

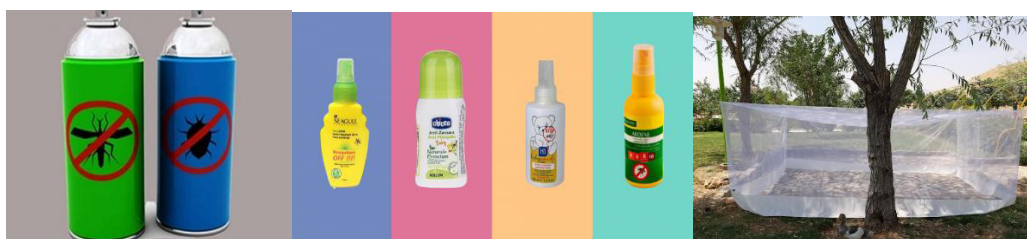
توصیه های دارویی و پیشگیری از مسمومیت

دارو در سفر:

۱. در حین مسافرت داروهای خود را به همراه داشته باشید تا برای پیدا کردن داروخانه در مقصد خود دچار مشکل نشوید.
۲. چنانچه به امارات متحده عربی (دبی، شارجه و ابوظبی) و یا عربستان سفر میکنید، از به همراه بردن داروهای آرامبخش، داروهای مسکن کدئین دار و ترکیبات روانگردان جدا خودداری نمایید. طبق قوانین این کشورها متهمین به حمل این داروها با مجازات سنگینی رو به رو خواهند بود. در صورت نیاز به مصرف این داروها نسخه پزشک خود را به همراه برده و یا نسبت به جایگزین نمودن آنها با پزشک خود مشورت کنید.
۳. چنانچه به یکی از کشورهای آفریقایی یا آسیایی سفر میکنید مطمئن شوید که آیا نیاز به تزریق واکسن خاصی (مننژیت یا تب زرد) پیش از سفر نیاز دارید یا خیر.



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



۵. همراه داشتن جعبه کمک های اولیه، خصوصا در مورد خانواده هایی که کودک خردسال دارند، همچنین همراه داشتن پوشک، شیرخشک شیرخوار، درجه تب، داروهای بدون نسخه، پماد سوختگی، پنبه و گاز استریل و دیگر داروهای که کودک مصرف میکند، ضروری است.



۶. نحوه نگهداری داروها را حین تحویل گرفتن از دکتر داروساز بیورسید و هیچگاه داروهای خود را در اتومبیلی که زیر نور آفتاب پارک شده است یا پشت شیشه عقب، حتی در زمستان، قرار ندهید. داروهای یخچالی را همراه با یخ و یا در داخل ظروفی که دارو را خنک نگه میدارند حمل کنید.



۷. در خصوص بیماران دیابتی که انسولین مصرف میکنند توجه به موارد زیر (بر اساس توصیه های مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران) حین سفر ضروری می باشد:

- ۱) فراهم نمودن انسولین، دیگر داروهای مصرفی و سرنگ برای تمام مدت سفر.
- ۲) همراه داشتن دستگاه یا نوار کنترل قند خون، قند حبه ای، بیسکوئیت و آبمیوه برای درمان کاهش احتمالی قند خون.
- ۳) در خصوص بیماران مبتلا به فشار خون بالا، بهتر است دستگاه فشارسنج و داروهای مصرفی همراه بیمار باشد و از مصرف مواد غذایی حاوی نمک مانند آجیل و تنقلات و مواد غذایی چرب خودداری گردد.

بطور کلی در صورت نیاز میتوانید سوالات خود را در رابطه با اطلاعات دارویی و موارد مسمومیت یا موارد ذیل با کارشناسان مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم به شماره تلفن ۱۹۰ درمیان بگذارید:

- نحوه نگهداری و مصرف صحیح داروها
- تداخل مصرف داروها با یکدیگر و با مواد غذایی
- مصرف داروها در بارداری و شیردهی
- عوارض جانبی ناشی از مصرف داروها
- سازگاری و نحوه اختلاط داروهای تزریقی
- مسمومیت با داروها و سموم و مواد شیمیایی، گیاهان و گازهای سمی، گزیدگی ها

دکتر مریم یعقوبی (کارشناس مرکز اطلاع رسانی دارو و سموم معاونت غذا و دارو)