மருந்தை கவனமாக பயன்படுத்துங்கள்!
Sunday, 14 September 2014 07:03

மருந்தை கவனமாக பயன்படுத்துங்கள்!

1. ஒரு நோய்க்குத் தரப்படும் மருந்தின் பக்க விளைவுகளே சிலவேளை இன்னொரு நோயாக வெளிப்படலாம். இருமலுக்குத் தரப்படும் சில மருந்துகள் தூக்கத்தை தூண்டும். சில மருந்துகள், சோர்வு, அசதி, மயக்கம், வயிற்றுப்புண், மூட்டுவலி உண்டாக்கும்.

2. எடுத்ததற்கெல்லாம் வலி நிவாரண மாத்திரைகளை விழுங்குவது குடல் புண்ணுக்கு விருந்து வைத்து அழைக்கும்.

3. நோயைப் பற்றியும் தரப்படும் மருந்துக்களின் தன்மைகளையும், பக்க விளைவுகளயும் பற்றி இணைய தளங்களில் பார்த்து தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

4. மருத்துவர் பரிந்துரையின்றி மருந்துகள் வாங்கி சுய மருத்துவம் செய்யாதீர்கள். தவறாகப் பயன்படுத்தபடும் மருந்துகள் உயிரைக் குடித்துவிடும்.

5. சில நோயாளிகளுக்கு சில மருந்துகள் கொடுக்கக் கூடாது. சில மருந்தை சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டியிருக்கும்.

6. மருந்தின் அளவு நோயாளியின், வயது மற்றும் எடைக்குத் தக்கபடி மாறுபடும் .

7. ஆன்டிபயாட்டிக் மாத்திரைகளை அரைகுறையாக சாப்பிட்டு நிறுத்தக் கூடாது. நோய் கிருமிகள் அதிக பலம் பெற்றுவிடும்.

1 / 5

மருந்தை கவனமாக பயன்படுத்துங்கள்!
Sunday, 14 September 2014 07:03

8. எடுத்ததெற்கெல்லாம் ஆன்டிபயாடிக் மாத்திரைகள் குழந்தைகளுக்கு கொடுப்பது பிறகு தேவைப்படும் நேரம் அந்த மருந்து செயல் படாதவாறு நோய் கிருமிகள் அந்த மருந்தை எதிர்த்து நிற்கும் திறன் பெற்று விடுகின்றன.

9. மருந்துகள் ஊட்டச்சத்து அல்ல. தேவையின்றி உடலில் ஏற்றிக் கொள்ளக் கூடாது.

10. அலோபதி மருத்துவர் எழுதித்தரும் மருந்துகளுக்கு நிகரான ஆயுர்வேத மருந்துகளை நீங்களாக சாப்பிடாதீர்கள்.

11. நோயாளி அனுபவப்படுவது நோய்க் குறிகளைத் தான். அதனைக் கொண்டு மருந்தை தீர்மானிக்கக் கூடாது. ஒரு மருத்துவர் சரியாக ஆராய்ந்து, சில பரிசோதனைகள், செய்து நோயை தீர்மானித்து மருந்து கொடுப்பது தான் சரி.

12. காலாவதியான மருந்துக்களை தூக்கி எறிந்து விடுங்கள்.

13. ஒரு முறை திறந்த குப்பி மருந்துகளை நீண்ட நாள் உபயோகிக்க வேண்டாம். குளிர் பதன பெட்டியில் வைத்தால் கூட இரு வாரங்களில் செயல் திறன் குறைய ஆரம்பிக்கும்.

14. மருந்து கொடுக்க சமையல் கரண்டிகளை பயன் படுத்தாதீர்கள். அளவு மாறிவிடும்.

15. ஒருவர் உபயோகித்த மருந்தை இன்னொருவருக்குக் கொடுக்காதீர்கள்.

16. வரட்டு இருமலுக்கு கொடுத்த மருந்தை சளி இருமலுக்கு கோடுக்காதீர்கள். அதற்கு சளியை வெளி்யேற்றும் வேறு மருந்து உண்டு.

2 / 5

மருந்தை கவனமாக பயன்படுத்துங்கள்!
Sunday, 14 September 2014 07:03

17. முன்பு காய்ச்சலுக்கு உபயோகித்த ஆன்டி-பயாடிக் மாத்திரைகளை அடுத்தமுறை காய்ச்சல் வரும் வரை வைத்திருந்து கொடுக்காதீர்கள்.

18. சில மருந்துகளின் பலன் உடனே தெரிவதில்லை. நோய் சீக்கிரம் குணமாக வேண்டி அதிக அளவு மருந்து கொடுப்பது ஆபத்தில் முடியும். குடல் புண்ணாகி விடும்

19. அனேக ஆன்டிபயாடிக் மருந்துகள் சாப்பாட்டிற்கு ஒரு மணி நேரம் முன் அல்லது பின் சாப்பிட வேண்டும்.

20. மருந்தை மற்ற உணவுகளுடன் கலந்து சாப்பிடாமல் தண்ணீருடன் மட்டுமே சாப்பிடவும்.

21. மருந்துக்கள் குழநதைகளுக்கு எட்டும்படி வைக்க வேண்டாம். வீட்டில் மற்றவர்களின் மருந்துகளுடன் சேர்த்து வைக்கவேண்டாம்.

