

داروها را درست مصرف کنیم

دارو ها مفید هستند.
آن ها را باید صحیح مصرف کنیم.
باید به دکتر بروید، هنگامی که شما بیمار هستید
ممکن است دکتر برای شما دارو تجویز کند.
این داروها به شما کمک می کنند.
حال شما بهتر خواهد شد.
بنابر این دارو ضروری است.

تمام داروهایی که تأثیرگذار هستند،
عوارض جانبی نیز دارند.
بعضی از افراد فکر می کنند:
، هنگامی که من مصرف دارو را بیشتر از آنچه دکتر تجویز کرده ادامه دهم
حالم بهتر هم خواهد شد.
اما این می تواند اشتباه باشد.
بعضی از داروها در صورت مصرف طولانی تر از حد لزوم می توانند باعث آسیب شوند.
بعضی از دارو ها می توانند اعتیاد آور نیز باشند.
برای مثال:
داروهای آرام بخش
داروهای خواب آور
داروهای ضد درد
بعضی از داروها باید فقط توسط پزشک معالج تجویز شوند.
بعضی دیگر را می توان بدون نسخه نیز از داروخانه تهیه کرد.

لطفاً همواره به قوانین زیر توجه کنید:
داروها را تنها آنگونه که دکتر تجویز کرده مصرف کنید.
پزشک بررسی خواهد کرد که آیا شما باید این دارو ها را برای مدت طولانی تری مصرف کنید یا خیر.
در صورتیکه شما برای مدتی بیشتر از آنچه پزشک تجویز کرده از دارویی استفاده کرده اید و اکنون نگران
آن هستید:
مصرف آن را به تنهایی قطع نکنید.
ابتدا با پزشک معالج خود صحبت کنید.
او می داند که شما چگونه می توانید به تدریج مصرف دارو را قطع کنید.

۴

عوارض جانبی چیست؟

در واقع عوارض جانبی تأثیرات ناخواسته ی داروها هستند.

هر دارویی تأثیری دارد:
داروهای آرام بخش علیه ناآرامی کمک می کنند.
دارو های ضد درد علیه درد.
داروهای خواب آور برای به خواب رفتن به شما کمک می کنند.
این ها اثرات مطلوب داروها هستند.
اگرچه تمام داروها می توانند عوارض ناخواسته ای نیز داشته باشند.

۵

یک مثال:

شخصی درد شدیدی دارد.
دکتر برای او قرص ضد درد قوی ای تجویز می کند
درد از بین می رود.
این فرد احساس سلامتی می کند.
اما او هنوز هم این دارو را مصرف می کند.
او فکر می کند: این گونه حال او از این هم بهتر خواهد شد.
اما اتفاق دیگری خواهد افتاد:
پس از گذشت مدت زمانی او احساس خستگی خواهد کرد.
او احساس ترس خواهد کرد.
این ها اثرات ناخواسته دارو ها هستند.

همینطور داروهای خواب آور نیز می توانند اثرات جانبی داشته باشند.
برای مثال:

احساس خستگی و بی انگیزگی.
احساس ترس و ناآرامی.
بعضی ها بیشتر به زمین میخورند.
بعضی ها نمی توانند خوب فکر کنند.
بعضی ها زود عصبانی می شوند.
تمام این ها می توانند عوارض جانبی داروهای خواب باشند.

۶

بدن به خیلی از داروها عادت می کند.
این در عرض تنها چند هفته اتفاق خواهد افتاد.
دیگر نمی توانند بدون این داروها زندگی کنند. ،انسان ها
آن ها به این دارو ها وابسته شده اند.

دکتر برای بعضی از افراد داروهای زیادی تجویز می کند.
برای مثال قرص های خواب یا آرام بخشی که تنها می توان با نسخه از داروخانه ها تهیه کرد.
اما بسیاری از دارو ها را نیز می توان بدون نسخه از داروخانه ها تهیه کرد.
برای مثال قرص های زد درد یا داروهای ضد بیوست.

۷

لطفاً توجه کنید:

افراد مریض باید از دارو استفاده کنند.
آنها باید دارو های مشخصی را برای مدت طولانی ای مصرف کنند.
برای مثال قرص های ضد فشار خون.
یا داروهای ضد قند خون.
آن ها به طور مرتب به دکتر می روند.
دکتر آن ها را معاینه خواهد کرد.
دکتر دارو ها را هر بار بررسی خواهد کرد.
دکتر تصمیم خواهد گرفت آنها چه داروهایی را همچنان باید مصرف کنند.
در این مواقع داروها مفید و حتی ضروری هستند.
بدون این دارو ها حال آن ها خیلی بد خواهد شد.

