

ஓவ்வொரு குடும்பத்தினரும் அபிவிருத்தி பயன்படும் மருந்துகளை வீட்டில் வைத்திருப்பது வழக்கம். தடுமனப்போன்ற பொது நோய்களால் பீடிக்கப்படும் போது மருத்துவ மனக்கை குச்சில்லாமல் மருந்து உட்கொண்டால் சரியாகிவிடும். ஆனால் சிலர் மருந்துகளை சரியாக பயன்படுத்தாத காரணத்தால் நோயைக் குணப்படுத்துவதற்கு பதிலாக மருந்துகளால் ஏற்படும் சில பாதிமான பக்க விளைவுகளையும் ஏற்படுத்துவார்கள். சில சமயம் அது உயிருக்கும் ஆபத்து ஏற்படுத்தும். அப்படியிருக்க வீட்டில் எத்தகைய மருந்துகளை வைத்திருக்க வேண்டும்? இந்த மருந்துகளை எவ்வாறு வைத்திருப்பது? மருந்துகளின் பயன்பாடு பற்றிய அடிப்படை அறிவு என்ன? என்பன பற்றி இப்போது கீழ்க்கண்டோம். அறிவிப்பாளர்.

பொதுவாக கீழ்க்கண்ட, ஓவ்வொரு குடும்பமும் தமது வீட்டில் ஒரு சிறிய மருந்து பெட்டியை வைத்திருப்பது வழக்கம். அனைவரின் மருந்து பெட்டிகளில் என்ன என்ன மருந்துகளை வைத்திருப்பது என்பது பற்றி எமது செய்தியாளர் வீதியில் சில்லும் சிலரை பேட்டி கண்டார்.

என் வீட்டில் வலியையும் காய்ச்சலையும் நீக்கும் மருந்துகள் இருதயமற்றும் ரத்த நாள நோய்களைக் குணப்படுத்தும் மருந்துகள் ஓவ்வாமடை என்னும் அலர்ஜி தடுப்பு மருந்துகள் போன்ற மருந்துகளை வைத்திருக்கிறேன் என்றார் ஒருவர். "என் வீட்டில் தடுமன தடுப்பு மருந்துகள் உண்டு" என்றார் இன்னொருவர். உண்மையில் வீட்டில் எத்தகைய மருந்துகளை வைத்திருப்பது நல்லது என்பது பற்றி பெய்சிங் ராணுவ ஆணை வட்டாரத்தின் பொது மருத்துவ மனையின் மருத்துவர் லியா துவான் சிக்ரிதாவது.

"வீட்டில் சின்ன மருந்து பெட்டி பற்றி குறிப்பிடும் போது சில கோட்பாடுகளைப் பின்பற்றிச் செயல்பட வேண்டும் என்று நான் கருதுகின்றேன். முதலில் குறைவு அதே வேளையில் தலைசிறந்தது என்ற கோட்பாடு. ஏனெனில் சாதாரண நாட்களில் நாம் அதிகமான மருந்துகளைப் பயன்படுத்த வேண்டிய இடம் இல்லை. ஓவ்வொரு வகை மருந்திலும் 3-5

Written by

Friday, 01 August 2008 19:07 -

நாட்களாகக் குத தவேயான அளவு மருந்து இருந்தாலே போதும். காலம் இடம் தனித்தன்மை ஆகியவற்றுக்கு ஏற்ப சவியல்படவது என்பது இரண்டாவது கோட்பாடாகும். எடுத்துக்காட்டாக கோடகாலத்தில் கொசுக்கள் அதிகம். அப்போது கொசுக்கடிக் கு எதிரான மருந்துகளை வதைத் திருக்க வேண்டும். குளிர் காலத்தில் இராமல் தடும்பு மருந்துகளை வீட்டில் வதைத் திருக்க வேண்டும். நீங்கள் வாழும் இடம் மாநகரமாக இருந்தால் பெரிய மருந்து பெட்டிகளை வதைத் திருக்க வேையில்லை. காரணம் மாநகரங்களில் மருந்து விற்கும் கடகைகள் அதிகம் என்றார். அப்படியிருக்க மருந்துகளை வதைத் திருக்கும் போது என்னென்ன முனச்சரிககைகளைக் கவனிக் க வேண்டும்? முதலில் தமது வீட்டிலுள்ள சிறிய மருந்து பெட்டிகளை ஒழுங்குசவிய் வ வேண்டும். பொதுவாகக் கஹின, 3-6 திங்களாகக் கு ஒரு முறை சரிபடபுத்த வேண்டும். சில பயன்ற மருந்துகளை வீ சிவிட்டு சில மருந்துகளை மாற்ற வேண்டும்.

