

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت
کتاب ششم □ مصرف منطقی دارو



اشکال دارویی و روش استفاده از آنها

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت غذا و دارو
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت شبکه

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد
معاونت بهداشتی دانشگاه

عنوان و نام پدیدآور:	اشکال دارویی و روش استفاده از آنها/ گروه مولفان فاطمه رحمانی ... [و دیگران]؛ همکاران مصطفی قائمی‌نیا، فرناز مشهدیان؛ زیر نظر محمد شریعتی، مرتضی احتشام‌فر، محبوبه ولدخانی؛ تهیه شده در وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشتی، معاونت غذا و دارو، مرکز مدیریت شبکه، کمیته کشوری تجویز و مصرف منطقی دارو. مشهد: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد، ۱۳۸۹.
مشخصات نشر:	و، ۵۸ ص: مصور (رنگی)، جدول.
مشخصات ظاهری:	مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت؛ کتاب ششم. مصرف منطقی دارو؛ ۱.
فروست:	رایگان: ۶-۵۶-۵۹۴۴-۹۶۴-۹۷۸
شابک:	فیبا
وضعیت فهرست‌نویسی:	گروه مولفان فاطمه رحمانی، محبوبه ولدخانی، فاطمه سلطانی، نوشین محمد حسینی، میترا توحیدی، غلامحسین خدایی، جواد حسینی، وریا رحیمی.
یادداشت:	یادداشت: کتابنامه: ص. ۵۸.
یادداشت:	موضوع: داروشناسی -- به زبان ساده
موضوع:	داروها -- شکل‌های مصرف -- به زبان ساده
شناسه افزوده:	رحمانی، فاطمه، ۱۳۴۵-
شناسه افزوده:	قائم‌نیا، مصطفی
شناسه افزوده:	مشهدیان، فرناز
شناسه افزوده:	احتشام‌فر، مرتضی
شناسه افزوده:	شریعتی، محمد، [دکتر]
شناسه افزوده:	ولدخانی، محبوبه
شناسه افزوده:	ایران. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. معاونت بهداشتی
شناسه افزوده:	ایران. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. معاونت غذا و دارو
شناسه افزوده:	ایران. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. مرکز کشوری تجویز و مصرف منطقی دارو
شناسه افزوده:	ایران. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. مرکز مدیریت شبکه
رده بندی کنگره:	RM ۱۳۸۹ ۵۳ الف ۳۰۱/۱۵
رده بندی دیویی:	۶۱۵/۱
شماره کتابشناسی ملی:	۳۸۶۱۲۱۲
تاریخ درخواست:	۱۳۸۹/۶/۲۷
تاریخ پاسخگویی:	۱۳۸۹/۰۷/۰۵
کد پیگیری:	۲۱۲۰۳۴۰

عنوان: اشکال دارویی و روش استفاده از آنها
(از مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت - کتاب ششم: مصرف منطقی دارو)
طراحی آموزشی: فاطمه رحمانی
گروه مؤلفان: فاطمه رحمانی - دکتر محبوبه ولدخانی - دکتر فاطمه سلطانی -
دکتر نوشین محمد حسینی - میترا توحیدی - دکتر غلامحسین خدایی -
دکتر سید جواد حسینی - دکتر وریا رحیمی
همکاران: دکتر مصطفی قائمی‌نیا - فرناز مشهدیان
زیر نظر: دکتر محمد شریعتی - دکتر سید مرتضی احتشام‌فر - دکتر محبوبه ولدخانی
تهیه شده در:
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، معاونت غذا و دارو
مرکز مدیریت شبکه - کمیته کشوری تجویز و مصرف منطقی دارو
طراحی و صفحه‌آرایی: محمد رضا شیخی
نوبت چاپ: اول
تیراژ: ۶۵۰۰ نسخه

ناشر: دانشگاه علوم پزشکی مشهد

چاپ: حق چاپ برای وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی محفوظ است

این کتاب توسط کارشناسان مشارکت، مربیان و داوطلبان سلامت در دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی پیش‌آزمایی شده است

تجربه ثابت کرده است که برای دستیابی به توسعه‌ی اجتماعی پایدار، به همیاری تک‌تک افراد جامعه نیاز است، توسعه‌ی سلامت که یکی از زیربنایی‌ترین ابعاد تکامل اجتماعی بشر است، شاید بیش از جنبه‌های دیگر توسعه نیازمند همکاری عمومی باشد چرا که آگاهی، احساس مسئولیت و اقدام عملی تک‌تک افراد برای تأمین سلامت عمومی ضروری است.

داوطلبان سلامت، پیش‌تازان این همیاری عمومی هستند که قدم در راه مشارکت مردم در تأمین و توسعه‌ی سلامت جامعه گذاشته‌اند. داوطلبان سلامت سعی دارند حقایق اساسی مورد نیاز برای رسیدن به سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی را به خوبی فراگیرند و آنها را به زبان خود مردم به همسایگانشان منتقل کنند.

هدف مجموعه‌ی آموزشی داوطلبان سلامت آن است که در یادگیری دانستنی‌ها و مهارت‌های زندگی سالم به داوطلبان سلامت کمک کند و در فعالیت‌های فردی و گروهی، انتقال پیام‌ها به مردم و ترویج رفتارهای زندگی سالم و مولد راهنمای آنان باشد. این مجموعه در نوع خود یک تجربه است. چون برای طراحی آن (با تکیه بر منابع معتبر و متعدد) از اصول آموزشی جدید و روش‌های مشارکتی استفاده شده است. بدین معنی که در جریان آموزش، داوطلبان سلامت نیز تجربه‌ها و آموخته‌های خود را به یکدیگر منتقل خواهند کرد. تهیه کنندگان این مجموعه سعی داشته‌اند اصول آموزش مشارکتی را با خصوصیات برنامه‌ی داوطلبان سلامت و شرایط فرهنگی جامعه منطبق و از این راه آموزش بهداشت را به باورها، تجربه‌ها و زندگی واقعی مردم نزدیکتر کنند. رضایت‌مندی داوطلبان سلامت، مربیان و کارشناسان بهداشت کشور از محتوای اولین کتاب‌های سلسله انتشارات داوطلبان سلامت را می‌توان نشانه‌ی توفیق در این راه دانست و به ضرورت تداوم آن دلگرم بود.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت غذا و دارو

معاونت بهداشت

مرکز مدیریت شبکه

چگونه از این کتاب استفاده کنیم ؟

این کتاب از چه قسمت‌هایی تشکیل شده است؟

قسمت‌های اصلی این کتاب عبارتند از:

■ **مقدمه:** در ابتدای کتاب، یک توضیح مختصر درباره موضوع آن آورده شده است تا بتوانید با اهمیت موضوع و جنبه‌های مختلف آن آشنایی پیدا کنید.

■ **اهداف:** با مطالعه اهداف خواهید دانست که پس از پایان آموزش این کتاب، چه آگاهی‌ها و مهارت‌هایی را به دست خواهید آورد.

■ **کاربردها:** با مطالعه این قسمت از برخی از کاربردهای مطالب این کتاب مطلع خواهید شد. بعضی از این کارها را می‌توان به تنهایی انجام داد ولی بعضی از آنها به اقدام گروهی شما نیاز دارد. این فعالیت‌ها فقط چند پیشنهاد هستند. چندین کار دیگر وجود دارد که به فکر شما و همکارانتان خواهد رسید و می‌توانید به این فهرست اضافه کنید.

■ **اطلاعات مورد نیاز از محله:** از آنجا که شما داوطلبان عزیز در جریان آموزش خود باید برای آموزش مردم محله برنامه ریزی کنید، لازم است مردم محله خودتان را بهتر بشناسید، باورها و سنت‌های خوب و بد مردم را تشخیص دهید و نیازهای آنها را بدانید. برای این منظور بحث‌هایی در لابلای درس‌هایتان قرار داده شده که «در محله» به واقعیت نزدیکتر باشند، لازم است شما قبل از جلسه بحث، اطلاعاتی از مردم محله به دست بیاورید. سؤال‌هایی که در قسمت «اطلاعات مورد نیاز از محله» می‌بینید، خلاصه‌ای از سؤال‌های «در محله» است. هدف این قسمت آماده کردن شما برای بحث‌های بسیار مهم «در محله» است. با مطالعه این قسمت خواهید دانست که باید برای چه مسائلی در روابط و رفتارهای مردم دقت بیشتری کنید.

■ **درس‌ها:** مطالب این کتاب به صورت پاسخ چند سؤال مرتب شده است. برای روشن شدن موضوع، در پاسخ هر سؤال یک یا چند درس طراحی شده است. هر درس این کتاب از یک یا چند فعالیت آموزشی تشکیل شده است که با علامت ▼ مشخص شده اند. این فعالیت‌های آموزشی انواع مختلفی دارند، از جمله:

- | | |
|--|--|
| ☐ بحث عمومی | ☐ یک مشورت |
| ☐ کار گروهی | ☐ کار عملی |
| ☐ یک یا چند مسئله | ☐ بررسی نمونه |
| ☐ مشاهده | ☐ ماجرای تصویری |
| ☐ بازدید | ☐ داستان ناتمام |

این فعالیت‌ها برای یادگیری دانستنی‌های سلامتی و کسب مهارت‌های عملی در هر درس گنجانده شده‌اند و در این فعالیت‌ها مربی به شما کمک خواهد کرد تا تجربه، احساس و فکر خود را با سایر داوطلبان در میان بگذارید.

هر درسی در انتها چند دانستنی سلامتی دارد که در داخل یک مربع خاکستری آورده شده است. انتظار می‌رود این دانستنی‌ها را پس از پایان بحث و فعالیت در خاطر نگه دارید. یک نوع خاص از فعالیت‌های آموزشی بحث‌های «در محله» است که در بالا توضیح داده شد. این بحث‌ها از مهمترین قسمت‌های کتاب هستند که کمک می‌کنند مطالب کتاب به واقعیت‌های جامعه شما نزدیکتر شود. نتیجه بحث‌های «در محله» در پایان دوره آموزشی این کتاب استفاده خواهد شد.

■ **تمرین انتقال پیام‌ها:** آخرین سؤالی که در این کتاب باید پاسخ دهید آن است که: «چگونه پیام‌هایمان را به مردم انتقال دهیم؟». فراموش نکنید که مهمترین انتظاری که نظام بهداشتی از شما دارد آن است که آموخته‌هایتان را به مردم محله و همسایه‌ها یتان منتقل کنید. برای این کار باید برنامه ریزی و تمرین کرد. نتیجه بحث‌های «در محله» در این جلسات استفاده خواهد شد.

ابتدا باید مسائل مهم محله خودتان را شناسایی کنید و برای رفع آنها برنامه ریزی کنید. سپس به صورت گروهی برای تهیه پوستر، روزنامه دیواری، جزوه و ... با یکدیگر همکاری خواهید کرد. برای این که بتوانید در مقابل مردم خوب سخنرانی کنید، باید تمرین «چهره به چهره» را انجام دهید و برای همکاران خودتان صحبت کنید. دست آخر برای پیدا کردن مهارت کافی در گفتگو با مردم با «ایفای نقش» اشکالات ارتباطی خود را خواهید شناخت. آموزش این کتاب بدون برگزاری جلسات تمرین انتقال پیام‌ها ناقص است. از مربی خود بخواهید حداقل ۳ جلسه را برای این فعالیت‌ها اختصاص دهد.

■ **خودآزمایی:** پس از پایان آموزش هر کتاب، برای مطمئن شدن از یادگیری مطالب و استفاده صحیح از آنها می‌توانید به سؤالهای «خودآزمایی» پاسخ دهید. سؤال‌های «آیامی‌دانم؟» مربوط به یادگیری دانستنی‌های سلامتی است. سؤال‌های «آیامی‌توانیم؟» مربوط به کسب مهارت‌ها است. سؤال‌های «آیایام‌هایمان را به مردم منتقل کرده ایم؟» مربوط به فعالیت‌هایی است که باید برای آموزش مردم محله انجام شود.

سؤال‌های «آیا کارهای ما مؤثر بوده است؟» مربوط به ارزشیابی فعالیت‌های شما است. با پاسخ به این سؤال‌ها می‌توانید میزان موفقیت خود را بسنجید و اشکال‌های کارتان را بشناسید.

چگونه این کتاب را انتخاب کنیم؟

اگر این کتاب اولین یا تنها کتابی است که از مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت می‌بینید، دست نگهدارید. این مجموعه بیش از ۳۰ جلد کتاب دارد و شما می‌توانید بر حسب وضعیت محله خودتان و با کمک مربی خود کتابهایی را انتخاب کنید که بیشتر مورد نیاز شماست. وقت را با کتاب‌هایی که مورد نیازتان نیست از دست ندهید. در صفحه داخلی جلد این کتاب، قسمتهای مختلف مجموعه آموزشی شما معرفی شده است.