۸

داروهای آرام بخش

بعضی از افراد ترس شدیدی دارند.
آن ها دچار حملات ترس (پانیک) یا بی قراری می شوند.
داروهای آرام بخش می توانند به آن ها کمک کنند.
آرام بخش ها بر روی اعصاب اثر می گذارند.
و همچنین بر روی مغز.
عضلات شل تر می شوند.
احساسات آرام تر می شوند.
ترس از میان می رود.

۹

آرام بخش ها می توانند عوارض جانبی نیز داشته باشند.
گاهی مواقع حتی خوردن اولین قرص هم می تواند عوارض جانبی ایجاد کند.

برای مثال:

به سرعت خسته می شویم.
به سختی می توانیم فکر کنیم و مراقبت کنیم.
به خوبی نمی توانیم خیلی چیز ها را به یاد بیاوریم.
کند می شویم.
به گونه ای دیگر احساس می کنیم:
احساسات به گونه ای دیگر درک می شوند.
احساس عدم اطمینان می کنیم.
چرا که عضلات مان بسیار شل شده اند، به راحتی ممکن است به زمین بخوریم
داروهای آرام بخش می توانند ما را به خودشان معتاد کنند.

۱۰

سبز

نام های برخی از داروهای آرام بخش شناخته شده:

Adumbran
Tavor
Bromazanyl
Bromazepam-ratiopharm
Diazepam AbZ
Diazepam-ratiopharm
Lorazepam dura
Lorazepam-neuraxpharm
Oxazepam-ratiopharm
Oxazepam AL

پزشک ها خیلی وقت ها این داروهای آرام بخش را تجویز می کنند.
این داروهای آرام بخش بیشترین فروش و مصرف را دارند.

۱۱

آیا شما از دارو های آرام بخش استفاده می کنید؟
در این صورت امکان بروز عوارض جانبی وجود دارد.
بعضی از آرام بخش ها می توانند شما را وابسته کنند.
حتما با پزشک خود در این مورد مشورت کنید.

آیا برای مدت زیادی است که از دارو های آرام بخش استفاده می کنید؟
مصرف آن ها را قطع نکنید.
این می تواند خطرناک باشد؛
قطع مصرف آرام بخش ها به صورت ناگهانی باعث می شود:
بعضی ها به شدت دچار ناآرامی شوند.
بعضی ها دچار بدخوابی شوند.
بعضی ها نیز دچار ترس و حمله های ترس شوند.
با دکتر خود در این مورد مشورت کنید.
او به شما کمک خواهد کرد.

۱۲

دارو های خواب

بعضی ها به سختی به خواب می روند.
بعضی ها هر شب مدت زمان زیادی را بیدار هستند.
شما می خواهید به راحتی به خواب بروید؟
دکتر برای شما داروی خواب تجویز خواهد کرد.

داروهای خواب برای مدت کوتاهی اثر گذار هستند.
آن ها کمک می کنند شما به خواب بروید.
ساعت ممکن است که از خواب بیدار بشوید. ۴ تا ۲ بعد از
بعضی ها باز هم یک قرص دیگر می خوردند.
ممکن است بعد از استفاده از اولین قرص عوارض جانبی ایجاد شود.
برای مثال:
فکر کردن و مراقبت کردن ممکن است دشوار شود.
خیلی چیزها را ممکن است فراموش کنید.
ممکن است ناآرام یا عصبانی شوید.
ممکن است به زمین بخورید.
ممکن است دچار سرگیجه یا تنبلی شوید.

۱۳

بعضی از داروهای خواب وابستگی ایجاد می کنند.
آیا به طور دائم از داروهای خواب آور استفاده می کنید؟
این می تواند باعث عوارض جانبی شود.
این ممکن است شما را دچار وابستگی به این دارو ها بکند.
حتما در این مورد با پزشک معالج خود مشورت کنید.

۱۴

سبزی

اسامی داروهای خواب آور شناخته شده:

Zopiclon AbZ
Zopiclon AL
Zopiclon-ratiopharm
Zopiclon-CT
Zopicloudura
Zolpidem AI
Zolpidem 1A Pharma
Zolpidem-ratiopharm
Zolpidem STADA

Lendormin

این داروهای خواب آور را پزشک ها اکثرا تجویز می کنند.
این داروهای خواب آور بیشترین فروش و مصرف را دارند.

