعد از تولد طفل میتوانند از آسپرین استفاده نند اما زنان حامله باید به عوض آسپرین از (Paracetamol) استفاده کنند. آسپرین در صورت استفاده به مقدار صحیحی مصوون می‌باشد اما در مریضانیکه زخم معده دارند سبب تخریش معده شده. لذا نباید مصرف گردد. آسپرین مانع لخته شدن خون میشود بناً در صورتیکه خونریزی موجود باشد یا قبل از جراحی نباید مصرف شود.

ایبوپروفن (Ibuprofen): در همه جا یافت میشود اما به مقایسه‌ی آسپرین و پاراستامول گرانتر می‌باشد. مشابه آسپرین این دوا در تداوی درد و التهاب مفصلي و درد عادات ماهوار مؤثر می‌باشد. این دوا نیز سبب تخریش و خونریزی معده شده می‌تواند بناً قبل از جراحی و توسط مریضانیکه زخم معده دارند مصرف گردد. زنان شیرده می‌توانند از ایبوپروفن استفاده کنند اما زنان حامله نباید در سه ماه آخر حمل آنرا مصرف نمایند.

دوای‌های ضد درد‌های متوسط تا شدید:

ایبوپروفن: ایبوپروفن به دوز بلند شاید مؤثر باشد (800 ملی‌گرم 3 تا 4 مرتبه در روز).
کودیین (Codeine): کودیین یک دوايي از فامیل تریاک بوده که در تداوی درد بعد از عملیات و جرحه موثر می‌باشد. مصرف مداوم کودیین سبب اعتیاد می‌گردد.

دوا برای درد‌های شدید و پیشرونده:

کودیین: کودیین به مقادیر بلند مصرف شده می‌تواند.
مورفین (Morphine): مورفین یک دوايي از مشتقات تریاک و قوی می‌باشد که در تداوی درد مراحل آخر سرطان و ایدز موثر می‌باشد. مورفین در شفاخانه‌های دریافت شده و در جاهای دیگر به مشکل یافت میشود، اما به وسیله نسخه‌ی داکتر ممکن است پیدا شده بتواند. مورفین بسیار اعتیاد آور می‌باشد.



دواها برای خونریزی شدید مهبلی بعد از ولادت یا سقط :

دواهاییکه حاوی (Ergometrine) ارگومترین یا اوکسی توسین (Oxytocin) اند سبب تقلص رحم و اوغیه آن می شوند. این ها دوا های مهمی جهت کنترل خونریزی بعد از ولادت می باشند. ارگومترین (Ergometrine) جهت تداوی یا وقایه خونریزی شدید بعد از آنکه پلاستنا خارج شده باشد، استعمال میشود.

ارگومترین (Ergometrine) را از طریق وریدی تطبیق ننماید. این دوا باید داخل يك عضله بزرگ زرق گردد. هیچگاهی ارگومترین را قبل از تولد طفل و خارج شدن پلاستنا تطبیق ننماید. همچنان ارگومترین را در زنانی که فرط فشار خون دارند تطبیق ننمایید.

اکسی توسین (Oxytocine) غرض توقف خونریزی شدید مهبلی بعد از تولد طفل استعمال میشود به این مقصد اکسی توسین تنها از طریق وریدی توسط يك داکتر یا قابلۀ با تجربه تطبیق گردد. استعمال Oxytocin جهت تسریع ولادت یا تقویه مادر در زمان ولادت خطر جدی را متوجه مادر و طفل می کند.

دوا های برای عکس العمل های حساسیتی:

يك شخص شاید به مقابل دواها ، غذا ویا چیز هاییکه تنفس یا لمس می شوند ، حساسیت داشته باشد. عکس العمل حساسیتی شاید خفیف باشد. (همراه با خارش ، بخار های جلدی و عطسه) یا شاید متوسط یا شدید باشد. بعضی عکس العمل ها وخیم بوده وسبب شاک شده می توانند. عکسالعمل های شدید وشاک الرژیك تهدید کننده حیات بوده وبایدفوراً تداوی گردند.

درین کتاب راجع به اینکه چگونه بعضی دواها سبب عکس العمل حساسیتی می گردند معلومات داده ایم. هر دوايي که سبب عکس العمل حساسیتی میشود ، نباید دوباره مورد استفاه قرار بگیرد (حتی اگر عکس العمل حساسیتی خفیف باشد). عکس العمل های حساسیتی نظر به شدت توسط 1 ع 2 ویا 3 نوع دوا تداوی می گردند.

1 Anti Histamins (ضد هستامین):

مانند diphenhydramine , hydroxyzine ویا Promethazine . مصرف هیچکدام از دواهای فوق در حاملگی وشیردهی مناسب نمی باشد. اما پرومتازین Promethazine کمتر خطر ناک می باشد. در غیر آن diphenhydramine ارزان بوده ودر همه جا یافت میشود.

2 سـتیرئوئیدها (Steroids) مانند Dexamethazone یا

Hydrocortisone . Dexamethazon برای زنان حامله وشیرده مناسب تر می باشند.

3 Adrenaline یا Epinephrine این دوا ها برای زنانی حامله

وشیرده مصوون می باشند.



تداوی، عکس العمل های حساسیتی و شاک الرژیك

تهیه يك بكس دواهای عاجل برای جامعه ، يك طریقه كمك برای نجات حیات زنان در محل زیست شما می باشد. دواهای ذکر شده در جدول به شما كمك خواهد کرد تا قبل از رسیدن به كمك های طبی ، تداوی را شروع نمایید. خودرا مطمئن بسازید که این دواها در بكس كمك های اولیه جامعه ویا مرکز صحتی آن محل وجود داشته باشند. در مورد خریداری دواها با مسوولین به تماس شوید و به آنها اهمیت این دوا هارا تشریح کنید ومشترکا سعی کنید آنها را خریداری نمایید.

دوا هاییکه میتوانند
زندگی يك زن را
محافظت نمایند

مشکل صحتی	دوا
انتانات لگن خاصره (P. I. D)	تابلیت ها: tetracycline, doxycycline, norfloxacin, metronidazolol
انتانات کلیوی	Ampicillin, Gentamicin, Cotrimoxazole
خونریزی بعد از ولادت، سقط ویا باختن حاملگی	Ergometrine , Oxytocin
انتان بعد از ولادت، سقط یا باختن حاملگی	Gentamicin, penicillin, ampicillin, chloramphenicol
توکسمی (Toxemia) در جریان حاملگی یا بعد از ولادت	Magnesium Sulphat, diazepam.
روش های عاجل جلوگیری از حمل (بعد از تجاوز جنسی، سوراخ شدن کاندوم وحالات عاجل دیگر)	Ovral, Lo-Femenal, (low dose), Neogynon (high dose) جهت دانستن نام های تجارتي معمول به صفحات سبز مراجعه شود.
عکس العمل های حساسیتی به مقابل انتی بیوتیک	Hydrocortison, diphenhydramin, epinephrin, dexamethasone