



المصدر: Andrea Damm / pixelio.de

## التناول الصحيح للأدوية

غالبا ما يكون تناول الأدوية بشكل منتظم و صحيح حاسما من أجل معالجة ناجحة للأمراض المزمنة مثل السكري. هذا و قد أوضحت الدراسات أن التناول الغير الكافي للأدوية يزيد من عدد دخول المرضى للمستشفى.

### ⬅ حذار: أدوية دون وصفة طبية

من المحتمل أنك تتناول أدوية أخرى، إلى جانب الأدوية التي أوصاك بها الطبيب، و التي تحصل عليها دون وصفة طبية في الصيدلية أو محل آخر. حتى هذه الأدوية ممكن أن تكون لها آثار جانبية. فمثلاً تخفض أو ترفع مسكنات الألم، التي تباع دون وصفة طبية، من مفعول أدوية أخرى. تتفاعل أحيانا بعض المواد الغذائية أيضا مع الأدوية. يكون مفعول بعض المضادات الحيوية ضعيفا عندما تتناولها مع الحليب.

### ⬅ ماذا بإمكانك القيام به بنفسك

ما الذي يعتبر مهما للتناول الصحيح لأدويتك، و كيف بإمكانك المساهمة بنفسك في ذلك؟ بإمكان النصائح التالية أن تساعدك على ذلك:

- قم بزيارة الطبيب بشكل منتظم و تحدث معه. هو مرجعك الرئيسي، إذا كانت لديك مشاكل أو مخاوف تخص تناول أدويتك. إذا ظهرت آلام جديدة عند العلاج بدواء ما، تحدث معه عن ذلك. قم بإخباره أيضا إذا كان يصعب عليك بلع حبات الدواء.
- لا تتردد في سؤال طبيبك هل أنت حقا ما زلت في حاجة لكل الأدوية. أبانت الدراسات: كلما قل عدد حبات الدواء الملزم أخذها من طرف المرضى، كلما كان تناول الدواء أسهل. لا تتوقف عن تناول دواء ما دون إستشارة طبيبك المعالج.

تريد سيدة مريضة بالسكري تناول الإنسولين المخلط. يوجد بالصدفة على المائدة أيضا قلم الإنسولين الخاص بها، و الذي يحتوي على إنسولين سريع المفعول. بحكم أن المريضة ضعيفة النظر، أخذت لون القلم بعين الإعتبار. و نظرا لتشابه القلمين، تناولت عن طريق الخطأ قلم الإنسولين السريع المفعول. و قد إتضح الخطأ فقط عند مراقبة سكر الدم و التي أبانت أن كمية سكر الدم لدى المريضة منخفضة جدا.

### عزيزتي المريضة، عزيزي المريض،

المثل المذكور أعلاه بالضبط قد حدث في أحد مستشفيات مدينة برلين. ربما يوضح لك هذا الأمر ما قد يكون حدث لك شخصيا: تناول الأدوية حسب التعليمات ليس دائما بالسهل. خصوصا عندما تكون تتناول أدوية عديدة، يكون من الصعب الحفاظ على تناول الدواء الصحيح، الجرعة الصحيحة في الوقت الصحيح. أنت لست الوحيد الذي يواجه هذه الصعوبات: ثلث المرضى، الذين هم أكبر من 65 سنة، يتناولون أربعة أدوية مختلفة أو أكثر.

### ⬅ العراقيل عند تناول الدواء

يُقدر بأن حوالي نصف المرضى لا يتناولون الأدوية، التي يلزم عليهم أخذها بشكل دائم، بالطريقة الصحيحة. من بين الأسباب المحتملة التي تكمن وراء ذلك هناك، تواجد خطة جد شاملة لتناول الأدوية، ضغط الحياة اليومية أو بكل بساطة النسيان. إضافة إلى ذلك فهناك العديد من المرضى الذين يعانون من مشاكل بالعيون أو اليدين، مما يكون حاجزا أمام التناول السليم للأدوية. يصعب على الإنسان تناول أدوية إذا لم يكن يحس بالأم، مثلاً عند ضغط الدم. إضافة إلى ذلك يمكن لأي دواء أن يحدث آثار جانبية غير مرغوب فيها. مثلا ربما يحدث عند تناول مثبط الإنزيم المحول للأنجيوتنسين لعلاج ضغط الدم السعال أو الكحة. يقومون المرضى أحيانا بالتوقف عن تناول الدواء دون إستشارة الطبيب.