در چه مواقعی می‌توان از این کتاب استفاده کرد؟

■ **در کلاس آموزش:** شما این کتاب را در جریان آموزش خود از مرکز بهداشتی درمانی دریافت خواهید کرد و طبق برنامه‌ای که مربی خواهد ریخت، به تدریج آن را مطالعه خواهید کرد. مربی برای هر جلسه یک یا چند درس را در نظر خواهد گرفت. پس از پایان درسها طی سه جلسه یا بیشتر برای انتقال پیام‌ها به مردم تمرین خواهید کرد.

■ **در آموزش مردم:** شما می‌توانید پس از پایان آموزش خودتان از بحثها و روشهایی که در این کتاب نوشته شده برای آموزش مردم محله استفاده کنید. بهتر است این روشها را با شرایط فرهنگی محله خودتان مطابقت دهید. به علاوه شما می‌توانید از تصاویر و نکته‌های این کتاب در مواد آموزشی که تهیه می‌کنید استفاده ببرید.

■ **برای یادآوری:** اگر مدتی پس از پایان آموزش، نکته‌هایی را فراموش کرده باشید می‌توانید با مراجعه به مربع‌های خاکستری آنها را دوباره بخوانید.

استفاده دیگر: شما می‌توانید این کتاب را برای مطالعه در اختیار افراد خانواده و همسایگان خود قرار دهید.

فهرست مطالب

مقدمه

اهداف ۲

کاربردها ۳

اطلاعات مورد نیاز از محله ۴

۱. اشکال دارویی و روش استفاده آنها چه اهمیتی دارد؟ ۵

الف-چرا باید به دارو درمانی توجه کرد؟ ۵

ب-وضعیت مصرف دارو توسط افراد محله چگونه است؟ ۷

۲. انواع اشکال دارویی چگونه است؟ ۸

۳. انواع اشکال دارویی کدامند و روش استفاده از آنها چگونه است؟ ۱۰

الف - دارو های خوراکی به چه اشکالی وجود دارد و روش استفاده از آنها چگونه است؟ ۱۰

ب- رعایت چه نکاتی در مصرف اشکال دارویی خوراکی اهمیت دارد؟ ۱۵

پ- انواع اشکال دارویی موضعی (پوستی) چیست و روش استفاده از پیج پوستی چگونه است؟ ۱۷

ت- وضعیت استفاده از اشکال دارویی موضعی توسط افراد محله چگونه است؟ ۲۰

ث-انواع اشکال دارویی تزریقی کدامند و راه های تزریق چیست؟ ۲۱

ج-داروهای چشمی به چه اشکالی وجود دارند و روش استفاده از قطره و پماد چشمی چگونه است؟ ۲۳

چ-چگونه می توان از فرآورده های مراقبت از لنزهای تماسی چشمی و چشمها استفاده نمود؟ ۲۷

ح-داروهای مورد استفاده در گوش به چه شکلی وجود دارند و روش استفاده از قطره گوش چگونه است؟ ۳۰

خ-انواع اشکال دارویی بینی کدامند و روش استفاده از آنها چگونه است؟ ۳۲

د-انواع اشکال دارویی رکتال (مقعدی) کدامند و روش استفاده از آنها چگونه است؟ ۳۴

ذ-انواع اشکال دارویی واژینال کدامند و روش استفاده از قرص و پماد واژینال چگونه است؟ ۳۶

ر-انواع اشکال دارویی تنفسی کدامند و نحوه استفاده از آنروسل ها و پودرهای تنفسی چگونه است؟ ۴۰

۴. چگونه می توان داروهای مصرفی را در منزل نگهداری کرد؟ ۴۲

الف- شرایط مناسب نگهداری دارو در منزل چیست؟ ۴۲

ب- رعایت چه نکاتی در هنگام مصرف و نگهداری داروها اهمیت دارد؟ ۴۴

پ- وضعیت نگهداری دارو توسط خانوارهای محله شما چگونه است؟ ۴۷

۵. چگونه پیامهایمان را به مردم منتقل کنیم؟ ۴۸

* خودآزمایی؟ ۵۱

* چگونه انتقال پیام های سلامتی به مردم را ارزیابی کنیم؟ ۵۳

فهرست منابع ۵۸

اشکال دارویی و روش استفاده از آنها

دارو ترکیبی است که در تامین سلامت جامعه از اهمیت حیاتی برخوردار است. در کشور ما سالانه بیش از ۲۲۵ میلیارد تومان یارانه دارویی هزینه می گردد. به همین دلیل، دارو به قیمت ارزانتر از نرخ واقعی آن در اختیار مردم قرار می گیرد. هدر دادن دارو در اثر مصرف بی رویه و عدم رعایت شرایط نگهداری، علاوه بر وارد آوردن خسارت به اقتصاد ملی می تواند مشکلات جبران ناپذیری را برای سلامت جامعه به همراه داشته باشد. این حقیقتی هشدار دهنده است که حتی هنگامیکه تجویز دارو توسط پزشک و تهیه و پیچیدن نسخه توسط داروساز انجام می شود، بازهم مصرف کنندگان، تصمیم گیرندگان نهایی در مورد مصرف آن هستند. این تصمیمات معمولاً تحت تاثیر باورهای خانوادگی، اجتماعی، فرهنگی و مذهبی قرار می گیرد، لذا مصرف کنندگان نیاز به اطلاعات دقیق درباره داروها، محدودیتهای دارویی و روش استفاده آنها و غیره دارند.

کتابی که پیش رو دارید، تلاشی است در راستای شناخت انواع اشکال دارویی و نکاتی که باید در روش استفاده اشکال دارویی و نگهداری داروها مورد توجه عموم قرار بگیرد.

اهداف

پس از پایان جلسه های آموزشی این کتاب انتظار می رود بتوانید:

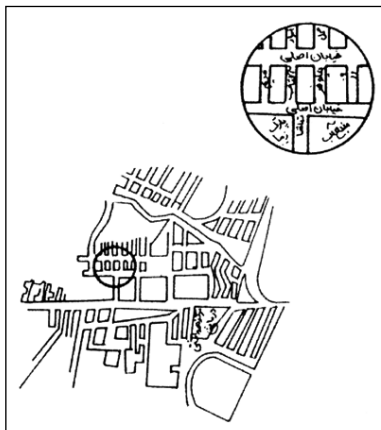
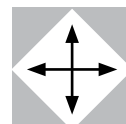
۱. اشکال دارویی را بر حسب راه ورود به بدن دسته بندی کنید.
۲. انواع هریک از اشکال دارویی را لیست کنید.
۳. ویژگی های هریک از انواع اشکال دارویی را بیان نمایید.
۴. روش صحیح استفاده هریک از انواع اشکال دارویی را شرح دهید.
۵. نکاتی را که هنگام استفاده اشکال دارویی باید رعایت شود را توضیح دهید.
۶. شرایط مناسب نگهداری داروها را در منزل فهرست کنید.
۷. نکاتی که رعایت آنها در نگهداری و مصرف داروها اهمیت دارد را بیان کنید.



با یادگیری مطالب این کتاب خواهید توانست:

۱. اهمیت دارو را در زندگی امروزی و سلامت جامعه برای خانواده‌ها توضیح دهید.
۲. از مصرف بی رویه و نادرست داروها پرهیز کنید.
۳. خانوارهای محله را با انواع اشکال دارویی آشنا کنید.
۴. روش استفاده صحیح هریک از اشکال دارویی را به خانوارهای محله و اطرافیان آموزش دهید.
۵. کسانی را که در محله شما دارو استفاده می کنند راهنمایی کنید.
۶. شرایط مناسب نگهداری دارو در منزل را برای مردم محله و اطرافیان توضیح دهید.
۷. به افراد محله و اطرافیان بیاموزید که برای استفاده و نگهداری داروها در منزل، چه نکاتی را می بایست رعایت کنند.
۸. به خانوارهای محله و اطرافیان توضیح دهید که داروساز امین آنهاست و می توانند برای دریافت اطلاعات بسیاری از داروها از داروسازان شاغل در داروخانه‌ها کمک بگیرند.

اطلاعات مورد نیاز از محله



- برای این که بدانید مردم محله شما چه عقیده‌ای دارند.
- برای این که مهمترین نیازهای محله خود را شناسایی کنید.
- برای این که باورها و سنتهای خوب مردم محله خودتان را تشخیص دهید.
- برای این که پیام‌های خودتان را با روش بهتری به مردم منتقل کنید.

قبل از شروع فعالیت‌های آموزشی این کتاب به سؤالات زیر فکر کنید، در زندگی روزانه و معمولی خود با مردم و همسایه‌ها به دنبال پاسخ آنها باشید و در حین بحث‌های «درمحله» به آنها پاسخ دهید. پاسخ این سؤالات در جلسات «چگونه پیام‌هایمان را به مردم منتقل کنیم؟» استفاده خواهد شد.

- افراد محله شما معمولاً داروهای خود را از کجا تهیه می‌کنند؟
- مردم محله برای دریافت اطلاعات دارویی مورد نیاز شان به چه کسانی مراجعه می‌کنند؟
- مردم محله چه اطلاعاتی درباره انواع اشکال دارویی دارند؟
- آیا مصرف دارو در بین افراد محله زیاد است؟ اگر بلی، کدام نوع از اشکال دارویی؟
- مصرف دارو در بین کدام گروه از افراد محله بیشتر دیده می‌شود؟
- آیا افراد محله داروهای مصرفی خود را به روش صحیح مصرف می‌کنند؟
- خانوارهای محله و اطرافیان شما داروهای مصرفی خود را در چه نقاطی از منزل و در چه شرایطی نگهداری می‌کنند؟
- آیا خانوارهای محله شما می‌دانند چه عواملی باعث فساد و تخریب داروها می‌شود؟
- خانوارهای محله و اطرافیان داروهایی را که قابلیت مصرف ندارند چگونه دور می‌ریزند؟



اشکال دارویی و روش استفاده از آنها چه اهمیتی دارد؟

الف – چرا باید به دارودرمانی توجه کرد؟

درس اول

▼ بحث عمومی

باراهنمایی مربی خود درباره سئوالات زیر بحث کنید.

دارو چیست؟

.....

داروهای ضروری چه نقشی را در سلامت جامعه می توانند داشته باشند؟

.....

.....

آیا میزان مصرف دارو در بین اعضای خانواده و اطرافیان شما زیاد است؟ اگر بلی، به نظر شما علت چیست؟

.....

مصرف بی رویه دارو چه عواقبی را می تواند در پی داشته باشد؟

.....

تفاوت خوددرمانی آگاهانه با مصرف خودسرانه چیست؟

.....

□ دارو به ترکیب یا موادی گفته می‌شود که برای پیشگیری، درمان و یا کنترل بیماری بکار برده شود.

□ افزایش طول عمر جمعیت (بالارفتن درصد افراد سالمند در جامعه)، ازدیاد شیوع بیماری‌های مزمن، پدید آمدن بیماری‌های عفونی جدید و نیاز به گسترده شدن طیف داروهای موثر، موجب رشد چشمگیر دارودرمانی گردیده‌است. علاوه بر این هرروزه فراورده‌های دارویی جدیدی به منظور افزایش مراقبت‌های بهداشتی و یا درمان مشکلاتی همانند طاسی سر، خشکی پوست و یا ناتوانی جنسی وارد بازار می‌شوند.

□ امروزه دارو رکن اصلی درمان در دنیا بوده و ۷۵ درصد درمان‌ها با استفاده از داروها صورت می‌گیرد، استفاده صحیح و اصولی از دارو بر اساس روش‌های تعیین شده نقش مهمی را در اثربخشی و بازگشت سلامتی فرد بعهدہ دارد.

□ پس از تشخیص بیماری و تجویز داروی مناسب توسط پزشک و تحویل دارو توسط داروساز و ارائه راهنمایی‌های لازم، کنترل نحوه مصرف دارو توسط خود بیمار بر اساس آموزش‌های ارائه شده را خوددرمانی آگاهانه می‌نامند که به معنی همکاری کامل بیمار با تیم پزشکی خود می‌باشد. در حالی که مصرف دارو بدون دریافت هر گونه مشاوره از افراد ذیصلاح و یا عدم رعایت دستورات ارائه شده توسط پزشک و داروساز را مصرف خودسرانه می‌گویند.

□ داروهای حیاتبخشی که پزشکان تجویز می‌کنند هر ساله زندگی میلیون‌ها نفر را نجات می‌بخشند و مشکلات عدیده‌ای را حل می‌کنند، اما همین داروها در صورت استفاده غیرمنطقی (مصرف خودسرانه) می‌توانند خطرآفرین باشند.

□ فاصله دارو با سم بسیار اندک است، عدم شناخت دارو، مصرف نادرست و بی‌رویه آن می‌تواند حتی مرگ مصرف‌کننده را به دنبال داشته باشد. متأسفانه در حال حاضر این امر مورد بی‌توجهی مردم قرار گرفته است.

