

6 نصائح يجب الإلتزام بها عند تناول الأدوية

تعتبر الادوية من أكثر العلاجات فعالية في معالجة الأمراض التي يصاب بها الإنسان، فلكل داء الدواء المناسب له؟

وعلى مر العصور تطورت العلاجات، وأصبح الناس يلجؤون الى تناول الأدوية بدلا من إستعمال العلاجات الطبيعية التي كانت تعتبر المرجع والحل لأنها غير مكلفة ولا آثار سلبية ناتجة عنها. ومع الوقت، تبدل الامر وأصبحت الأدوية حاجة اساسية لا غنى عنها لكنها في الوقت نفسه يمكن أن تشكل خطرا على صحة الشخص إذا لم يحسن إستخدامها.

وفي ما يلي، مجموعة من النصائح التي يجب الأخذ بها في عين الإعتبار عند تناول الأدوية:

1- قبل تناول الدواء يجب إستشارة الطبيب أو الصيدلي لأنه المرجع الوحيد الذي يحدد نوع الدواء الذي يجب تناوله بالإستناد الى المرض والعوارض. وفي هذا السياق، على كل شخص أن يتأكد من نوع الطعام الذي يجب تناوله لأن هنالك أطعمة تسبب آثار جانبية مع أنواع محددة من المأكولات.

2- في فترة تناول الدواء، يجب الإبتعاد كليا عن شرب المشروبات الكحولية لأن معظم الأدوية تتفاعل بشكل سلبي مع الأدوية وتؤدي الى ظهور آثار جانبية على المريض.

3- إذا شعر المريض خلا فترة 15 دقيقة من تناول الدواء بالتقيؤ، يجب عليه تناول جرعة أخرى لكي يستفيد منه، لان الدواء بحاجة الى مدة 30 دقيقة لكي يمتصه الدم.

4- ليست كل الادوية ذات تأثير سريع ونتيجة إيجابية، بل على العكس هناك أدوية تستغرق وقتا من أجل الحصول على النتيجة المرجوة. لهذا، ينصح بعدم تغيير الدواء من المرة الأولى بل الإنتظار لفترة 48 ساعة من تناوله.

5- إذا كان المريض يعاني من إلتهايات ويتناول المضادات الحيوية عليه متابعة مدة العلاج وتناول الدواء بكامله حتى ولو شعر بتحسن كبير، لأن جسم الإنسان بحاجة الى جرعة محددة من أجل القضاء على

البكتيريا التي تسببت بالمرض.

6- خلال فترة العلاج بالأدوية وبخاصة تناول المضادات الحيوية، ينصح بتناول الاطعمة الغنية ببكتيريا البروبيوتيك كالزبادي واللبن لأنها تلعب دورا في الحد من الآثار الجانبية لهذه الأدوية، وتحمي جدار المعدة من المواد الكيميائية الموجودة في الأدوية.