22. நீங்கள் ஏற்கனவே எதாவது மருந்து தொடர்ந்து எடுத்துக் கொண்டிருந்தாலோ, கர்ப்பிணியாக இருந்தாலோ, வயிற்றுப்புண், சர்க்கரை, இரத்தஅழுத்தம் இருந்தாலோ உங்கள் மருத்துவரிடம் தவறாமல் கூறிவிடுங்கள். அதற்கேற்ற மருந்துகள் எழுதித்தருவார்.

23. ஒரே நேரம் வெவ்வேறு மருத்துவர்களிடம் சிகிட்சை பெறாதீர்கள். உதாரணமாக பல்வலிக்கு பல் மருத்துவரிடம் போகிறீர்கள். அவர் ஒரு வலி நிவாரணி எழுதி தந்து அதை சாப்பிட்டு வருகிறீர்கள். அடுத்து மூட்டு வலிக்கு வேறு மருத்துவரிடம் போய் வலி நிவாரணி மருந்து வாங்கி அதையும் சாப்பிடும்போது மருந்து ஒவர் டோஸ் ஆகிவிடும்.

3 / 5

மருந்தை கவனமாக பயன்படுத்துங்கள்!
Sunday, 14 September 2014 07:03

24. மருத்துவர் தரும் மருந்துகள் அதே அளவில் அதே நேரத்தில் சாப்பிடவும். நோயிலிருந்து சிறிது ஆசுவாசம் கிடைத்ததும் மருந்துக்களை நிறுத்தி விடக்கூடாது.

25. மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகளை தவிர்த்து சேர்க்க வேண்டியவைகளை சேர்த்து உண்ணவும்.

26. சில மருந்துகளை சாப்பிடும்போது சிலருக்கு ஓவ்வாமை ஏற்படலாம். உடனே அந்த மருந்தை நிறுத்திவிட்டு மருத்துவரிடம் சொல்லுங்கள்.

27. அவசரம் இல்லாத பட்சத்தில் இன்ஜெக்ஸனை விட வாய் வழி மருந்து தான் பாதுகாப்பு.

28. மருத்துவர் எழுதித்தந்து வாங்கிய மருந்தானாலும் அவரிடம் ஒருமுறை காட்டி சரி பார்த்துக் கொள்ளவும். போலி மருந்துகள் நிறைய மார்கட்டில் உள்ளன எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.

29. மருத்துவர் விலையுர்ந்த சில கம்பனி மருந்துக்களை எழுதித்தந்தால் அதற்கு நிகரான ஜெனெரிக் மருந்துகள் உண்டா? என்று கேளுங்கள். ஜெனெரிக் மருந்துகள் பொதுவாக மிகவும் விலை குறைவாக கிடைக்கும். இரண்டிலும் ஒரே மருந்து தான் இருக்கும். உதாரணமாக "பனடால்” என்ற காய்ச்சல், வலி நிவாரண மாத்திரைக்கு நிகரான ஜெனெரிக் மாத்திரை "பேராசிட்டமால்". பனடாலில் இருப்பது பேராசிட்டமால் தான். இது பெரும் பணத்தை மிச்சப்படுத்தும்.

30. மருத்துவர் எழுதித்தரும் மாத்திரைகளின் ஒருமடங்கு டோஸ் கூடிய மாத்திரைகள் பெரும்பாலும் அதே விலையில் கிடைக்கும். அதை வாங்கி பாதி மாத்திரை சாப்பிட்டால், மாத்திரை செலவு பாதியாகும். உதாரணமாக 40 mg மாத்திரைக்குப் பதில் 80 mg மாத்திரை வாங்கி பாதி சாப்பிடவும். ஆனால் குழாய் மாத்திரைகளயும், சிறப்பு பூச்சு பூசிய மாத்திரைகளயும் இம்முறையில் வெட்டிச் சாப்பிடதீர்கள். மருத்துவர் பரிந்துரை படி செய்யுங்கள்.

4 / 5

மருந்தை கவனமாக பயன்படுத்துங்கள்!
Sunday, 14 September 2014 07:03

31. மருத்துவர் மூன்று வேளை மாத்திரை சாப்பிடச் சொன்னால் செலவு கருதி இரன்டு மாத்திரை போதும் என்று நீங்களாக சுருக்கிகொள்வது மிக ஆபத்தில் போய் முடியும்.

32. ரத்தக்கொதிப்பு போன்ற நோய்களுக்கு தொடர்ந்து நீங்கள் மருந்து சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கையில் மருத்துவரிடம் கேளாமல் திடீரெனெ நிறுத்துவது மிக ஆபத்தாகிவிடும்.

33. காய்ச்சலுக்கு மருத்துவரிட்ம் செல்கிறீகள். அவர் எழுதி தந்த மருந்தில் நோய் குணமாகவில்லை, அடுத்தமுறை செல்லும்போது அவர் வேறு மருந்து எழுதி தருவார். இப்போது நீங்கள் புதிய மருந்துடன் மீத மிருக்கும் பழய மருந்தையும் சேர்த்து சாப்பிடாதீர்கள். இப்போது எழுதித் தந்ததையே தொடருங்கள்.

34. ஒரு நேர மருந்து மறந்து விட்டால் அடுத்த நேரம் சேர்த்து சாப்பிடக்கூடாது, அந்த நேரம் உள்ளது மட்டும் சாபபிட வேண்டும்.

- Engr Sulthan

5 / 5