۱۵

موارد زیر می توانند برای یک خواب خوب به شما کمک کنند:
در طول روز نخوابید.

خیلی زود به تخت خواب خود نروید.
در اینصورت خیلی زود هم بیدار خواهید شد.
همیشه در یک ساعت مشخص از خواب بیدار شوید.
پیاپی روی کنید.

یا دوچرخه سواری.
این ها باعث آرامش و خستگی شما می شوند.
شب ها فیلم های هیجان انگیز یا ناراحت کننده تماشا نکنید.
هوای تازه در اتاق خواب مهم است.
شب ها برای خود یک چای خواب آور درست کنید.

۱۶

دارو های ضد درد

بعضی ها درد شدید دارند.
آن ها به دکتر می روند.
پزشک داروهای ضد دردی تجویز می کند،
که خیلی قوی هستند.
برای این منظور دکتر به آن ها یک نسخه مخصوص می دهد.

قرص های زد درد ممکن است تاثیرات بدی هم داشته باشند.
برای مثال:

مراقبت کردن یا فکر کردن سخت می شود.
ممکن است متوجه نشویم که باید به توالت برویم.
یبوست.
بی حوصلگی.

۱۷

داروهای قوی زد درد می توانند وابستگی و اعتیاد ایجاد کنند.
آیا از دارو های تجویز شده ی ضد درد استفاده می کنید؟

یا از چسب های ضد درد؟
این ها ممکن است عوارض جانبی داشته باشند.
یا شما را وابسته کنند.
در این مورد حتما با پزشک معالج خود مشورت کنید.

۱۸

اسامی داروهای شناخته شده ی ضد درد:

DHC Mundipharma
Dolomo TN
Fentanyl 1A Pharma
Fentanyl AL
Hydromorphon-AL
Jurnista
Morphin AL

Oxycodon-HCl AL
Tragin
Paracetamol comp. STADA
Paracetamol AL comp.
Talvosilen
Titretta
Voltaren Plus

این داروهای ضد درد تنها با نسخه قابل تهیه هستند.
این دارو ها را پزشکان به طور مکرر تجویز می کنند.
این داروها بیشترین تجویز و مصرف را دارند.

۱۹

۲۰

داروهای روانپزشکی

داروهای روانپزشکی داروهایی هستند که به از بین رفتن ترس های شدید و نآرامی های درونی کمک می کنند.
یا بر علیه ناراحتی و روحیه غمگین.

۲۱

انسان هایی که از مشکلات روانی رنج می برند می توانند بسیار مریض باشند.
آن ها ممکن است خیلی ناراحت و غمگین باشند یا ترس های شدید داشته باشند.
بعضی ها چیزهایی می شنوند که وجود خارجی ندارند.
آن ها باید از دارو استفاده کنند.
بدون دارو حال آن ها بد می شود.
این داروها وابستگی ایجاد نمی کنند.

پزشک بیماران را به طور مرتب معاینه می کند.
و همچنین داروهایی که آن ها مصرف می کنند توسط پزشک مورد بررسی قرار می گیرند.
پزشک تصمیم می گیرد آیا مصرف این دارو ها باید ادامه دار شود یا خیر.

۲۲

داروهای بدون نسخه

بسیاری از داروها تنها می توانند توسط پزشک تجویز شوند.
اگرچه داروهایی هم هستند که بدون نسخه قابل تهیه هستند.
این دارو ها را همه می توانند خریداری کنند.
بعضی از دارو ها را تنها می توان از دارو خانه ها تهیه کرد.
بعضی از آن ها را نیز می تواند از سوپر مارکت ها و فروشگاه های لوازم بهداشتی تهیه کرد.

در داروخانه ها قطره های بینی یا دارو های ضد سرفه در دسترس هستند.
دارو های ضد درد نیز آنجا وجود دارد.

برای مثال Aspirin یا Paracetamol-ratiopharm.

همچنین دارو های ضد درد که حاوی کافیین هستند.

برای مثال Thomapyrin یا Titrigan

کافیین باعث سرخالی و هشیاری می شود.

به همین دلیل بعضی ها خیلی از آن استفاده می کنند.

بعضی از دارو ها حاوی الکل هستند.

برای مثال Melissengeist یا Wick MediNait.

بدن ما می تواند به بعضی از دارو ها عادت کند.