இரண்டாவதாக மருந்துகளை வகைக் கும் இடங்களையும் தரேந்தடுக்க வேண்டும். காகித பொட்டலத்திலோ லாட்சிக் குள்ளோ வதைத் திருக்கத் தவே இல்லலை. காகித பெட்டியில் வதைத் திருந்தால் ஈரம் பிடிக் கும். லாட்சிக் குள் வதைத் திருந்தால் தஹி படியும். மருந்துகளுக் கு மாசு ஏற்படும். துரூபிட்யாத உருக் குகளால் அல்லது பிளாஸ்டிக் களால் சவிய் படும் பெட்டிகளில் வதைத் திருப்பது மிகவும் நல்லது. தவிரவும் மருந்து பெட்டிகளை வயில் படாத பஹி காற்றோட்டமுள்ள இடங்களில் வதைத் திருக்க வேண்டும். சில சிறப்பு மருந்துகளை குளிர் புதன பெட்டியில் வதைத் திருக்க வேண்டும். எல்லாவற்றுக் கும் மலோக அவற்றை குழந்தகைகளுக் கு எட்டாத இடங்களில் வதைத் திருக்க வேண்டும். தவிரவும் சிலர் மருந்துகளைச் சமேத்து வதைத் திருக்கும் போது இட பரப்பசை சிக் கனப்படபுத்தும் வகையில் மருந்து பயன பாட பற்றிய குறிப்படுகளை வீ சியறெவர்.

உண்மையில் இப்படி சவிய் வது தப்பு. ஏன்னில் இது மருந்துகளின் பாதுகாப்பான பயன பாட்டுக் குத் துணை புரியாது. மருந்து குறிப்படுனது நோயாளிகள் மருந்து உட்கொள் வதற்கு உறுதுணை புரியும். அததுடன் அது குறிப்பிட்ட சட்டத் தன்மையும் பெற்றுள்ளது. எனவே மருந்து உட்கொள்ளும் போது குறிப்படுகளை ஆதாரமாக கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக மருத்துவர் எழுதிக் கொடபுத்த மருந்துகள் பற்றி மிகவும் விபரமான குறிப்புகள் உள்ளன. பவிய் சிங் ராணுவ மருத்துவ மனயின் மருத்துவர் சஹி மின் அம்மயார் எமது சவிய் தியாளரிடம் கஹுகிறார்.

Written by

Friday, 01 August 2008 19:07 -

மருந்து உட்கொள்ளும் போது மருந்து குறிப்பிடப்படும் பி மருந்து உட்கொள்ளும் நல்ல பழக்கத்தை வளர்க்க வேண்டும். தற்போது ஒரு மருந்துக்கு பல பெயர்கள் உண்டு என்பதை அனைவரும் அறிவோம். நீங்கள் ஒன்று மட்டும் அறிந்து கொண்டால் போதாது. இந்த மருந்தில் என்னென்ன பொருட்கள் கலந்துள்ளன என்பதை அறியாமல் உட்கொண்டால் தவறாக உட்கொள்ள நேரிடும் என்றார் அவர். எடுத்துக்காட்டாக ஒருவர் பல நோவால் ஒரு மணி நேரத்திற்குள் மருந்து குறிப்பிடப்படுகளைப் பிசுக்காமல் 4-5 வகை வெவ்வேறான பெயரிடப்பட்ட மருந்துகளை உட்கொண்டார். ஆனால் இந்த மருந்துகளின் முக்கியமான வீதப்பங்கு ஒரே வகையான வலிநீக்கும் மருந்து என்பதை அவர் அறிந்து கொள்ளவில்லை. இதன் விளைவாக அவரது வீர சிறுநீரக பலவீன நோயால் பிசுக்கப்பட்டார். மருந்துகளைச் சேமித்து வைத்திருப்பது பற்றிய அறிவை தவிர, நாம் எல்லோரும் மருந்துகளை உட்கொள்ளும் போது பல விஷயங்களை கவனிக்க வேண்டும். முதன் முதலாக மருந்துகளை உட்கொள்வதற்கு முன் சில விஷயங்களைக் கவனிக்க வேண்டும். சில மருந்துகளை எந்த நாளும் வரையப்படாததலாம் என்ற குறிப்பில் குறிக்கப்பட்ட நாள்குள் இருந்த போதிலும் அவற்றின் சுவையும் நிறமும் மாறினால் அவற்றை உட்கொள்ளக் கூடாது. தவிரவும் மருந்து உட்கொள்ளும் போது மது குடிக்கவோ புகை பிடிக்கவோ கூடாது. இப்படிச் செய்தால் மருந்துகளின் பயனை எளிதில் வீணாக்கவோ மருந்துகளிலுள்ள நச்சு பொருட்களை உட்கொள்ளவோ கூடும். குறிப்பாக நோயாளிகள் தடுக்க மாத்திரை உட்கொண்ட பின் மது குடிக்கக் கூடாது. மருந்துகளை உட்கொள்ளும் போது சூடு நீருடன் உட்கொண்டால் நல்லது. பழச்சாறு தனீர் அல்லது பாலில் உட்கொள்வது நல்லதல்ல. காரணம் தனீரில் உள்ள தனீர் காரம் பாலிலுள்ள புரதச்சத்து பழச்சாற்றிலுள்ள அமிலப் பொருட்கள் ஆகியவை மருந்துகளுடன் கலந்தால் மருந்துகளின் பயன் பாதிக்கப்படும்.

<http://tamil.cri.cn/1/2007/04/02/62@51556.htm>