□ وجود تبلیغات زیاد و نادرست داروها که از طریق مجلات، اینترنت، ماهواره و... انجام می‌شود، عملاً مردم را به سمت مصرف داروهایی با ظاهر فریبنده ولی بی‌محتوا تشویق می‌نماید، داروهایی که برخی از آنها به شکل قاچاق و با روش‌های نادرست تهیه، نگهداری و حمل و نقل می‌شوند، می‌توانند باعث پدید آمدن عوارض و مشکلات جدی برای سلامت شده و هدر رفتن هزینه‌ها را موجب گردند.

□ مصرف بی‌رویه دارو علاوه بر عوارض جسمی که برای افراد ایجاد می‌کند،

سالانه میلیاردها تومان هزینه اضافی به سیستم درمانی دولتها تحمیل می‌نماید. این در حالی است که درصد بالایی از این داروها بدون دلیل پزشکی مصرف می‌شوند و هیچ سودی برای فرد ندارند.

ب- وضعیت مصرف دارو توسط افراد محله چگونه است؟

▼ در محله

افراد محله شما به هنگام ابتلا به بیماری چه اقدامی انجام می‌دهند؟

.....

عقاید آنان درباره مصرف دارو چیست؟

.....

آنان داروهای خود را از کجا تهیه می‌کند؟

.....

چه کسانی را می‌شناسید که به طور بی‌رویه دارو مصرف می‌کنند؟

.....

آگاهی‌های مردم محله شما در خصوص داروها و عواقب مصرف بی‌رویه آن چیست؟

.....

شما چگونه آنان را راهنمایی می‌کنید؟

.....

مسائل محله

.....

.....



انواع اشکال دارویی چگونه است؟

درس دوم

▼ کار گروهی

با برنامه قبلی داروهایی را که در منزل نگهداری می کنید به همراه خود به کلاس بیاورید، به ۲ گروه تقسیم شوید و در گروه خود، فهرستی را از داروهای گروه تهیه کنید و در مورد راه های مصرف و شکل داروها بحث کنید .

- آیا می توانید اشکال داروهای لیست شده را بر حسب راه مصرف آنها دسته بندی کنید؟
- نظر گروه را در جدول ذیل یادداشت کنید.

شماره	راه مصرف دارو	نام اشکال دارویی
۱		
۲		
۳		
۴		
۵		
۶		
۷		
۸		
۹		
۱۰		

از پزشک و یا داروساز مرکز بهداشتی درمانی و یا مربی خود بخواهید درباره مفهوم اشکال دارویی توضیح دهد سپس با کمک ایشان مجدد جدول را بررسی و تصحیح کنید .

□ اشکال دارویی، اشکال فیزیکی هستند که توسط آنها مولکول‌های دارویی به داخل بدن انتقال می‌یابند. در هر شکل دارویی علاوه بر ماده موثره دارویی یک یا چند ماده فاقد اثر دارویی وجود دارند که معمولاً برای اصلاح طعم، بو، مزه و رنگ یا پایداری شیمیایی افزوده شده و یا در روند ساخت شکل دارویی مورد نیاز هستند.

□ اثربخشی یک دارو بستگی به شکل و راه مصرف آن داشته و معمولاً داروها به شکلی تهیه می‌شوند که ضمن راحت بودن مصرف، دارای اثربخشی قابل قبولی باشند و از طرف دیگر متناسب با شرایط بیماران باشند تا استقبال و همکاری بیمار را در هنگام مصرف به همراه داشته باشند.

□ انواع اشکال دارویی به دسته‌جات زیر قابل تقسیم هستند:

۱- **اشکال دارویی خوراکی:** شامل محلول‌ها، سوسپانسیون‌ها، پودرها، قرص‌ها و کپسول‌ها می‌باشند. محلول‌ها از انواع دیگر اشکال خوراکی سریع‌الاثرب هستند.

۲- **اشکال دارویی موضعی (پوستی):** که شامل پمادها، کرم‌ها، خمیرها، ژل‌ها، کف‌ها، لوسیون‌ها و پچ‌ها هستند.

۳- **اشکال دارویی تزریقی:** انواع آمپول‌ها، ویال‌ها و محلول‌های حجیم تزریقی هستند.

۴- **اشکال دارویی چشمی:** که این اشکال شامل قطره، پماد، ژل، محلول‌های شستشوی چشمی، لنزها و محلول‌های شستشوی لنز می‌باشد.

۵- **اشکال دارویی گوش:** که به شکل قطره‌های گوش و وجود دارند.

۶- **اشکال دارویی بینی:** که به شکل‌های قطره، قلم و اسپری‌های بینی می‌باشند.

۷- **اشکال دارویی رکتال (مقعدی):** که شامل تنقیه و شیاف می‌باشند.

۸- **اشکال دارویی واژینال:** شامل دوش‌ها، دستگاه‌های درون‌رحمی (آی یو دی)، رینگ، شیاف، پماد، ژل و قرص‌های واژینال می‌باشند.

۹- **اشکال دارویی تنفسی:** که به انواع آئروسول‌های تنفسی با دوزهای تنظیم شده (MDI ام دی آی)، پودرهای خشک استنشاقی (DPI دی پی آی) و نبولایزر تقسیم می‌شوند.

انواع اشکال دارویی کدامند و روش استفاده از آنها چگونه است؟



الف – داروهای خوراکی به چه اشکالی وجود دارد و روش استفاده از آنها چگونه است؟

درس سوم

▼ در محله

آیا در بین اطرافیان و یا افراد خانواده کسانی از اشکال دارویی خوراکی استفاده می کنند؟

.....

اگر بلی، شکل داروی خوراکی آنها چیست؟

..... آنان داروی خوراکی خود را از کجا تهیه می کنند؟

..... این افراد داروی خوراکی خود را چگونه استفاده می کنند؟

.....

آنها داروی خود را در چه شرایطی نگهداری می کنند؟

.....

شما چگونه آنان را راهنمایی می کنید؟

.....

▼ بحث عمومی

از مربی خود بخواهید نمونه‌ای از اشکال دارویی خوراکی را به کلاس شما بیاورد سپس داروها را با تصویر اشکال دارویی زیر مطابقت دهید.



اشکال دارویی و روش استفاده از آنها ۱۱

به نظر شما فراوان ترین اشکال دارویی خوراکی کدام است؟ نحوه استفاده آنها چگونه است؟

براساس بحث در محله با کمک مربی جدول ذیل را تکمیل کنید.

ردیف	انواع اشکال دارویی خوراکی	نحوه استفاده



□ اشکال دارویی خوراکی شامل انواع محلول‌ها، سوسپانسیون‌ها، پودرها، قرص‌ها و کپسول‌ها می‌باشد. محلول‌ها از انواع دیگر اشکال خوراکی سریع‌الاث‌تر هستند.

□ **محلول‌های خوراکی:** به انواع شربت، قطره و ال‌گزیر تقسیم می‌شوند، ال‌گزیرها محلول‌های الکلی هستند.

- شربت‌ها از حل شدن مواد موثره دارو در شربت قند بدست می‌آید و ال‌گزیرها محلول‌هایی هستند که از حل شدن ماده دارویی در الکل و شربت قند بدست می‌آید.

□ **سوسپانسیون‌ها:** پراکندگی‌هایی از ذرات ریز جامد در یک مایع هستند. نکته مهم در مصرف سوسپانسیون‌ها این است که حتماً قبل از مصرف تکان داده شوند چون سوسپانسیون‌ها تمایل به رسوب شدن دارند.

□ **پودرها:** به صورت ساشه برای یکبار مصرف بسته‌بندی می‌شوند. هر بسته پیش از مصرف در آب به صورت محلول یا سوسپانسیون درآمده و بلافاصله مصرف می‌شود.

□ **قرص‌ها:** فراوان‌ترین اشکال دارویی هستند و به انواع زیر تقسیم می‌شوند:

- **قرص‌های ساده:** اکثر قرص‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که قورت داده شوند. (قرص‌های بلعیدنی)

- **قرص‌های جوشان:** این قرص‌ها را باید بلافاصله قبل از مصرف در یک لیوان آب سرد حل نموده و بعد از آن که محلول کاملاً صاف و ساکن شد مصرف شود. این روش تهیه باعث کاهش تحریکات گوارشی و سریع‌تر شدن سرعت اثر قرص‌های جوشان نسبت به قرص‌های ساده می‌شود. قرص‌های جوشان را پس از حل کردن در آب نباید به مدت زیادی نگهداری کرد مانند: قرص جوشان ویتامین C

- **قرص های جویدنی:** در مواردی از این قرص ها استفاده می شود که لازم است ماده



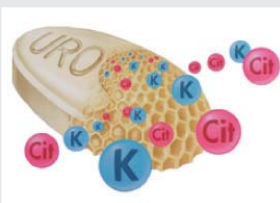
دارویی از حفره دهان جذب شود و یا این که خردشدن و تبدیل قرص به ذرات کوچک در دهان برای جذب آن ضروری است. قرص های جویدنی در صورتی که بدون جویدن بلعیده شوند، به دلیل کاهش قابلیت جذب فاقد اثر درمانی مناسب خواهند بود مانند قرص های ضداسید معده و داروی میندازول که یک داروی ضدکرم است.



- **قرص های مکیدنی:** با مکیدن آهسته در دهان حل شده و ماده دارویی آزاد می شود معمولاً از این قرص ها برای اثر موضعی در حفره دهان، مثلاً ضد عفونی نمودن مخاط گلو و دهان استفاده می شود.



- **قرص های زیرزبانی یا گونه ای:** در زیر زبان یا فاصله دندان ها و گونه ها قرار گرفته، از همان محل جذب می شوند. ویژگی این قرص ها اثربخشی سریع آنها به دلیل جذب بسیار سریع از مخاط گونه و زیرزبان می باشد مانند قرص های ایزوسورباید ۵ میلی گرمی که در بیماری های قلبی استفاده می شود.



- **قرص هایی با آزادسازی کنترل شده (آهسته رهش - پیوسته رهش):** قرص هایی هستند که استفاده از آنها سبب کاهش دفعات مصرف دارو و باعث پذیرش بهتر بیمار می شود. مصرف آنها معمولاً یک بار در روز می باشد.

- **تقسیم بندی قرص ها بر اساس وجود یا عدم وجود**

روکش: قرص ها را در تقسیم بندی دیگری به انواع اشکال ساده و پوشش دار نیز تقسیم می شوند. (اشکال پوشش دار شامل: فیلم کتد (با پوشش پلیمری) و درازة (با پوشش قندی) می باشند. پوشش قرص ها معمولاً برای پوشاندن طعم و بوی نامطلوب آنها می باشد برخی قرص های پوشش دار برای آزادسازی دارو در روده طراحی شده اند (قرص هایی با پوشش روده ای). این قرص ها را به هیچ عنوان نباید به دو نیم تقسیم کرد. □ **کپسول ها:** کپسول ها را به دو دسته با پوشش ژلاتینی سخت و نرم تقسیم می کنند. کپسول ها نسبت به قرص ها از اثربخشی سریع تری برخوردار هستند.



کپسول‌ها در اثر ماندن طولانی در هوای خشک، شکننده و خرد شده و محتویات آنها به بیرون نشت می‌کند و در شرایط رطوبت بالا نیز به دلیل نرم شدن ژلاتین، پوشش آنها سوراخ شده محتویات به خارج نشت پیدا می‌کند و در هر دو حالت کیفیت مناسب برای مصرف را از دست می‌دهند. لذا باید از نگهداری کپسول‌ها در شرایط خیلی خشک یا خیلی مرطوب خودداری نمود. خارج کردن کپسول‌ها از ظرف محتوی آنها و نگهداری در شرایطی دیگر احتمال بروز این مشکلات را در آنها زیاد می‌کند.

ب- رعایت چه نکاتی در مصرف اشکال دارویی خوراکی اهمیت دارد؟

درس چهارم

▼ بررسی چند نمونه

۱. اشرف خانم می‌گوید، از بهورز خانه بهداشت شنیده که خوردن استامینوفن با غذاهای شیرین مثل بیسکویت، خرما، مربا و غیره سازگار نیست و باعث کندی جذب دارو می‌شود.
۲. مریم خانم می‌گوید که پزشک هنگام تجویز قرص‌های پوششدار بیزاکودیل توصیه کرده همراه شیر استفاده نکند زیرا شیر باعث از بین رفتن پوشش قرص در معده و تحریک شدید جدار معده می‌شود.
۳. هما خانم می‌گوید به توصیه کارمند پایگاه بهداشتی، قرص و شربت آهن (فروس سولفات) را همراه چای مصرف نمی‌کند زیرا چای باعث کاهش جذب آهن می‌شود.
۴. سارا خانم می‌گوید پزشک برای ناراحتی معده او داروی آنتی‌اسید (سوسپانسیون آلومینیوم ام جی اس) تجویز کرده است و توصیه نموده که همراه داروهای دیگر استفاده نکند چون سبب کاهش جذب برخی از داروها می‌شود.

درباره هریک از نمونه‌ها بحث کنید.

* اگر شما هم نمونه‌های دیگری از این نوع دستورات دارویی را از پزشک یا داروساز دریافت کرده‌اید برای سایر داوطلبان بیان کنید.

