



المركز الأردني للمعلومات الدوائية والسموم
JORDAN DRUG INFORMATION
AND TOXICOLOGY CENTER

نصائح لكبار السن حول الإستخدام الآمن للعلاجات

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "مَا أَكْرَمَ شَابٌ شَيْخًا لَيْسَ لَهُ إِلَّا قِيَّضَ اللَّهُ لَهُ مَنْ يُدْرَمُهُ عِنْدَ سِنِّهِ".

هل تعلم بأنه على أقل تقدير يوجد واحد من كل 10 مرضى من كبار السن يدخلون المستشفى بسبب الآثار الجانبية للعلاجات!!!
الكثير من كبار السن يتناولون العديد من الأدوية في الوقت نفسه قد يكونو معرضين أكثر من غيرهم للآثار الجانبية للأدوية.
تتفاوت هذه الأعراض الجانبية وتختلف من شخص لآخر، فقد تكون تغيرات في الرؤية، والسمع، و التوازن، و النوم، و القدرة على الهضم والإخراج وغيرها من الآثار الجانبية.



هنالك مجموعة من النصائح والخطوات لتناول الدواء بطريقة آمنة لمنع المشاكل الخطيرة التي قد تؤثر عليهم :

- راجع تاريخك العلاجي : قم بتجميع كل العلاجات التي صرفت لك سابقاً ومن ضمنها الفيتامينات والتحصينات العشبية وتلك التي تصرف بدون وصفة طبية ، أو قم بعمل قائمة بكل علاجاتك ودع طبيبك يتطلع عليها في كل زيارة تقوم بها له.
- تحدث مع طبيبك أو الصيدلاني أولاً : فلا يمكنك إضافة أي علاج لأدويةك (حتى الأدوية التي تصرف عادةً بدون وصفة طبية) إلا بعد إستشارة الطبيب أو الصيدلاني. فالكثير من تلك العلاجات التي تشمل مسكنات الالام و

أدوية الرشح ومضادات الحموضة و الفيتامينات والمعادن المختلفة قد تتسبب في حدوث آثار جانبية أو قد تتداخل دوائياً مع علاجاتك الأخرى.



- **لا تنتظر :** حال حدوث أي من المشكلات او الآثار الجانبية بعد تناول علاجاتك مثل (اضطراب المعدة و الإسهال و صعوبة التبول و الإمساك و حساسية الجلد و الدوار وغير ذلك)، يجب إخبار طبيبك فوراً عن تلك الآثار الجانبية وخصوصاً تلك التي تظهر بعد تناول علاج جديد.
- **التزم بالتعليمات بدقة :** كن متأكداً بأنك على علم بجميع التعليمات المتعلقة بتناول علاجاتك ، الكمية التي يجب تناولها ، والوقت الأمثل لتناول العلاج، و هل يجب أخذ العلاج قبل أو بعد الأكل، و طرق التخزين الأمثل للعلاج، و الآثار الجانبية المحتملة وكيفية علاجها.
- **استخدم وسائل مختلفة لتذكر العلاج :** من وسائل التذكير بعلاجاتك استخدام صندوق خاص مقسم إلى أجزاء صغيرة لحفظ حبات الأدوية، أو رزنامة أو مخطط خاص يذكرك بتناول علاجاتك بطريقة صحيحة.



- **بالنسبة للعلاجات التي تؤخذ عند الضرورة :** بعض العلاجات تؤخذ فقط عند اللزوم ولفترة قصيرة لعلاج بعض الأعراض المؤقتة . إذا استمرت تلك الأعراض استشر طبيبك فوراً.
- **تحذير! :** اقرأ التعليمات المكتوبة على علاجاتك والتزم بها، عادةً تكون هذه التعليمات مكتوبة على ملصق خاص على علبة الدواء.

- أخبر جميع الأطباء الذين تراجعهم عن جميع علاجاتك : تأكد بان جميع الأطباء الذين تراجعهم على معرفة بجميع العلاجات التي كتبها لك الأطباء الاخرين.
- التعامل مع نفس الصيدلية قدر الإمكان : صرف علاجاتك من نفس الصيدلية قدر الإمكان يعني تعرضك لعدد أقل من المشكلات مثل التداخلات الدوائية و موانع الإستخدام والاثار الجانبية لعلاجاتك.



- كن حريصاً على التعريف بنفسك : كن حريصاً على التعريف بتاريخك المرضي و بعلاجاتك عن الدخول أو الخروج من المستشفى وعند زيارة أي طبيب أو صيدلاني.
- انتبه للعلاجات التي قد تسبب "النعاس" : بعض العلاجات قد تتسبب في النعاس وبالتالي قد تزيد فرصة السقوط ، لذا يفضل أن يكتب لك طبيبك علاج بديل لا يعرضك لتلك المشكلة إن أمكن.



الرقم المجاني: 080022540 رقم الهاتف: 5804804 فرعي 66788، 66787 رقم الفاكس: 5804524

البريد الإلكتروني jditc@jrms.gov.jo