در جعبه‌ی داروها همیشه یک برگه کاغذی وجود دارد. آنرا مطالعه کنید. نمی‌توانید آن را بخوانید؟ از کسی بخواهید آن را برای شما بخواند و توضیح دهد. از کارکنان داروخانه سوال کنید. دارو ها را بیشتر از آنچه برای شما تجویز شده استفاده نکنید. خیلی وقت ها حتی استفاده از بسته دوم دارو نیز زیاد است. و ممکن است اثرات ناخواسته ایجاد شود.

دارو ها را از اینترنت خریداری نکنید

داروهای خود را از اینترنت تهیه نکنید. آن ها معمولاً تقلبی هستند. دارو های تجویزی را هیچ گاه از اینترنت تهیه نکنید.

اعتیاد به داروها

شاید متوجه شده باشید که: شما دارو های زیادی مصرف می کنید. برای مدت زیادی است که این داروها را مصرف می کنید. برای مثال: داروهای آرام بخش داروهای خواب داروهای ضد درد شاید شما به آن ها وابسته شده اید در مورد این موضوع با پزشک یا داروساز مشورت کنید.

در اینصورت می‌توانید کارهای زیر را انجام دهید: با یک شخص مورد اطمینان، در این مورد صحبت کنید. برای مثال با همسر یا دوست خود صحبت کنید. یا با مشاور با او به دکتر یا به نزد داروساز بروید. یک لیست تهیه کنید. نام داروهایی را که مصرف می‌کنید را در آن بنویسید. همچنین داروهایی که خودتان تهیه کرده اید را در آن بنویسید. با پزشک خود در این مورد صحبت کنید. یا با داروساز. آن ها این لیست را مشاهده خواهند کرد. آن ها به خوبی می‌دانند که آیا مصرف همزمان این دارو ها مجاز است یا خیر. در صورتیکه برای مدت طولانی ای از آرام بخش ها و داروهای خواب استفاده می‌کنید. حتماً با پزشک و یا داروساز خود در اینباره صحبت کنید. از آن ها در این مورد مشورت بگیرید.

داروها و الکل

وقتی از دارو استفاده می‌کنید به هیچ عنوان الکل ننوشید. در غیر اینصورت بسیاری از داروها آنگونه که باید، عمل نخواهند کرد. همچنین الکل می‌تواند قوی تر اثر کند.

یک مثال:

الکل و داروهای خواب می توانند باعث شوند که افراد به راحتی نتوانند تنفس کنند.

آیا شما به طور مکرر از الکل استفاده می کنید؟
در اینصورت شما اجازه ی مصرف داروهای آرام بخش و یا داروهای خواب را ندارید.
الکل تاثیر داروها را تغییر می دهد.

۲۷

شما چگونه می توانید به عنوان دوست یا اعضای خانواده کمک کنید؟
آیا یکی از دوستان شما از داروهای زیادی استفاده می کند؟
آیا یکی از اعضای خانواده ی شما از دارو های زیادی استفاده می کند؟
با آنها صحبت کنید.

در مورد دارو ها با آن ها صحبت کنید.
شما می توانید با آن ها به دکتر بروید.

در ضمن مراکز مشاوره هم وجود دارند.
شما می توانید به آن ها تلفن کنید.
آن ها شما را راهنمایی و کمک خواهند کرد.

۲۸

شما می توانید از مراکز زیر درخواست راهنمایی و کمک کنید:

Information zur Suchtvorbeugung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Telefon: 02 21 – 89 20 31

Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr und

Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr.

لطفا توجه داشته باشید که تماس ها می توانند برای شما هزینه داشته باشند. با توجه به اینکه شما با چه مرکز مشاوره ای تماس می گیرید.

Telefon-Seelsorge

Telefon: 08 00 – 111 01 11

Oder: 08 00 – 111 02 22

شما می توانید در ۲۴ ساعت شبانه روز با این شماره تلفن به صورت رایگان تماس بگیرید.

Internet: www.telefonseelsorge.com

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Telefon: 0 23 81 – 90 15 – 0

Fax: 0 23 81 – 90 15 – 30

E-Mail: info@dhs.de

Internet: www.dhs.de

یک لیست از تمام مراکز مشاوره اعتیاد و مواد مخدر:
بارکد

Internet: www.Suchthilfeverzeichnis.de

لطفا برای اطلاعات بیشتر رجوع کنید به:

Www.medikamente-im-test.de

www.medikamente-und-sucht.de