▼ بحث عمومی

آیا شما در هنگام مصرف دارو دستوراتی مانند «بعد از غذا»، «قبل از غذا»، «همراه غذا» و ... دریافت کرده‌اید؟

به نظر شما دلایل و مفهوم هریک از این دستورات چیست؟

اگر پزشک چند نوع دارو را برای درمان بیماری تجویز کند به نظر شما می‌توان داروها را با هم مصرف کرد؟

آیا در مورد مصرف همزمان داروها از داروساز سؤال کرده‌اید؟

۴

دانستنی‌های سلامتی

– نکاتی که در مصرف اشکال دارویی خوراکی باید در نظر داشت:

- برای حداکثر جذب، بهتر است دارو همراه غذا مصرف نشود مگر در مورد داروهایی که مصرف همراه غذا در دستور مصرف آنها ذکر شده باشد.
- برای به حداقل رساندن تداخل دارو و غذا باید آن را نیم تا یک ساعت قبل از غذا یا دو ساعت پس از آن مصرف نمود.
- مصرف داروها به طور همزمان می‌توانند سبب بروز تداخل در اثرات آنها شود لذا در مصرف همزمان داروها باید به بروشور آنها مراجعه و با دارو ساز مشورت نمود.
- باید در نظر داشت شرایط متفاوت جسمی، روحی - روانی، غذاها و نوشیدنی‌های متفاوت، مصرف سیگار، الکل و ورزش می‌تواند در اثربخشی داروها موثر باشد.
- قرص و کپسول حتماً به همراه یک یا چند لیوان آب (نه خیلی گرم و نه خیلی سرد) مصرف شود و خوردن آب به همراه قرص یا کپسول سرعت باز شدن و هضم آنها را افزایش می‌دهد.
- قرص‌های بلعیدنی و کپسول را به هیچ وجه نباید با آب دهان قورت داد چون ممکن است به جدار مری چسبیده و عوارض خطرناک بوجود آورد.
- هنگام مصرف قرص یا کپسول بیمار حتی‌الامکان وضعیت ایستاده داشته باشد.

پ-انواع اشکال دارویی موضعی کدامند و روش استفاده از پچ پوستی چگونه است؟

درس پنجم

▼ بحث عمومی

کدامیک از انواع اشکال دارویی پوستی را می شناسید؟

.....

آیا از اشکال دارویی پوستی استفاده می کنید؟

.....

اگر بلی، نام فراورده دارویی و کاربرد آن چیست؟

.....

▼ کار گروهی

به چند گروه تقسیم شوید و درباره هریک از اشکال دارویی پوستی بحث کنید سپس درمقابل هریک از اشکال دارویی، عنوان دارو و نام یکی از فراورده های دارویی را ذکر کنید.

اشکال دارویی پوستی	عنوان داروی پوستی	نام یکی از فرآورده های داروئی

با برنامه قبلی از پزشک مرکز و یا مربی خود بخواهید نمونه ای از اشکال دارویی پوستی را به کلاس شما بیاورد و درباره آن توضیح دهد سپس با کمک ایشان مجدد جدول را بررسی و تصحیح کنید.

اشکال دارویی و روش استفاده از آنها ۱۷

□ اشکال دارویی موضعی (پوستی و مخاطی) شامل پمادها، کرم‌ها، خمیرها، ژل‌ها، کف‌ها، لوسیون‌ها و پیچ‌ها هستند.



□ **پماد:** چرب‌ترین نوع اشکال پوستی است که به دلیل چربی بالا اثر خوبی روی پوست در برابر از دست دادن رطوبت ایجاد می‌کند. پمادها چرب بوده و به راحتی با آب شسته نمی‌شوند.

برای زخم‌ها و یا سطوح دارای ترشح زیاد مناسب نمی‌باشند.



□ **کرم:** به انواع امولسیون‌های روغن در آب و آب در روغن تقسیم می‌شوند. پایه کرم قابلیت نفوذ مناسبی درون پوست دارد لذا درمورد داروهایی که نفوذ آن به پوست مهم است کاربرد دارد. کرم‌هایی که به شکل امولسیون روغن در آب هستند به راحتی با آب شسته می‌شوند.



□ **خمیر:** حجم زیاد ماده جامد در خمیرها سبب سختی بیشتر آنها نسبت به پمادها می‌شود. خمیر دندان‌ها در این دسته قرار می‌گیرند.



□ **ژل:** وقتی پایه چرب قابل استفاده نباشد به کار می‌رود. مثلاً در شرایطی که دارورسانی به پوست مورد نظر پزشک باشد پایه چرب مانع از جذب مناسب دارو می‌گردد و لذا از ژل که پایه محلول در آب دارد استفاده می‌شود.



□ **کف:** بیشتر جهت دارورسانی مواد ضد عفونی کننده و یا دارورسانی به پوست سر به کار می‌رود.



□ **لوسیون:** محلولی است که حامل ماده موثره دارویی می‌باشد.



□ **لینیمان:** بالم نیز نامیده می‌شود به لحاظ قوام شبیه لوسیون می‌باشد. تفاوت آن با لوسیون این است که کاربرد آن می‌بایست همراه با مالش موضع باشد. معمولاً برای کاهش درد و یا گرفتگی عضلات به کار می‌رود. در آنها محلول‌هایی نظر آستون یا الکل به کار می‌رود که تبخیر می‌شود و ماده دارویی نظیر متیل سالیسیلات در موضع باقی می‌ماند.

□ **پچ (Patch):** پچ‌ها اشکال دارویی هستند که

به صورت چسب برای مدت زمان مشخصی روی پوست چسبانیده شده و اثرات سیستمیک (عمومی) ایجاد می‌نمایند در صورتی که به دلیل رطوبت زیاد و یا هر دلیل دیگری پیش از موعد مقرر پچ از پوست جدا شده و قابلیت چسبیدن به بدن را از دست بدهد دیگر قابل استفاده نخواهد بود.

□ **روش استفاده از پچ پوستی:**



۱- محل چسباندن پچ درون بروشور دارو ذکر شده است. در این مورد می‌توانید با دکتر داروساز نیز مشورت نمایید.

۲- هرگز پچ را روی پوست خراشیده یا آسیب دیده بکار نبرید.



۳- هرگز پچ را روی چین‌های پوست یا محل‌هایی که لباس تنگ می‌پوشید استفاده نکنید. در صورتی که در درازمدت از چنین فرآورده‌های دارویی استفاده می‌کنید محل چسباندن آن را تغییر دهید.

۴- هنگام چسباندن پچ باید دست‌هایتان تمیز و خشک باشد.

۵- محل چسباندن پچ را تمیز و خشک نمایید.

۶- پچ را از بسته‌بندی خارج کنید. دقت نمایید دست شما با سمتی که دارو دارد تماس پیدا نکند.

۷- پچ را روی پوست قرار داده و محکم فشار دهید، لبه‌های آن را مالش دهید تا کامل بچسبد.

۸- براساس دستورالعمل ذکر شده در بروشور پچ را پس از مصرف از پوست بکنید.

ت- وضعیت استفاده از اشکال دارویی موضعی توسط افراد محله چگونه است؟

▼ در محله

آیا استفاده از داروهای پوستی در بین افراد محله و اطرافیان شما امر شایعی است؟

.....

اگر بلی، کدام یک از اشکال دارویی پوستی بیشتر مورد استفاده قرار می گیرد؟

.....

آنان اطلاعات مورد نیازشان را درباره داروهای پوستی از کجا بدست می آورند؟

.....

این افراد در مورد داروی مصرفی خود و روش استفاده از آن چه اطلاعاتی دارند؟

.....

شما چگونه آنان را راهنمایی می کنید؟

.....

مسائل محله

.....

.....

.....

ث- انواع اشکال دارویی تزریقی کدامند و راه‌های تزریق چیست؟

درس ششم

▼ سخنرانی

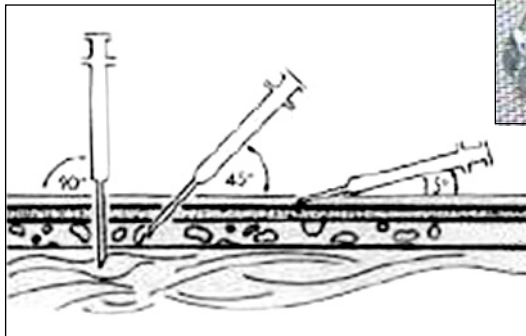
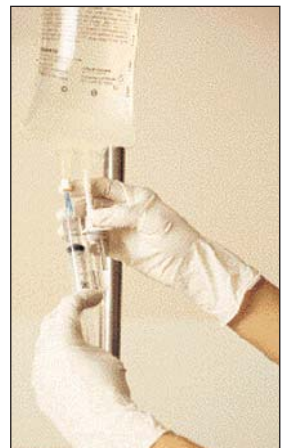
از پزشک یا داروساز مرکز بهداشتی درمانی و یا مربی خود بخواهید نمونه‌هایی از انواع اشکال دارویی تزریقی را به کلاس شما بیاورد و درباره آنها و راه‌های مختلف تزریق برای شما توضیح داده و به سؤالات زیر پاسخ دهد.

خلاصه‌ای از آنچه برداشت می‌کنید درمقابل هر سؤال بنویسید.

..... - انواع اشکال دارویی تزریقی کدامند؟

..... - انواع راه‌های تزریق داروها چیست؟

..... تزریق داروها برحسب راه‌های تزریق توسط چه کسانی انجام می‌شود؟



□ داروهای تزریقی یا محلول قابل تزریق، محلولی است استریل که حاوی یک یا چند ماده دارویی است و از طریق تزریق وریدی، عضلانی، زیرجلدی و یا سایر راه‌های تزریق به کار می‌رود. نوع تزریق به ماهیت دارو و شرایط درمان بستگی دارد. انتخاب نوع تزریق بستگی کامل به نوع، مقدار و همچنین زمان اثر دارو دارد (در مواردی که میسر باشد، همیشه راه خوراکی دارو ترجیح داده می‌شود)

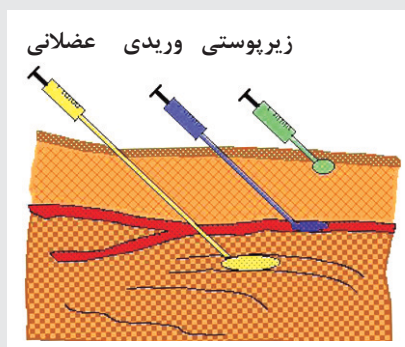
داروهای تزریقی را می‌توان به راه‌های

زیر وارد بدن کرد:

□ تزریق زیر پوستی یا زیر جلدی:

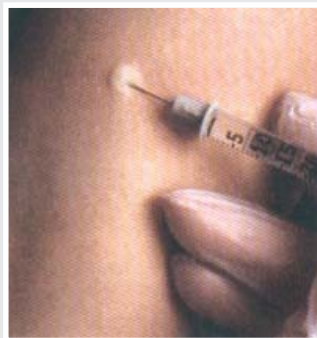
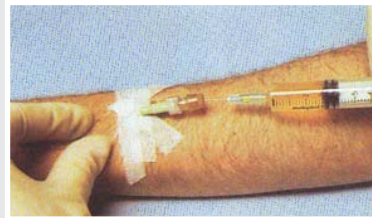
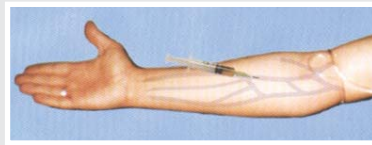
دارو مستقیماً به زیر سطح پوست تزریق می‌شود و هنگام تزریق دقت می‌شود در رگ‌های خونی فرو نرود. اثربخشی آن آهسته‌تر از انواع تزریق عضلانی و وریدی است. ماساژ محل تزریق می‌تواند سرعت جذب را افزایش دهد.

□ **تزریق عضلانی:** دارو در عضله (معمولاً عضله سرین، بازو) تزریق می‌شود. دارو از این طریق زودتر از راه زیرپوستی جذب می‌شود زیرا در عضلات، عروق (رگ‌های) بیشتری وجود دارد. در صورتی که بخواهند اثر دارو فوراً ظاهر شود و ضمناً نتوان از راه



وریدی تزریق نمود، از راه عضلانی تزریق می‌شود. برای تزریق حجم‌های ۱/۵ تا ۵ میلی‌لیتر دارو به کار می‌رود. باید دقت نمود تزریق داخل رگ‌های خونی صورت نگیرد. معمولاً پس از ۱۵-۲۰ دقیقه دارو شروع به اثر می‌کند.

- داروهای تزریقی غیر یخچالی باید دور از نور آفتاب، رطوبت و حرارت نگهداری شوند زیرا بیشتر داروها نسبت به نور، رطوبت و دما حساس هستند و زودتر خراب می‌شوند.
- از نگهداری داروهای تزریقی در جاهای خیلی سرد که ممکن است یخ بزنند، پیشگیری شود.



