

## مدیریت عوارض دارویی شایع



تهیه و تنظیم - سال : مریم ارمبندی (کارشناس پرستاری) - ۱۳۹۷

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 ۴ تا ۵ 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.



( ۳ )

## 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، ورزش شهبایی 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.

( ۴ )

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.

( ۵ )