



توصیه‌های دارویی در ارتباط با شرایط بحران و جنگ

ستاد مرکزی اطلاع رسانی داروها و سموم، ضمن آرزوی سلامتی برای کلیه هموطنان گرامی، توجه شما را به نکات ذیل جهت پیشگیری از بروز برخی مشکلات دارویی و نحوه آماده سازی کیف کمک های اولیه در شرایط بحران و جنگ جلب می نماید:

توصیه های عمومی در خصوص تهیه و همراه داشتن داروها و تجهیزات پزشکی ضروری:

- در شرایط بحرانی مانند جنگ، ممکن است دسترسی به داروخانه مقدور نباشد. گرچه داروخانه های شبانه روزی و منتخب همیشه فعال می باشند، با این وجود دسترسی به برخی از داروهای پرکاربرد می تواند کمک کننده باشد.
- چنانچه شما یا بستگانتان، به دلیل ابتلا به بیماری مزمن، دارویی را به صورت مرتب مصرف می کنید، مطمئن شوید دارو را به حد نیاز و حداقل یک ماه در اختیار دارید. چرا که قطع ناگهانی اغلب داروها، بیمار را دچار مشکل خواهد کرد.
- ضروری است قبل از استفاده از هر دارویی خصوصاً در افراد حساس مانند کودکان، سالمندان و زنان باردار، با پزشک، داروساز یا مراکز مشاوره دارویی با شماره ۱۹۰، مشورت نمایید. چراکه مصرف خودسرانه دارو خطرناک است و می تواند عوارض ناخواسته ای را بر فرد مصرف کننده تحمیل کند.
- همیشه بسته دارویی خود را همراه با نسخه و دستور پزشک در دسترس و داخل وسایل شخصی خود بگذارید و ضمن تهیه فهرست داروهای مصرفی خود و میزان مصرف آنها، از جعبه داروها یا نسخه پزشک یا فهرست اسامی داروهای خود یک عکس در موبایل ذخیره نمایید.
- همراه داشتن جعبه کمک های اولیه، خصوصاً در مورد خانواده هایی که فرزند خردسال دارند، همچنین همراه داشتن پوشک، شیرخشک شیرخوار، تب سنج، داروهای بدون نسخه، دستگاه یا نوار کنترل قند خون، سرنگ انسولین (در بیماران مبتلا به دیابت)، دستگاه فشار سنج (در بیماران مبتلا به فشار خون بالا) ضروری می باشد.
- داروها را در محل خشک و خنک، دور از نور خورشید و رطوبت نگهداری نمایید. داروهای یخچالی را داخل یخچال، به دور از یخ زدگی و در هنگام جابه جایی، همراه با یخ و یا در داخل ظروفی که دارو را خنک نگه می دارند حمل نمایید.

وسایل مورد نیاز در کیف یا جعبه کمک های اولیه:

به طور کلی داخل کیف کمک های اولیه آماده، یک سری وسایل ضروری وجود دارد. با این وجود در اینجا به شرح فهرست وسایل مورد نیاز در داخل کیف کمک های اولیه می پردازیم:

ماسک پزشکی، پنبه، باند، گاز استریل، اسپری الکل یا محلول ضدعفونی کننده مانند بتادین، پد الکلی، چسب زخم و چسب کاغذی بانداژ، باند کشی، آتل کوتاه دست، پنس یا موچین، قیچی کوچک، تب سنج جیوه ای یا الکلی، دستکش یک بار مصرف، ژل ضدعفونی کننده دست، سوت و چراق قوه، سرنگ. داروهایی که می توان در کیف کمک های اولیه همراه داشت به شرح زیر می باشد:

چه داروهایی را تهیه و در کیف کمک های اولیه همراه داشته باشیم:

داروهای مسکن، ضد درد و تب بر:

- استامینوفن برای نوزادان و کودکان به صورت قطره، شربت یا سوسپانسیون و شیاف کودکان موجود است. میزان مصرف بر اساس وزن و شدت تب نوزاد یا کودک متفاوت است و هر ۴ تا ۶ ساعت همراه با خنک کردن بدن در موقع تب همراه خواهد بود. از پزشک، داروساز یا شماره مشاوره دارویی ۱۹۰، مقدار مصرف نوزاد یا کودک را جویا شوید.
- برای درمان درد و تب کودکان با وزن ۲۰ تا ۳۰ کیلوگرم، یک قرص ۳۲۵ میلی گرمی هر ۴ تا ۶ ساعت نیاز است.
- برای درمان درد و تب بزرگسالان، یک قرص ۵۰۰ میلی گرمی هر ۶ تا ۸ ساعت نیاز است.
- در صورت بروز دندان درد، کپسول مفنامیک اسید هر ۸ ساعت یک عدد، تا زمان مراجعه به دندانپزشک مفید می باشد. مفنامیک اسید به همین میزان، برای درد دوران قاعدگی خانمها موثر است.
- برای درمان درد و تب، داروی ایبوپروفن که به صورت قرص، سوسپانسیون و کپسول ژلاتینی موجود می باشد نیز قابل مصرف است. توجه شود که بروفن یا ژلوفن با معده پر می بایست مصرف شود و میزان مصرف آن بر اساس سن و شدت تب و درد، می بایست از پزشک، داروساز یا مرکز مشاوره دارویی ۱۹۰ سوال شود.

