

همگی بر این موضوع واقف هستیم که اغلب سالمندان با بیماری های متعدد مزمن مانند فشار خون، بیماری های قلب و عروق، دیابت، بیماری های تنفسی، مغز و اعصاب و بیماری های کلیه و مجاری ادرار دست به گریبان هستند. در زمان وقوع بحران هایی مانند جنگ، بلایای طبیعی و یا هرگونه حادثه ای که منجر به اختلال در دسترسی سالمندان به داروهایشان شود؛ قطع ناگهانی و یا مصرف نامنظم داروهایی که مصرف می کردند، می تواند شرایط بیماری های کنترل شده ایشان را با تشدید یا اختلال مواجه کند. بنابراین نظارت دقیق بر مصرف داروها بسیار دارای اهمیت است.

به تمامی افرادی که برای درمان یک بیماری مزمن می بایست دارو مصرف کنند، توصیه می شود برای مصرف یک ماه خود دارو را تهیه و در محلی خشک و خنک بدون رطوبت نگهداری کنند (داخل کابینت آشپزخانه به دلیل حرارت و رطوبت پخت و پز و محیط یخچال به دلیل رطوبت، برای نگهداری داروهایی مانند قرص و کپسول و حتی شربت توصیه نمی شود). ضمن اینکه باید توجه شود داروهایی که روی جعبه آنها نگهداری در دمای ۲ تا ۸ درجه قید شده است، می بایست در یخچال و به دور از یخ زدگی نگهداری شوند. در حمل و نقل داروهای یخچالی مانند انسولین، باید از ظرف نگهداری حاوی یخ استفاده کرد تا از سالم ماندن دارو اطمینان حاصل شود. اگر از یک دارو چند جعبه در منزل وجود دارد، با کنترل تاریخ انقضای روی جعبه دارو، می بایست داروهای با تاریخ انقضای نزدیکتر، ابتدا مصرف شوند تا تاریخ انقضای آنها سپری نشود. لازم به ذکر است اگر شرایط دما و محافظت از نور و رطوبت، ضمن نگهداری از داروها رعایت شده باشد، داروها تا زمان فرا رسیدن تاریخ انقضا، بدون هیچ مشکلی قابل مصرفند.

نکته بسیار مهم در دارو درمانی سالمندان خصوصا در شرایط بحران، نظارت یکی از اعضای خانواده یا پرستار سالمند بر داروهای مصرفی ایشان می باشد. از آنجا که به خاطر سپردن نام داروها و تلفظ صحیح آن، برای سالمندان مشکل است، توصیه می شود فهرستی از نام داروهای مصرفی، دوز دارو و میزان مصرف روزانه آن تهیه شود و از جعبه داروهای مصرفی ایشان عکس تهیه و در گوشی سالمند یا فرد ناظر بر مصرف داروی سالمند، ذخیره شود. (به عنوان مثال: داروی پروترال -0.4 mg- هر شب یک عدد). در مواقع اضطرار و عدم دسترسی به داروها، این فهرست نجات دهنده خواهد بود. خصوصا در صورت مراجعه به پزشک، سابقه و داروهای مصرفی بیمار به راحتی می تواند از طریق این فهرست، در اختیار پزشک معالج قرار گیرد. از آنجا که سالمندان همزمان چندین دارو مصرف می کنند، اگر پزشک معالج در هنگام تجویز دارو و داروساز در هنگام تحویل آن، از داروهای مصرفی بیمار سالمند مطلع شوند، می توانند با بررسی تداخلات احتمالی داروها در مصرف همزمان، از بروز مشکلات و عوارض ناخواسته ضمن مصرف دارو پیشگیری نمایند.



پس از تهیه فهرست نام داروها، مصرف منظم آنها به میزان مشخص و در زمان تعیین شده، در هنگام بحران ضروری می باشد. بسیاری از سالمندان با مشکلات حافظه و اختلالات بینایی مواجه هستند و شرایط بحران، تمرکز این افراد را مختل می کند. به همین منظور نمی بایست به حافظه ایشان تکیه کرد. تهیه جعبه های دارویی تقسیم بندی شده که به صورت هفتگی و زمان بندی صبح، ظهر، عصر و شب قابل تنظیم هستند، می تواند به ما این اطمینان را بدهد که سالمندان عزیز داروهای خود را به موقع و بر اساس دستور پزشک و تقسیم بندی که در جعبه دارویی قرارداد شده است، مصرف می کنند و به اشتباه یک دوز دارو را فراموش و یا دوبرابر مصرف نمی کنند.

در پایان توصیه می شود با رعایت نکات ذکر شده و نظارت بر نحوه مصرف داروها در سالمندان خصوصا در شرایط بحران، تلاش کنیم تا مسیر دارو درمانی سالمندان با اختلال مواجه نشود و از بروز عوارض و عدم اثربخشی داروها پیشگیری گردد.

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

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی گناباد

۱۸ اسفند ماه ۱۴۰۴