□ **تزریق وریدی:** داروهای تزریق وریدی بایستی کاملاً استریل و آپروژن (فاقد ذرات حساسیت‌زا) باشند. از آنجا که دارو به داخل رگ تزریق و مستقیماً وارد خون می‌گردد، تاثیر دارو بسیار سریع است، تزریق از این راه نباید خیلی سریع صورت گیرد، زیرا سبب شوک تزریقی شده و می‌تواند روی قلب و مغز اثر سوء داشته باشد. این نوع تزریق برای تزریق حجم‌های ۱ میلی لیتر و بالاتر به کار می‌رود.

□ راه‌های دیگر تزریق نظیر **داخل پوست، داخل سرخرگی، درون مفصل، درون نخاع** و... نیز وجود دارد که کاربرد خاص خود را داشته و توسط متخصصین مربوطه انجام می‌شوند.

□ برخی محلول‌ها با حجم بالا شبیه

محلول‌های تزریقی تهیه شده و می‌بایست استریل تهیه شوند که جهت شستشوی زخم‌ها و حفرات بدن کاربرد دارند و باید توجه نمود این محلول‌ها قابلیت تزریق ندارند و پس از باز شدن خاصیت استریل خود را از دست می‌دهند.

ج - داروهای چشمی به چه اشکالی وجود دارند و روش استفاده از قطره و پماد چشمی چگونه است؟

درس هفتم

بررسی نمونه ▼

مینا خانم پسرش را به علت قرمزی و تورم چشم‌ها نزد پزشک برد و پزشک دو نوع قطره (هر ۸ ساعت یک قطره) و یک پماد چشمی (برای استفاده قبل از خواب) تجویز کرد. مینا خانم هنگام مشاهده بسته‌بندی داروها متوجه شد دو ماه پیش پزشک از همان پماد چشمی برای دخترش اکرم تجویز کرده بود. تصمیم گرفت بسته پماد چشمی جدید را باز نکند و از باقی‌مانده پماد چشمی اکرم که در منزل نگهداری کرده است استفاده نماید.

مینا خانم هنگام استفاده از قطره چشمی، ابتدا دست‌هایش را با آب و صابون شست و سپس علی را به پشت خوابانیده و با یک دست پلک‌های چشم علی را باز نگه داشت تا هنگام ریختن قطره‌ها پلک نزنند. سپس از هر کدام از قطره‌ها یک قطره را بر روی کره چشم چکاند، البته چشمان علی برای دقایقی دچار سوزش شد. شب هنگام، مینا خانم با استفاده از باقی مانده پماد چشمی که در منزل داشت، با کشیدن نوک پماد، بین پلک‌های بسته علی، نواری از پماد را بر روی پلک‌ها قرار داد.

درباره نمونه ذکر شده با یکدیگر گفت و گو کنید.

به نظر شما اشکالات کار مینا خانم چیست؟

- ۱- ۲-
- ۳- ۴-
- ۵- ۶-

▼ کار عملی

از مربی خود بخواهید نمونه‌ای از اشکال دارویی چشمی و یک عروسک را به کلاس شما بیاورد، سپس با کمک مربی خود دانستنی‌های درس و تصاویر مربوط، هریک از شما داوطلبان نحوه و مراحل استفاده صحیح قطره و پماد چشمی را بر روی چشم عروسک بطور عملی تمرین کنید.

۷

دانستنی‌های سلامتی

□ اشکال دارویی چشمی شامل قطره، پماد، ژل، محلول‌های شستشوی چشمی،

لنزها و محلول‌های شستشوی لنز می‌باشد.

□ اشکال دارویی چشمی حتماً بایستی استریل باشند و ذره نباید در این اشکال وجود داشته باشد.

□ قطره‌ها:

قطره‌ها رایج‌ترین اشکال دارویی چشمی هستند. روش استفاده از اشکال دارویی

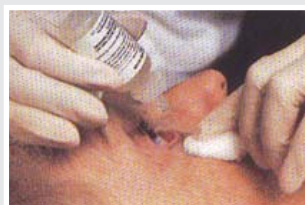
مورد استفاده در چشم اهمیت زیادی دارد. در برخی موارد همانند استفاده از

قطره‌های چشمی در کودکان، افراد مسن، افراد دارای مشکل بینایی یا کم‌بینا،

آرتزیت و ... لازم است سایر افراد برای ریختن قطره کمک کنند.

- در مصرف قطره‌های چشمی، یکسان بودن مقدار قطره مصرفی (دوز مصرفی) و پرهیز از آلوده شدن ظرف آن بسیار مهم است.
- هنگام استفاده دست‌ها باید کاملاً شسته و تمیز بوده و قطره‌چکان با چشم و اطراف آن یا هر سطح دیگری تماس پیدا نکند.
- قطره باید درون پلک ریخته شود، نه روی کره چشم و پس از چکاندن هر قطره چشم‌ها باید به مدت ۲ دقیقه بسته نگهداشته شوند.

□ روش استفاده از قطره چشمی:



- ۱-دستان خود را بشویید.
- ۲-مراقب باشید دستان شما با نوک قطره چکان تماس پیدا نکند.
- ۳-به سمت بالا نگاه کنید.
- ۴-پلک زیرین را به سمت پایین بکشید تا حفره‌ای بین پلک و چشم ایجاد شود.
- ۵-تأجایی که ممکن است قطره چکان را به این حفره نزدیک کنید، مراقب باشید قطره‌چکان با چشم شما تماس پیدا نکند.
- ۶-به میزان تجویز شده، از دارو را در حفره چشم بچکانید و پلک زیرین راها کنید.
- ۷-چشم‌ها را به مدت دو دقیقه ببندید. دقت نمایید چشم‌ها نباید خیلی محکم فشرده شوند.
- ۸-مایع اضافی را با یک دستمال کاغذی از دور چشم پاک کنید.
- ۹-در صورتی که بیش از یک نوع قطره چشمی تجویز شده باشد، حداقل پنج الی ده دقیقه بین استفاده دو نوع قطره فاصله بگذارید (بعد از ریختن قطره اول حداقل پنج الی ده دقیقه صبر کنید و بعد قطره بعدی را در چشم بریزید).
- ۱۰-قطره‌های چشمی ممکن است احساس سوزش در چشم ایجاد نمایند که البته نباید بیش از چند دقیقه طول بکشد، در صورتی که بیش از این طول کشید با پزشک یا داروساز مشورت نمایید.



□ نحوه استفاده از پماد چشمی:

- ۱-دستان خود را بشویید.
- ۲-مراقب باشید سرتیوپ با چیزی تماس پیدا نکند.
- ۳-سر را کمی به عقب خم کنید.

- ۴- تیوپ را بایک دست نگاه دارید وبا دست دیگر پلک زیرین را به پایین بکشید تا حفره‌ای بین پلک و کره چشم ایجاد شود.
 - ۵- تا جایی که ممکن است سر تیوپ را به این حفره نزدیک کنید.
 - ۶- مقدار تجویز شده از پماد را در این حفره قرار دهید.
 - ۷- چشم‌ها را به مدت ۲ دقیقه ببندید.
 - ۸- پماد اضافی را با دستمال کاغذی تمیز از اطراف چشم تمیز کنید.
 - ۹- سرتیوپ را بایک دستمال دیگر تمیز کنید.
- قطره‌ها و پمادهای چشمی حداکثر یک ماه پس از باز شدن درب آنها باید دور ریخته شوند.
- هرگز از قطره و یا پماد چشمی دیگران استفاده نکنید زیرا احتمال آلودگی این داروهای چشمی در حین مصرف بسیار بالاست.
- داروهای چشمی برای مصرف بیش از سه روز توصیه نمی‌شوند. در صورتی که پس از ۳ روز هنوز هم ناراحتی چشم ادامه دارد، حتماً به پزشک مراجعه کنید.



□ لنزهای تماسی چشمی:

- لنزهای تماسی را به انواع طبی و آرایشی تقسیم می‌کنند.
- لنزها انواع نرم و سخت دارند. پس از گذشت مدت زمان ذکر شده درخصوص زمان استفاده از لنزها باید آنها را دور انداخت (هفتگی، ماهانه، روزانه)
- به تاریخ انقضای ذکر شده روی لنزها بایستی توجه نمود.
- اگر از لنزهای تماسی چشمی (خصوصاً نوع نرم) استفاده می‌کنید، در صورت بروز هرگونه تاری دید یا حساسیت نسبت به نور، فوراً با پزشک تماس بگیرید.

چ- چگونه می‌توان از فرآورده‌های مراقبت از لنزهای تماسی چشمی و چشم‌ها استفاده نمود؟

درس هشتم

▼ مشاهده

با برنامه قبلی از پزشک و یا داروساز مرکز و یا مربی خود بخواهید نمونه‌ای از انواع لنزهای تماسی چشمی و فرآورده‌های مورد استفاده برای مراقبت از لنزها و چشم‌ها را به کلاس شما بیاورد، درباره موارد استفاده از آنها برای شما توضیح داده و روش استفاده از آنها را نیز نشان دهد. ابتدا با دقت مشاهده کنید و خلاصه‌ای از آنچه را برداشت می‌کنید در مقابل هر سؤال یادداشت کنید.

انواع لنزهای تماسی چشمی چیست؟

چه فرآورده‌هایی برای مراقبت از لنز تماسی چشمی و چشم‌ها در حین استفاده از لنز وجود دارد؟

چگونه می‌توان از آنها استفاده نمود؟

▼ یک‌ماجرای واقعی

افسانه خانم تقریباً از شش ماه گذشته با مراجعه به چشم پزشک، به جای عینک طبی از لنز تماسی چشمی استفاده می‌کند، اما از دو روز پیش دچار تاری دید و سوزش چشم شده است. درباره علت ناراحتی چشمی افسانه خانم چه فکر می‌کنید؟

به نظر شما افسانه خانم برای رفع ناراحتی چشمی می‌باید چه کاری انجام دهد؟

□ برای مراقبت از لنزها و مراقبت از چشم‌ها حین استفاده از لنزها فرآورده‌های متفاوتی وجود دارند که شامل موارد ذیل است:

۱- **محلول‌های چندکاره:** برای ضدعفونی، شستشو، آبکشی و نگهداری لنز بکار می‌روند.

۲- **قرص‌های آنزیمی:** برای برداشتن رسوب پروتئین از روی لنزها به صورت هفته‌ای یکبار کاربرد دارند.

۳- **محلول‌های نمکی (سالین):** برای آبکشی لنز پس از شستشو بکار می‌روند.

۴- **محلول‌های شستشوی روزانه:** چند قطره درحالی که لنز درکف دست قرار دارد روی لنز ریخته شده و هر دو طرف آن به مدت ۲۰ ثانیه با انگشتان مالش داده می‌شود. ناخن‌های بلند ممکن است سبب خراشیدگی و پارگی لنز شوند.

۵- **محلول‌های ضدعفونی‌کننده:** محلول هیدروژن پراکساید برای ضدعفونی لنز استفاده می‌شود. پس از استفاده از آن باید حتماً لنز را با محلول آبکشی شستشو نمود تا باقیمانده محلول (هیدروژن پراکساید) روی لنز از بین برود. در صورت تماس این محلول با چشم باید چشم را به سرعت با آب معمولی شستشوداده و به پزشک مراجعه شود.

۶- **محلول‌های مرطوب‌کننده چشم:** برای رفع اصطکاک بین لنز و پلک‌ها و رفع خشکی چشم استفاده می‌شوند.

□ هنگام استفاده از این فرآورده‌ها باید از همخوانی آن با نوع لنز مورد استفاده اطمینان حاصل نمود.

□ هرگز نباید لنز را با آب معمولی شستشو داد زیرا می‌تواند سبب بروز آلودگی و ایجاد صدمات جبران‌ناپذیر به چشم گردد.

□ توجه داشته باشید که رعایت بهداشت محلول نگهدارنده لنز و جا لنزی، تعویض

مرتب و به موقع آنها و انتخاب محلول‌های نگهدارنده‌ای که با نوع لنز و چشم شما سازگاری کامل داشته باشند در آسایش و آرامش شما نقش زیادی دارند.



در میان افراد محله چه کسانی از داروهای تزریقی استفاده می کنند؟

.....

آنان کدامیک از اشکال دارویی تزریق را بیشتر استفاده می کنند؟

.....

چه کسانی تزریق داروی آنان را انجام می دهند؟

.....

در میان افراد محله بیشتر کدام نوع از اشکال دارویی چشمی استفاده می شود؟

.....

آیا آنان داروی چشمی را به روش درستی استفاده می کنند؟

.....

مردم محله درباره لنزهای تماسی چشمی و مراقبت از آنها چه اطلاعاتی دارند؟

.....

شما چگونه آنان را راهنمایی می کنید؟

مسائل محله

.....

.....

.....

