

اهتم بنفسك...  
من أجل من هم بحاجة إليك

قام بإعداد هذه الإرشادات كل من قسم صحة المرأة (OWH)  
بإدارة الأغذية والأدوية (FDA)  
والاتحاد الوطني للصيديات المتعددة الفروع (NACDS)

# أدويتي

اهتم بنفسك...  
من أجل من هم بحاجة إليك

## استعمل الأدوية بحكمة

حوالي 30 إلى 50 بالمائة من مستعملي الأدوية لا يستخدمونها حسب الإرشادات. فيسبب ذلك كثرة التردد على الأطباء، والإقامة في المستشفيات، والخسارة في الأجور، وتغيير الصفات الطبية. ويكلف كل ذلك الأمريكيين أكثر من 100 مليار دولار سنويا.

في أغلب الأحيان يعتني الكبار باحتياجات كافة العائلة من الأدوية بما في ذلك أنفسهم. لذلك يجب أن تقرأ بطاقة الإرشادات الملتصقة، وتجنب المضاعفات، و طرح الأسئلة، والمواظبة على الاحتفاظ بقائمة ما تتناوله من أدوية.

### 1 - اقرأ بطاقة الإرشادات الملتصقة

قبل أن تتناول أي دواء، اقرأ بطاقة الإرشادات الملتصقة. ويجب أن تبين هذه البطاقة:

قائمة المكونات - إذا كنت تعاني من الحساسية لأي من المركبات في الدواء، فلا تستعمله. اطلب من طبيبك أو من الصيدلي أن يعطيك دواء مختلفا.

التحذيرات - اقرأها بتأن

تاريخ انتهاء الصلاحية - لا تستعمل الأدوية بعد التاريخ المبين على الزجاجة إذ أنه من المحتمل ألا يكون مفعوله بنفس الجودة.

للحصول على مزيد من المعلومات استشر الصيدلي عن أدويتك.

### 2 - تجنب حدوث مضاعفات

من المحتمل أن تسبب الأدوية المضاعفات، أو التأثيرات الضارة، كالشعور بالنعاس، و التقيؤ، والنزيف، والصداع، والطفح الجلدي. استفسر عن الآثار الجانبية التي تتسبب بها الأدوية التي تتناولها. تحدث مع طبيبك أو الصيدلي أو الممرض/الممرضة.

نظّموا أدويتكم

لا تتخلّفوا عن تناول أدويتكم في مواعيدها

لا تشاركوا الغير بأدويتكم

لا تتناولوا أدويتكم في الظلام

<http://www.fda.gov/womens>



### 3 - اطرحوا الأسئلة

### 4 - احتفظ بقائمة تتضمن ما تتناوله من أدوية

• ما اسم الدواء؟

• هل يوجد دواء مماثل ذات ماركة مختلفة؟

• لماذا عليّ أن أتناول هذا الدواء؟

• متى يجب عليّ أن أتناوله؟

• هل ينبغي أن أتناوله قبل الطعام أو مع الطعام؟

• هل يتسبب شرب الكحول معه بالأذى؟

• في حال نسيته أن أتناول الجرعة، ما الذي يجب عليّ أن أفعله؟

• ما هي الكمية التي يجب أن أتناولها؟

• إلى متى عليّ أن أتناوله؟

• ما هي المضاعفات التي يجب أن أحترس منها؟

إذا كنتِ حامل أو ترضعين طفلاً، استشري شخصاً مختصاً بالقضايا الصحية قبل تناول أي دواء أو مكملات الحمية الغذائية. تحدثي مع طبيبك، أو الصيدلي، أو الممرض/الممرضة. فسوف يكون/تكون سعيداً/سعيدة بمساعدتك.

إذا كنت تعاني من الحساسية اذكر أنواعها

اسم الطبيب

رقم الهاتف

افحص علب الأدوية التي تستعملها:

أسبرين أو أي دواء آخر للألم/ أو أوجاع الرأس/ أو الحرارة

الأدوية المضادة للحساسية

الأدوية المضادة لحموضة المعدة

أدوية علاج الزكام

أدوية علاج السعال

حبوب الحمية (الريجيم) / أو المكملات الغذائية

الأدوية الملتينة

الأدوية المنوِّمة

الفيتامينات

الأملاح المعدنية

الأعشاب الطبية

أدوية أخرى

الاسم:

سجل اسم أدويةك التي وصفها الطبيب

التاريخ	اسم دوائي	الجرعة التي يجب أن أتناولها	متى أتناوله	ما سبب استعماله له	تجديد التعبئة
مثال	#####	قرص واحد 400 ملغم	ثلاث مرات في اليوم بعد وجبات الطعام	التهاب المفاصل	2

احتفظ بهذا الجدول في حافظة نقودك أو جيبك و قدّمه لطبيبك أو الصيدلي أو الممرض/الممرضة.

اطلب من طبيبك أو الصيدلي أو الممرض/الممرضة الإبلاغ عن أية مضاعفات خطيرة ناجمة عن العلاج لإدارة الأغذية و الأدوية و ذلك بالاتصال بالرقم 1-800-FDA-1088 (1-800-332-1088).