

مدیریت عوارض دارویی شایع



تهیه و تنظیم - سال آرزو هارونی (کارشناس پرستاری) - 1400

زیر نظر : دکتر شادفر (متخصص روانپزشکی)

گروه هدف : بیماران - خانواده ها

کد پمفلت : RH.PM1.S 7

منبع : روانپزشکی کابلان

عوارض گوارشی

مالت تهوع

- دارو را همراه با غذا مصرف کنید.
- حجم غذایتان کم و تعداد وعده های غذایی زیاد باشد.
- آبنبات سفت و بدون شکر را بمکید
- مقدار زیادی مایعات بنوشید،
- با مشورت پزشک از دارو ها استفاده کنید.

افزایش اشتها و وزن

- با کارشناس تغذیه مشورت کنید و اصول تغذیه سالم را بیاموزید.
- به طور منظم ورزش کنید.

یبوست

- مقدار زیادی آب بنوشید.



- توجه: مصرف چای به هیچ وجه جایگزین مصرف آب نمی باشد و در واقع باعث دفع آب از بدن می گردد.
- غذاهای دارای فیبر از قبیل: میوه ها و سبزیجات و غلات مصرف کنید.



- به طور منظم ورزش کنید.



فشکی لب ها

- به طور مرتب و با جرعه های کوچک، آب بنوشید.
- یک تکه یخ را بمکید.
- آدامس بدون قند بجوید
- آبنبات سفت و بدون شکر بمکید.
- از طریق بینی، نفس بکشید نه از طریق دهان.
- دندان های خود را دو بار در روز مسواک بزنید

اختلالات خواب

فستگی و خواب آلودگی

- در طول روز یک چرت کوتاه بزنید.
- ورزش های ملایم انجام دهید، از قبیل پیاده روی
- در هنگام خستگی و خواب آلودگی از رانندگی و کار با ماشین آلات خطرناک دوری کنید

بی خوابی

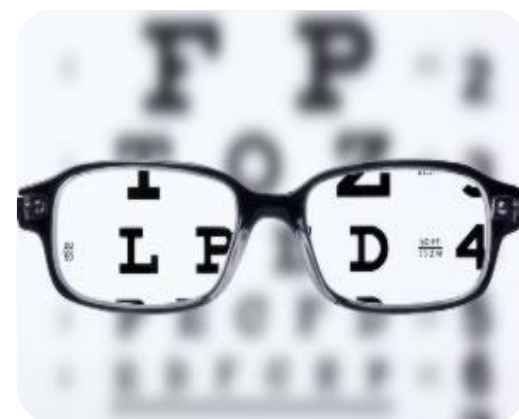
- از مصرف نوشیدنی ها و غذاهای دارای کافئین مخصوصا در اواخر روز، خودداری کنید.
- به طور منظم ورزش کنید.
- از خوابیدن در طول روز خودداری نمایید.
- حداقل 4 تا 5 ساعت قبل از خواب، از ورزش شدید پرهیز کنید.



تاری دید

تاری دید نیز یکی از عوارض داروها می باشد، اما غالباً بعد از چند هفته مصرف این داروها، خودبه خود از بین می روند. راهکارهای مقابله با تاری دید:

- با پزشک خود راجع به قطره های چشمی برای از بین بردن خشکی چشم صحبت کنید.
- با پزشک خود راجع به تغییر دارو یا کاهش مقدار آن صحبت کنید.
- یک معاینه چشمی انجام دهید، زیرا تاری دید ناشی از مصرف داروها ممکن است با یک مشکل چشمی بدتر شود.



3

سرگیجه

- به آرامی از حالت نشسته و یا ایستاده، تغییر موقعیت دهید.
- از دستگیره های نرده ای، میله و یا دیگر اقلام محکم برای حفاظت از خود استفاده کنید.
- از رانندگی و کار با ماشین آلات خطرناک دوری کنید.
- از کافئین، تنباکو و الکل دوری کنید.
- مقدار زیادی مایعات بنوشید.

اضطراب و بی قراری

در ابتدا با پزشک خود صحبت کنید که چه نوع ورزشی برای شما مناسب تر می باشد و بعد به طور مرتب ورزش کنید، ورزش‌هایی از قبیل آهسته دویدن، دوچرخه سواری و یا ورزش های هوازی. - ورزش های تنفس عمیق، شل کردن عضلات و یوگا را انجام دهید. - با پزشک خود راجع به مصرف داروهای آرامبخش و یا مصرف داروی ضدافسردگی که محرک نباشد، صحبت کنید.

4

اگر عوارض جانبی داروها غیرقابل تحمل باشد، ممکن است نیاز باشد میزان مصرف کاهش یابد یا مصرف قطع شود و داروی دیگری جایگزین گردد، اما

هیچگاه بدون مشورت با

پزشکتان دارو را کم یا قطع

نکنید، زیرا قطع مصرف

ناگهانی این داروها، ممکن

است باعث عود و پیشرفت

بیماری شما گردد.

5