ح- داروهای مورد استفاده در گوش به چه شکلی وجود دارند و روش استفاده از قطره گوشی چگونه است؟

درس نهم

▼ در محله

آیادراطرافیان ویا خانوارهای محله فردی را می شناسیدکه دچار عفونت گوش شده باشد؟

اگر بلی، آیا برای درمان عفونت گوش به پزشک مراجعه کرده است؟

مردم محله درباره نحوه استفاده از قطره گوشی چه اطلاعاتی دارند؟

چه تفاوتی بین ریختن قطره در گوش کودکان و بزرگسالان وجود دارد؟

شما چگونه آنان را راهنمایی می کنید؟

▼ کار عملی

با برنامه قبلی نمونه‌ای از قطره‌های گوشی را که در منزل خود و یا اطرافیان دارید با یک عروسک به کلاس بیاورید و براساس نتایج بحث در محله و با راهنمایی مربی ودانستنی‌های درس، مراحل استفاده صحیح از قطره گوشی را بر روی عروسک بطور عملی تمرین کنید.

قطره‌های گوش‌ی برای درمان یا پیشگیری از عفونت‌های گوش به کار می‌روند. اشکال بدون نسخه نیز وجود دارد که برای شناگران قابل استفاده است. این قطره‌ها حاوی الکل و استیک اسید هستند که برای خشک کردن حفره گوش و جلوگیری از رشد قارچ‌ها و باکتری‌ها بکار می‌روند.

□ روش استفاده از قطره گوش:



- ۱- قطره گوش‌ی را با نگاه داشتن آن در دست‌ها یا زیر بغل به مدت چند دقیقه گرم کنید برای این کار از آب گرم استفاده نکنید زیرا دمای آن قابل کنترل نمی‌باشد.
- ۲- سر را به پهلو خم کنید یا به پهلو دراز بکشید.
- ۳- لاله گوش را به آرامی بکشید تا مجرای گوش نمایان شود. (در بزرگسالان، قسمت فوقانی لاله گوش را به طرف عقب و در بچه‌ها، قسمت پائینی لاله گوش را به سمت عقب بکشید).
- ۴- میزان قطره تجویز شده را در حفره گوش بچکانید.
- ۵- پنج دقیقه صبر کنید و سپس روش فوق را برای گوش دیگر تکرار نمایید.
- ۶- در صورتی که سازنده قطره توصیه کرده باشد می‌توانید از پنبه برای بستن حفره گوش پس از چکاندن قطره استفاده کنید.
- ۷- قطره‌های گوش‌ی نباید بیش از چند دقیقه سوزش یا گزش ایجاد نمایند.

خ- انواع اشکال دارویی بینی کدامند و روش استفاده از آنها چگونه است؟

درس دهم

▼ مشورت

مادر بزرگ من بیمار است و شب قبل نزد پزشک رفته و داروهای تجویز شده را نیز از داروخانه تهیه کرده است. من برای کمک به مادر بزرگ به منزلشان رفتم، مادر بزرگ داروهایش را نزد من آورد و خواست نحوه استفاده از داروئی را که بر روی بسته آن نوشته شده بود از راه بینی اسپری شود را برای او توضیح دهم و....

اگر شما به جای من بودید، مادر بزرگ را چگونه راهنمایی می کردید؟

▼ کار عملی

با برنامه قبلی از مربی خود بخواهید نمونه هایی از اشکال دارویی بینی را با یک عروسک به کلاس شما بیاورد و نحوه استفاده آنها را بر روی عروسک نشان دهد ، سپس هریک از شما نیز یکبار نحوه استفاده صحیح اشکال دارویی بینی را بر روی عروسک بطور عملی تمرین کنید.

۱۰

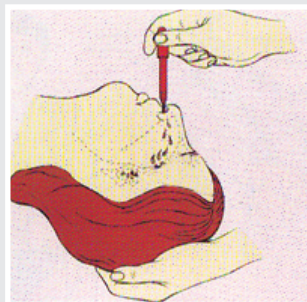
دانستنی های سلامتی



اشکال دارویی بینی یا به منظور اثر موضعی شامل ضداحتقان و ضدالتهاب و یا به منظور اثر بخشی سیستمیک (عمومی) به کار می روند. اشکال قطره، قلم و اسپری های بینی در این دسته قرار می گیرند.

□ روش استفاده از قطره بینی :

۱- داخل بینی را با فین کردن تمیز کنید.



۲- روی زمین بنشینید و سر را به شدت به عقب خم کنید یا روی زمین دراز بکشید و یک بالش زیر شانه های خود قرار دهید، سر را مستقیم نگاه دارید.

۳- قطره چکان را به میزان یک سانتی متر درون حفره بینی فرو کنید.

۴- میزان قطره تجویز شده را درون بینی بچکانید.

۵- بلافاصله سر را به شدت به سمت جلو خم کنید (طوری که سربین زانوها قرار گیرد).

۶- پس از چند ثانیه مستقیم بنشینید، در این حالت قطره به حلق جریان می یابد.

۷- برای حفره دیگر بینی موارد فوق را تکرار نمایید.

۸- قطره چکان را با آب جوشیده بشویید.

□ روش استفاده از اسپری بینی

۱- داخل بینی را با فین کردن تمیز کنید.

۲- درحالی که سر کمی به سمت جلو خم شده است روی زمین بنشینید.

۳- اسپری را تکان دهید.

۴- نوک اسپری را وارد بینی نمایید.

۵- حفره دیگر بینی و دهان خود را ببندید.

۶- اسپری را فشار دهید و آهسته عمل دم را انجام دهید.

۷- نوک اسپری را از بینی خارج کنید و سر را به شدت به جلو خم کنید (طوری که سر بین زانوها قرار گیرد).

۸- پس از چند لحظه بنشینید، اسپری به حلق جریان پیدا خواهد کرد.

۹- از راه دهان نفس بکشید.

۱۰- در صورت لزوم مراحل فوق را برای حفره دیگر بینی تکرار کنید.

۱۱- نوک اسپری را با آب جوشیده بشویید.

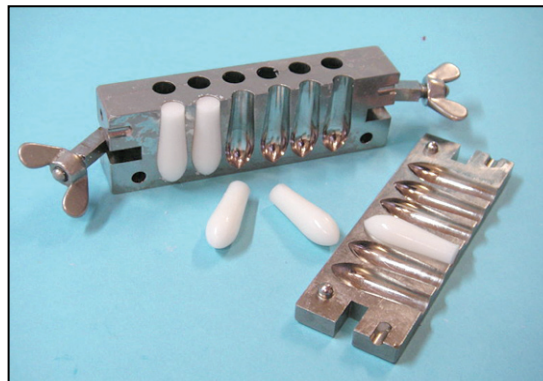
د - انواع اشکال دارویی رکتال (مقعدی) کدامند و نحوه استفاده از آنها چگونه است؟

درس یازدهم

▼ یک تجربه

با برنامه قبلی دربین داروهایی که در منزل دارید، داروهای مورد استفاده از راه مقعد را جستجو کنید و آنها را به همراه خود به کلاس بیاورید و چنانچه تاکنون از اشکال دارویی مقعدی استفاده کرده‌اید، تجربه استفاده از آن را برای سایر داوطلبان بازگو کنید.

سپس به تصاویر زیر توجه کنید.



▼ کار عملی

از مربی خود بخواهید روش استفاده از شیاف را بر روی عروسک به شما نشان دهد، سپس هریک از شما، یک بار روش استفاده از شیاف را بر روی عروسک تمرین کنید.

□ اشکال دارویی رکتال شامل تنقیه و شیاف می‌باشد:



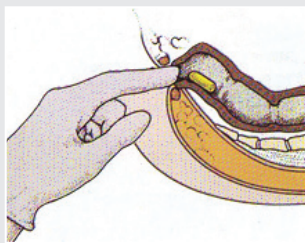
□ تنقیه (انما): اشکال دارویی هستند که از راه مخرج وارد روده بزرگ می‌شوند و معمولاً برای رفع یبوست بکار می‌روند نظیر محلول‌های سدیم فسفات.

□ شیاف‌ها معمولاً در شرایطی که فرد قادر به مصرف قرص یا شربت و سایر اشکال خوراکی نمی‌باشد نظیر مواقعی که تهوع دارد و یا برای ایجاد اثر در همان موضع، به کار می‌رود.

- شیاف‌ها دارای اثرات موضعی و سیستمیک (عمومی) هستند.

- شیاف‌ها اشکال جامدی هستند که در محل مایع شده (ذوب) و ماده دارویی را آزاد می‌کنند.

- به عنوان مسهل، ضد درد و ضد تب نظیر استامینوفن و آسپرین به کار می‌روند. اگر به عنوان مسهل استفاده نمی‌شوند بهتر است پس از دفع مدفوع به کار روند تا انحلال (ذوب) و جذب آنها کامل صورت گیرد.



□ روش استفاده از شیاف:

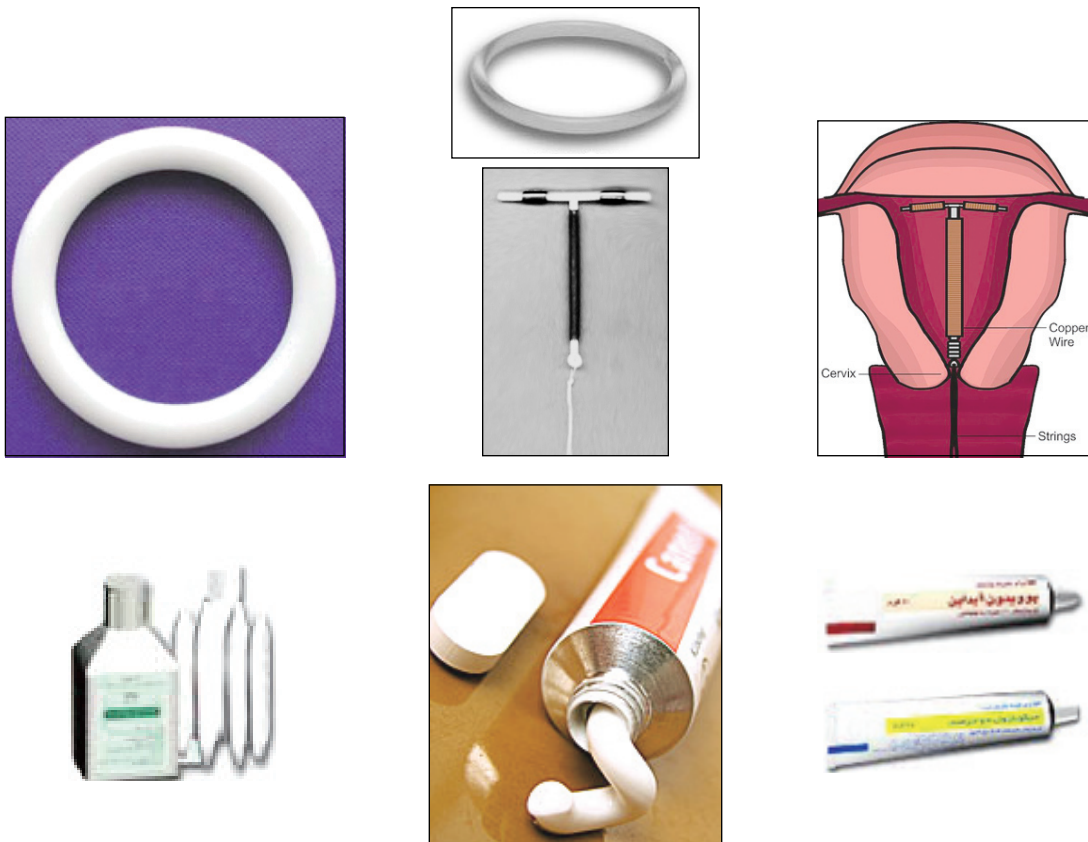
- ۱- دست‌های خود را بشویید.
- ۲- شیاف را از بسته خارج کنید.
- ۳- در صورتی که شیاف خیلی نرم باشد ابتدا آن را با سرد کردن سفت نمایید. (در یخچال یا زیر آب سرد در حالی که هنوز در بسته بندی قرار دارد) و سپس آن را از بسته بندی خارج کنید.
- ۴- در صورتی که لبه‌های تیزی در شیاف است بانرم کردن آن در دست آنها را از بین ببرید.
- ۵- شیاف را با آب سرد مرطوب کنید.
- ۶- به پهلو دراز بکشید و زانوهای خود را باز کنید.
- ۷- به آرامی شیاف را از سمت انتهای گرد آن درون مقعد فرو ببرید.
- ۸- برای چند دقیقه به صورت دراز کشیده بمانید.
- ۹- دست‌های خود را بشویید.

ذ- انواع اشکال دارویی واژینال کدامند و نحوه استفاده از قرص و پماد واژینال چگونه است؟

درس دوازدهم

▼ کار گروهی

از مربی خود بخواهید نمونه‌ای از اشکال دارویی واژینال (مهبلی) را به کلاس شما بیاورد، سپس به ۲ گروه تقسیم شوید و در هر گروه داروها را با تصاویر زیر مقایسه کنید و به سؤالات زیر پاسخ دهید.



کدامیک از اشکال دارویی واژینال فوق را می‌شناسید؟ نام هریک از اشکال دارویی را در کنار تصویر یادداشت کنید.