## ◀ ماذا بإمكانك القيام به بنفسك

- قم بتدوين لائحة تتضمن جميع الأدوية التي تتناول – سواء تلك الموجودة في الوصفة الطبية أو تلك التي إشتريت لوحدها. لا تكتفي بتسجيل حبات الدواء فقط على هذه اللائحة، بل قم بتسجيل جميع الأدوية مثل المستنشقات و القطرات. حافظ دائما على اللائحة الراهنة بحوزتك
- حافظ على ضبط تناول أدويةك في الوقت المحدد لذلك. من المهم أن تتناول بعض الأدوية قبل، أثناء أو بعد وجبة غذائية. يمكنك بهذا الخصوص إستشارة طبيبك المعالج أو الصيدلي.
- قم بإدماج تناول الأدوية في روتينك اليومي. يمكنك تناول أدويةك مثلا دائما قبل تنظيف الأسنان، أو دائما في المساء عند تتبع الأخبار المسائية.
- إستعمل وسائل للتذكير: إستعمل المنبه أو هاتفك النقال. أو أطلب من أقربانك أو أشخاص أخرى أن تذكرك بأخذ أدويةك. حتى أوراق التذكير، ملصقة مثلا على المرأة أو الثلاجة، يمكن أن تكون مساعدة.
- إذا كنت ملزما بأخذ أدوية صعبة التناول، مثل حقن الإنسولين، إسأل طبيبك المعالج عن البرامج التدرجية الخاصة.

## ◀ الوسائل

- تسهل وسائل المساعدة إستعمال الأدوية و غالبا ما تكون رخيصة الثمن.
- في حالة وجود صعوبات مع يديك، مثلا عند تصلب مفاصل الأصبع، تطبق مثلا الوسائل التالية:
- أداة لسحق حبات الدواء
- مقسم حبات الدواء
- فتاحة زجاجات الأدوية
- مساعد جرعات قطرات العين
- ما يلي يمكن أن يساعد الأشخاص ضعفاء النظر:
- العدسات المكبرة، مثل عدسات القياس المكبرة لحقن الإنسولين
- التطبيقات المساعدة لتقطير قطرات العين
- لتفادي النسيان و للحفاظ على نظرة عامة أحسن:
- منظم جرعات الأدوية مقسم إلى أيام أو أسابيع، حتى تتأكد من تناولك للدواء. و هناك أيضا عند الحاجة منظم يتوفر على منبه للتذكير.

## ◀ المزيد من المعلومات

الموضوع ,,العلاج الصحيح بالأدوية“:

تجد مجموعة من المعلومات المدققة و التي تخص موضوع ,,العلاج الصحيح بالأدوية“ تحت كلمة البحث ,,أدوية“ على الصفحة:  
[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

المصادر:

يرتكز مضمون هذه المعلومات على نتائج أبحاث علمية حديثة و نصائح من المرضى للمرضى و أيضا على تقرير حالة معينة من شبكة التقارير و نظام التعلم CIRS برلين.

تجد جميع المصادر التي تم الإستناد عليها على:

[www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/sichere-arzneimitteltherapie/quellen](http://www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/sichere-arzneimitteltherapie/quellen)  
 DOI: 10.6101/AZQ/000155

مع أطيب التحيات

مسؤول عن المضمون.  
 مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)  
 مركز مشترك بين KBV و BÄK  
 الهاتف: 030 4005-2500 الإيميل: 030 4005-2555  
 E-Mail/Ansprechpartner: mail@patinfo.org  
 www.patinfo.org  
 www.aezq.de

äzq