داروهای ضد حساسیت:

چنانچه فردی در اثر تماس با مواد حساسیت زا و یا استنشاق دود، گاز و گرد و غبار دچار حساسیت تنفسی، عطسه، سرفه، آبریزش از بینی، اشک ریزش و یا خارش و کهیر پوستی شد، ابتدا باید موضع آلوده را شستشو دهد و سپس می تواند از داروهای ضد حساسیت مانند ستیریزین و لوراتادین روزانه یک عدد برای کاهش علائم حساسیت استفاده کند.

داروهای گوارشی:

بروز دل درد، اسهال، درد معده، تهوع و استفراغ همگی علائمی هستند که گاهی می تواند نشانه یک مشکل بزرگتر باشد. بنابراین توصیه می شود در تمامی موارد، مشکل خود را با پزشک، داروساز و یا مرکز مشاوره دارویی با شماره ۱۹۰ در میان بگذارید و در صورتیکه خطر خاصی وجود نداشت، برای مشکلات گوارشی ساده به شکل زیر می توانید عمل کنید:

اگر دلپیچه و دل درد در اثر مسمومیت غذایی، ضربه و همراه با تب و اسهال و استفراغ شدید نیاشد، از قرص کلیدینیوم سی (خصوصاً در شرایط اضطراب) و یا دی سیکلومین و یا هیوسین به میزان حداکثر سه عدد در روز می توان استفاده کرد.

در **اسهالی** که با تب و بدحالی و عفونت همراه نباشد می توان قرص لوپرامید ۱ عدد بعد از هر بار اجابت مزاج، تا حداکثر ۴ عدد در یک روز استفاده کرد.

در مورد **تهوع و استفراغ** می توان قرص اندانسترون روزانه یک قرص مصرف کرد. اگر شدت اسهال و استفراغ زیاد باشد برای جبران آب از دست رفته می توان سرم خوراکی ORS را تهیه و میل کرد. (توجه شود که شرایط اسهال و استفراغ در افراد حساس مانند کودکان، سالمندان و زنان باردار، خطرناک است و مراجعه به مراکز درمانی ضروری است.

در شرایط **سوزش معده و ترش کردن**، می توان از قرص جویدنی یا سوسپانسیون AIMgS (آلومینیوم ام جی اس) به محض احساس سوزش و یا بعد از هر غذا و کپسول امپرازول یا پنتوپرازول به میزان یک قرص صبح ناشتا و همچنین قرص فاموتیدین 40mg یک عدد شبها، یا یک عدد صبح و یک عدد شب استفاده کرد.

برای درمان **یبوست**، ضمن استفاده از مایعات، سبزیجات، میوه جات و غذاهای ملین، می توان از سوسپانسیون منیزیوم هیدروکساید (روزی سه قاشق)، قرص ها و شربت های ملین گیاهی و یا پودر پیدرولاکس (یک قاشق در یک لیوان آب سرد) استفاده کرد. این به شرطی است که حال عمومی فرد طبیعی باشد و خطر انسداد روده وجود نداشته باشد. در مورد یبوست کودکان و زنان باردار می بایست با پزشک مشورت شود.

داروهای موضعی و پوستی:

اگر **سوختگی** موضعی و در وسعت کم و بدون طاول بروز کرد، پس از شستشوی پوست با آب ولرم و صابون، موضع را خشک نمایید و روی محل سوختگی از پماد های سوختگی، زینک اکساید و یا آلفا استفاده کنید.

در صورت **خراشیدگی** و زخم بدون خونریزی از پماد زینک اکساید، آلوئه ورا و یا کالاندولا استفاده کنید.

خارش ناشی از گزش حشرات را با استفاده از کرم یا لوسیون کالامین می توانید تسکین دهید. (جهت پیشگیری از گزش حشرات در محیط های گرم و مرطوب، خصوصا برای کودکان و نوزادان، پشه بند تهیه کنید و در صورت عدم دسترسی، حشره کش های خانگی و یا پماد و اسپری دافع حشرات همراه داشته باشید).

برای **زخمهای عفونی** که ترشحات زرد یا سبز و چرکی دارد، تا قبل از مراجعه به پزشک از پماد موپیروسین و در سوختگی شدید از پماد سیلور سولفادیازین می توان استفاده کرد.

ستاد مرکزی اطلاع رسانی داروها و سموم

دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده های سلامت سازمان غذا و دارو

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی گناباد

اسفند ۱۴۰۴ - فروردین ۱۴۰۵