آیا کسی از افراد گروه تجربه استفاده از اشکال دارویی فوق را داشته است؟

اگر بلی، درباره شکل دارو و نحوه استفاده از دارو برای افراد گروه توضیح دهید.

- افراد گروه درباره اشکالات نحوه استفاده بحث کرده و نظر گروه را درباره چگونگی استفاده از دارو بنویسید.

سپس به کمک مربی مجدداً نحوه استفاده را بررسی و اشکالات را تصحیح کنید.
در ادامه از مربی خود بخواهید درباره نحوه استفاده هریک از اشکال دارویی واژینال برای شما توضیح دهد.

۱۲

دانستنی‌های سلامتی

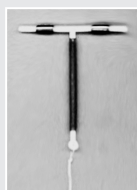
اشکال دارویی واژینال (مهبلی) شامل دوش‌ها، دستگاه‌های درون رحم، رینگ، شیاف، کرم، پماد، ژل و قرص‌های واژینال می‌باشند.



□ **دوش:** حجمی از مایع است که برای شستشوی واژن (مهبلی) یا رساندن دارو به آن به کار می‌رود. دوش می‌تواند به صورت آب، مخلوط آب و سرکه یا مواد شیمیایی ضد عفونی کننده باشد.



- در صورتی که اپلیکاتور دوش آلوده باشد یا از مواد ضد عفونی کننده به صورت دوش در دفعات زیاد استفاده شود. ممکن است تعادل طبیعی باکتری‌های واژن به هم خورده و عفونت ایجاد شود.



□ **دستگاه درون رحمی (IUD آی یودی):** وسیله‌ای است که برای جلوگیری از حاملگی برای مدت ۱۲-۵ سال به کار می‌رود. گذاشتن و برداشتن دستگاه آی یودی (IUD) از رحم باید توسط دکتر یا سایر افراد حرف پزشکی آموزش دیده صورت پذیرد.



□ **رینگ:** حلقه پلیمری است که جهت دارورسانی به واژن در طول زمان مشخص استفاده می‌شود. گذاشتن و برداشتن رینگ‌ها ساده است و برای داروهای

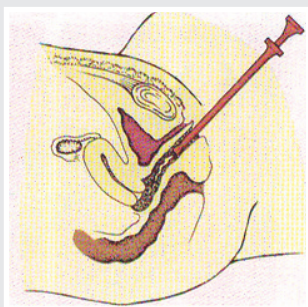
ضد بارداری، ضد میکروب و واکسن‌های پیشگیری از (HIV ایدز) استفاده می‌شوند.

□ روش استفاده از قرص واژینال با اپلیکاتور:

- ۱- دست‌های خود را بشویید.
- ۲- قرص را از بسته‌بندی خارج کنید.
- ۳- قرص را در انتهای باز اپلیکاتور قرار دهید.
- ۴- به پشت دراز بکشید، زانو‌ها را کمی بالا بیاورید و از هم باز کنید.
- ۵- به آرامی اپلیکاتور را از سمتی که قرص در آن قرار دارد تا جای ممکن درواژن قرار دهید، فشار وارد نکنید.
- ۶- پلانجر (پیستون اپلیکاتور) را فشار دهید تا قرص آزاد شود.
- ۷- اپلیکاتور را خارج کنید.
- ۸- در صورتی که اپلیکاتور یکبار مصرف است آن را دور بیندازید و در غیر این صورت همه قسمت‌های اپلیکاتور را با آب جوشیده گرم و صابون بشویید و خشک کنید.
- ۹- دستان خود را بشویید.

□ روش استفاده از قرص واژینال بدون اپلیکاتور:

- ۱- دستان خود را بشویید.
- ۲- قرص را از بسته‌بندی خارج کنید.
- ۳- قرص را در آب گرم قرار دهید تا کمی مرطوب شود.
- ۴- به پشت دراز بکشید، زانو‌ها را بالا بیاورید و از هم باز کنید.
- ۵- به آرامی قرص را تا حد امکان درواژن فرو ببرید، فشار وارد نکنید.
- ۶- دستان خود را بشویید.



□ روش استفاده از کرم، پماد و ژل واژینال:

- ۱- دستان خود را بشوئید.
- ۲- درب تیوپ را باز کنید.
- ۳- اپلیکاتور را روی تیوپ بچرخانید.
- ۴- تیوپ را فشار دهید به نحوی که میزان مورد نیاز دارو درون اپلیکاتور جای گیرد.
- ۵- اپلیکاتور را از تیوپ جدا کنید.
- ۶- مقدار کمی از کرم را بیرون اپلیکاتور بمالید.
- ۷- به پشت دراز بکشید، زانو‌ها را کمی بالا بیاورید و از هم باز کنید.
- ۸- به آرامی اپلیکاتور را تا جایی که ممکن است وارد واژن نمایید، فشار ندهید.

- ۹- پیستون اپلیکاتور را با دست دیگر به داخل فشار دهید تا محتویات آن درون واژن تخلیه شود.
- ۱۰- اپلیکاتور را از واژن خارج کنید.
- ۱۱- در صورتی که اپلیکاتور یکبار مصرف است آن را دور بیندازید و در غیر این صورت با آب جوشیده بشویید.

▼ در محله

آیا در میان افراد محله کسانی را می‌شناسید که از شیاف مقعدی استفاده کنند؟
اگر بلی، چه کسانی این دارو را برای آنها تجویز کرده است؟

.....

آنان چه اطلاعاتی درباره روش استفاده از شیاف مقعدی دارند؟

.....

آیا مصرف داروهای واژینال در بین زنان محله شما امر شایعی است؟

.....

استفاده از کدام یک از اشکال دارویی واژینال در بین زنان محله بیشتر است؟

.....

آیا زنان محله قرص‌ها و یا کرم واژینال را به روش درستی استفاده می‌کنند؟

.....

شما چگونه آنان را راهنمایی می‌کنید؟

مسائل محله

ر- انواع اشکال دارویی تنفسی کدامند و نحوه استفاده از آئروسل ها و پودرهای تنفسی چگونه است؟

درس سیزدهم

▼ بحث عمومی

آیا در بین افراد محله و یا اطرافیان کسی مبتلا به ناراحتی تنگی نفس (آسم) است؟

اگر بلی آیا پزشک معالج برای درمان بیماری وی، اسپری تجویز کرده است؟

نحوه استفاده از اسپری توسط آنها چگونه است؟

▼ کار عملی

با برنامه قبلی از مربی خود بخواهید نمونه‌ای از اشکال دارویی تنفسی (اسپری‌ها) را به کلاس شما بیاورد سپس با راهنمایی مربی روش استفاده از اسپری‌ها را (که فاقد ماده دارویی باشد) تمرین کنید.

۱۳

دانستنی‌های سلامتی

□ اشکال دارویی تنفسی به انواع آئروسل‌های تنفسی با دوزهای تنظیم شده (MDI ام‌دی‌آی) و پودرهای خشک استنشاقی (DPI دی‌پی‌آی) و نبولایزر تقسیم می‌شوند:



□ **ام‌دی‌آی (MDI):** اسپری‌هایی هستند دارای محلول، سوسپانسیون یا امولسیون دارو در مخلوطی از گازهای حامل که تحت فشار نگهداری می‌شوند. دارو با دوز مشخص در هر پاف به شکل قطراتی دارای قطر مشخص آزاد می‌شود. معمولاً برای درمان آسم به کار می‌روند.

□ **روش استفاده از آئروسل (MDI):**

۱- با سرفه کردن در صورتی که خلطی در ریه‌ها مانده است خارج کنید.

۲- آئروسل را پیش از استفاده تکان دهید.

۳- آئروسل را همان گونه که در بروشور آن ذکر شده است نگاه دارید. (معمولاً به صورت وارونه)

۴- لب‌ها را محکم اطراف قطعه دهانی قرار دهید.

۵- سررا به آرامی به عقب خم کنید.

۶- به آهستگی عمل بازدم را انجام دهید، سعی کنید ریه‌ها را تا جایی که ممکن است از هوا خارج کنید.

۷- نفس عمیق بکشید و آئروسول را فعال کنید زبان را تا حد ممکن پایین نگاه دارید.

۸- نفس خود را ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حبس کنید.

۹- بازدم را از راه بینی انجام دهید.

۱۰- دهان را با آب گرم بشویید.



□ **DPI:** پودرهایی هستند که از سوراخ شدن کپسول‌های حامل دارو در دستگاه مخصوصی که به این منظور تهیه شده است و توسط جریان هوای حاصل از دستگاه به ریه‌ها می‌رسند.

□ **روش استفاده از پودرهایی تنفسی به صورت کپسول:**

۱- با سرفه کردن در صورتی که خلطی در ریه مانده است آن را خارج کنید.

۲- براساس دستورالعمل ذکر شده در بروشور کپسول را در دستگاه قرار دهید.

۳- به آرامی عمل بازدم را انجام دهید و ریه‌ها را تا جای ممکن از هوا خالی کنید.

۴- لب‌ها را محکم اطراف قطعه دهانی قرار دهید.



۵- سررا به آرامی به عقب خم کنید.

۶- دم عمیقی از خلال دستگاه انجام دهید.

۷- نفس خود را برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگاه دارید.

۸- از راه بینی بازدم را انجام دهید.

۹- دهان را با آب گرم بشویید.



□ **نبولایزر:** دستگاهی است که برای تجویز دارو

به شکل بخار برای تنفس به کار می‌رود. با توجه به

این که قابلیت حمل و نقل آن مشکل است بیشتر

در بیمارستان‌ها کاربرد دارد.

- در بیماری‌های عفونی ریوی شدید و حملات آسمی

به کار می‌رود. یک محلول مایع وارد دستگاه می‌شود و پس از تبدیل به ذرات ریز

توسط یک قطعه دهانی استنشاق می‌شود.



چگونه می‌توان داروهای مصرفی را در منزل نگهداری کرد؟



الف - شرایط مناسب نگهداری دارو در منزل چیست؟

درس چهاردهم

▼ بحث عمومی

آیا در بین شما کسی در منزل دارو نگهداری می‌کند؟

اگر بلی، برای سایر داوطلبان توضیح دهید که اغلب کدام نوع از اشکال دارویی را در منزل نگهداری می‌کنید؟

این داروها را در چه نقاطی از منزل و در چه شرایطی نگهداری می‌کنید؟

آیا تاکنون به تاریخ انقضاء و شرایط نگهداری دارو بر روی بسته‌بندی داروها توجه کرده‌اید؟

به نظر شما با انقضای تاریخ مصرف چه تغییری در داروهای مصرفی ایجاد می‌شود؟

به نظر شما شرایط مطلوب نگهداری داروها چیست؟



□ بسیاری از افراد داروها را در کابینت‌های دستشویی یا حمام نگهداری می‌کنند. این شرایط بدترین شرایط نگهداری داروها می‌باشد چرا که دارو را در معرض دما و رطوبت بالا قرار می‌دهد و این شرایط باعث تجزیه و فساد داروها می‌شود.

□ بر روی بسته تمامی داروها شامل داروهای نسخه‌ای و بدون نسخه تاریخ انقضاء (که با حروف EXP مشخص می‌شود) به شکل ماه و سال ذکر می‌شود. پس از این زمان سازنده دارو تعهدی در خصوص تضمین پایداری و خلوص ماده دارویی ندارد. با انقضای تاریخ مصرف، برخی داروها فقط اثر بخشی خود را از دست می‌دهند و برخی می‌توانند سبب بروز واکنش‌های حساسیتی و مسمومیت گردند بنابراین از مصرف دارو پس از رسیدن تاریخ انقضاء خودداری کنید.

□ فاصله زمان تولید (تاریخ تولید را با علامت اختصاری MFG روی بسته‌بندی داروها مشخص می‌شود) و انقضاء مصرف دارو را عمر قفسه‌ای می‌نامند. که این فاصله می‌تواند بین ۱ تا ۵ سال متفاوت باشد. تنها دارویی که در شرایط مطلوب نگهداری شده است، در این فاصله اثربخشی و ایمنی خود را حفظ می‌کند و در صورتی که دارو در شرایط ذکر شده روی بسته‌بندی آن نگهداری نشود، پیش از تاریخ انقضاء، دستخوش واکنش‌های نامطلوب شده و قابلیت مصرف را از دست می‌دهد.

□ **دما (حرارت):** تقریباً تمام واکنش‌های شیمیایی در دماهای بالاتر سریع‌تر اتفاق می‌افتد به طوری که معمولاً سرعت واکنش‌های شیمیایی به ازای هر ۱۰ درجه سانتی‌گراد دو برابر می‌شود. در خصوص داروها نگهداری یک فرآورده یک ماه در دمای ۳۰ درجه سانتی‌گراد معادل نگهداری ۳ ماه در دمای ۲۰ درجه سانتی‌گراد واکنش‌های تخریب شیمیایی را تسریع می‌نماید.

□ **رطوبت و نور:** تجزیه شیمیایی و تخریب داروها را تسریع می‌کند. بنابراین برخی داروها در بسته‌بندی‌های مقاوم به نور و شیشه‌های تیره‌رنگ بسته‌بندی می‌شوند و برای مقاومت در برابر رطوبت نیز بسته‌بندی‌های خاصی طراحی و به کار گرفته شده‌اند. پس به طور کلی باید داروها را در شرایط خشک و خنک و تاریک نگهداری نمود.

□ باید دقت نمود داروها در بسته‌بندی اصلی خود نگهداری شوند و به توضیحات ذکر شده روی بسته‌بندی و بروشور دارو (برگه راهنمای دارو) در نگهداری آن باید توجه شود.

□ باید توجه نمود به محض خروج دارو از بسته‌بندی اصلی، تاریخ انقضاء قابلیت استناد خود را از دست می‌دهد و دارو باید به سرعت مصرف شود.

□ به عنوان یک اصل کلی اشکال دارویی جامد پایدارتر از اشکال مایع هستند، اشکال تزریقی و اشکال چشمی به محض باز شدن استریلیتی خود را از دست می‌دهند، بنابراین می‌بایست به سرعت مصرف شوند و قطره‌ها و پمادهای چشمی را یک ماه پس از باز شدن در صورتی که استفاده نشده باشند، باید دور ریخت.

ب- رعایت چه نکاتی در هنگام مصرف و نگهداری داروها اهمیت دارد؟

درس پانزدهم

▼ یک مسئله

- به نظر شما در کدامیک از موارد زیر دارو قابلیت مصرف ندارد؟
- قرص‌های آسپرینی که بوی سرکه می‌دهد.
 - قرص‌هایی که سطح صاف آنها کنده شده است.
 - پمادی که تیوپ آن سفت و ترک برداشته است.
 - سوسپانسیون خوراکی که سفت شده و با تکان دادن یکنواخت نمی‌شود.
 - قرصی که بیش از دو سال نگهداری شده است.
 - قطره و پماد چشمی که یک ماه از باز شدن آنها گذشته است.
 - آمپول تزریقی بی‌رنگ که به رنگ زرد تغییر یافته است.
 - سوسپانسیون خوراکی که برچسب آن کنده شده است.

درباره هریک از موارد بحث کنید، چه موارد دیگری از فساد یا تخریب دارو می‌شناسید؟

به نظر شما برای دریافت اطلاعات دارویی با چه کسانی می‌توان مشورت کرد؟

داروهایی را که تاریخ انقضاءشان گذشته و یا قابلیت مصرف را از دست داده‌اند، باید چگونه دور ریخته شوند؟

به نظر شما چه نکاتی را باید در هنگام مصرف داروها رعایت کرد؟

شما با باقی مانده داروی مصرفی خود چه می کنید؟

۱۵

دانستنی های سلامتی

نکات اساسی در مصرف و نگهداری داروها در منزل:

- تاجای ممکن دارو در منزل نگهداری نشود.
- هرگز دارویی را که نمی شناسید در منزل نگه ندارید.
- هرگز دارویی را در جعبه داروی دیگر نگذارید.
- دارو را در مقادیر کم تهیه نمود و فقط به میزانی که بیمار در فاصله قابلیت مصرف دارو و تاریخ انقضاء آن را مصرف می نماید، تهیه شود. عدم توجه به این نکته علاوه بر هدر رفتن هزینه صرف شده جهت تهیه دارو مشکلات دور ریختن و معدوم کردن دارو را نیز در پی خواهد داشت.
- قرص هایی که بیشتر از دو سال نگهداری شده اند، داروهایی که تاریخ انقضاءشان گذشته است، داروهایی که علائم فساد را نشان می دهند، نظیر تغییر رنگ، بوی نامطبوع، دوفاز شدن و... باید به نحو مناسبی دور ریخته شوند.
- داروها را دور از دسترس اطفال نگهداری کنید زیرا کودکان کنجکاو هستند و ممکن است دور از چشم والدین به تقلید دارویی را بخورند و مسموم شوند. صدمه این بی احتیاطی جبران ناپذیر بوده و ممکن است موجب مرگ کودک گردد.
- داروهای بدون برچسب و یا داروهای فله ای را هرگز در منزل یا محل کار نگه ندارید و آنها را دور بریزید.





□ داروها بایستی در ظرف اصلی خود نگهداری شوند. خارج کردن آنها از ظروف و تقسیم در پاکت‌های کاغذی یا پلاستیکی فساد آنها را تسریع می‌کند.

□ باقی‌مانده محلول سرم، قطره و شربت‌هایی که به طور ناقص مصرف شده‌اند، قابل نگهداری نیست.

□ حداقل هر سه ماه یک بار همه داروهای موجود در منزل را از نظر تاریخ مصرف بررسی کنید و داروهای تاریخ گذشته را دور بریزید.

□ سرنگ و یا دستکش استریل که تاریخ مصرف آن گذشته و یا کاغذ پوشش آنها پاره شده باشد غیراستریل و غیرقابل استفاده است.

□ برخی از داروها نیاز به نگهداری در یخچال دارند که روی بسته بندی آنها این موضوع درج شده است و قرار گرفتن آنها در محیط بیرون از یخچال ممکن است باعث از بین رفتن خواص دارویی آنها شود.

□ ریختن داروها در دستشویی یا چاه فاضلاب سبب ورود مستقیم آن به محیط زیست می‌گردد و درخصوص آنتی‌بیوتیک‌ها موجب مقاومت میکروبی می‌گردد. بنابراین از دور ریختن داروهای تاریخ گذشته و فاسد به روش فوق جداً خودداری گردد.

□ داروها را به افراد فقیر و محتاج ندهید زیرا ممکن است آنها را خودسرانه مصرف کنند و خطراتی متوجه آنها شود.

□ به یاد داشته باشید مصرف خودسرانه دارو و یا تجویز دارو برای دیگران مجاز نیست. برای استفاده داروهای موجود در منزل، هر بار با پزشک خود مشورت کنید.

□ در زمینه مصرف دارو همیشه با پزشک و داروساز مشورت کنید و از مشورت با کسانی که در این زمینه تخصصی ندارند، پرهیز نمائید.

□ به خاطر داشته باشید که داروساز امین شماست و شما می‌توانید برای دریافت اطلاعات بسیاری از داروها، از داروسازان شاغل در داروخانه‌ها کمک بخواهید.

□ اکثر داروهای تجویز شده یک بروشور (راهنما) در مورد اطلاعات لازم دارند که تحت عنوان اطلاعات دارویی برای مصرف، عوارض جانبی و موارد احتیاط است که برای شما مفید است، آن را مطالعه کنید و از درمان خودسرانه بیماری توسط داروهای بدون نسخه پزشک اجتناب کنید.

پ- وضعیت نگهداری دارو توسط خانوارهای محله شما چگونه است؟

▼ در محله

آیا در میان افراد محله کسانی هستند که به علت ابتلا به بیماری‌های مزمن مجبور به نگهداری همیشگی مقداری دارو در منزل باشند؟

.....

آیا نگهداری دارو در خانواده‌های محله شما پدیده شایعی است؟

.....

خانوارهای محله شما داروهای مصرفی خود را در چه نقاطی از منزل و در چه شرایطی نگهداری می‌کنند؟

.....

آیا خانوارهای محله شما می‌دانند چه عواملی باعث تخریب و فساد داروها می‌شوند؟

.....

مردم محله و اطرافیان شما در مورد پیامدهای استفاده از داروهای فاسد شده چه می‌دانند؟

.....

خانواده‌های محله و اطرافیان شما داروهایی را که قابلیت مصرف را ندارند چگونه دور می‌ریزند؟

.....

شما چگونه آنان را راهنمایی می‌کنید؟

.....

مسائل محله



چگونه پیام‌هایمان را به مردم منتقل کنیم؟

براساس بحث‌هایی که در جلسات قبلی داشته‌اید و نتایج آن را در قسمت «در محله» نوشته‌اید، برای انتقال پیام به مردم محله برنامه‌ریزی کنید.

□ انتخاب پیام‌های مناسب

مسائلی که در محله شما وجود دارد، روی تخته یادداشت کنید. درباره شدت هر مسئله بحث کنید، چه تعداد از مردم محله با آن مسئله روبرو هستند؟ کدام مسئله خطر بیشتری دارد؟ سپس درباره مسائلی که یادداشت کرده‌اید رای‌گیری کنید. پنج مسئله را که مهم‌تر از بقیه هستند در جدول زیر یادداشت کنید.

ردیف	مسائل بهداشتی مهم محله‌ی ما
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	

سپس برای حل مسائل برنامه‌ریزی کنید. مردم محله‌ی شما به چه آموزش‌هایی بیشتر احتیاج دارند؟ با چه روشی باید مردم را آموزش داد؟ چه کار دیگری جز آموزش می‌توان برای این مسائل انجام داد؟ نتیجه بحث‌هایتان را در جدول زیر بطور خلاصه بنویسید:

شماره	برای حل کدام مسئله؟	چه کاری باید کرد؟	چه کسی مسئول این کار خواهد بود؟	این کار چه زمانی انجام خواهد شد

توجه کنید: اگر برنامه‌هایی که در این جدول می‌نویسید اجرا نکنید، کار خود را ناقص رها کرده‌اید. فقط زمانی به یادگیری کتاب دیگری بپردازید که پیام‌هایتان را به مردم محله منتقل کرده باشید.

● تهیه مواد آموزشی

اگر در جدول برنامه‌ریزی خودتان تهیه مواد آموزشی مثل پوستر، پمفلت، جزوه، روزنامه‌دیواری، شعار و... هم دارید، به صورت گروهی در کلاس این مواد را تهیه کنید.

شماره	نوع مواد آموزشی	موضوع و پیام‌های اصلی	افراد مسئول انجام کار	زمان	وسایل مورد نیاز

● سخنرانی (چهره به چهره)

شما باید خودتان را برای آموزش مردم آماده کنید و این کار به تمرین نیاز دارد. بهتر است در کلاس خود درباره‌ی مسائلی که در محله‌ی شما اهمیت بیشتری دارند، سخنرانی کنید تا هم آمادگی بیشتری کسب کنید و هم اگر اشکالی در گفته‌های شما هست، با کمک مربی و سایر داوطلبان سلامت آن را بر طرف کنید.

برای اینکه سخنان شما برای مردم محله‌تان قابل قبول باشد، چه کار باید بکنید؟ برای این سخنرانی‌های تمرینی برنامه‌ریزی کنید. (در صورت موافقت مربی می‌توانید این سخنرانی را برای مردم دیگر انجام دهید و مربی بر کار شما نظارت کند).

شماره	موضوع سخنرانی	سخنران	تاریخ

ایفای نقش

برای انتقال پیام به تک تک مردم باید روش صحیح گفتگو با آن‌ها را دانست و به تدریج در این کار ماهر شد. بهترین راه تمرین ارتباط با دیگران ایفای نقش است. در حضور مربی و سایر داوطلبان سلامت درباره‌ی همه‌ی مسئله‌ها، سؤال‌ها و ماجراهای این کتاب یک ایفای نقش انجام دهید. بحث بعد از ایفای نقش مهم‌تر از خود آن است. فراموش نکنید که در این بحث‌ها، باید درباره‌ی نقش‌ها صحبت کنید، نه درباره‌ی افراد! شاید بخواهید از قبل برای ایفای نقش تمرین کنید. بنابراین برای زمان اجرای ایفای نقش برنامه‌ریزی کنید.

شماره	ماجرای ایفای نقش	تعداد بازیگران	اسامی بازیگران	تاریخ اجرا



خود آزمایی

برای این که بدانید آیا مطالب این بخش را به خوبی یاد گرفته‌اید و آنها را در خاطر دارید واز آنها به شکل صحیحی استفاده کرده‌اید، سؤالات زیر را از خود بپرسید:

▼ آیا می‌دانم؟

- ☐ داروچیست و چرا داروها با اشکال مختلف تولید و عرضه می‌شوند؟
- ☐ انواع اشکال دارویی برحسب راه ورود دارو به بدن چگونه است؟
- ☐ روش استفاده صحیح هریک از انواع اشکال دارویی چگونه است؟
- ☐ داروها را درچه شرایطی و چگونه در منزل نگهداری کنیم؟
- ☐ چگونه می‌توان از فاسد شدن و یا تخریب داروها پیشگیری کرد؟
- ☐ هنگام استفاده و نگهداری داروها رعایت چه نکاتی اهمیت دارد؟
- ☐ برای دریافت اطلاعات دارویی مورد نیاز از چه کسانی می‌توان کمک گرفت؟

▼ آیا می‌توانم؟

- ☐ خانوارهای محله را با انواع اشکال دارویی آشنا سازم؟
- ☐ به افراد بیمار محله بیاموزم که چگونه داروهای خود را استفاده کنند؟
- ☐ به افراد محله بیاموزم که داروهای مصرفی را در چه شرایطی نگهداری کنند؟
- ☐ به افراد محله توضیح دهم که چگونه از فساد و تخریب داروهای مصرفی پیشگیری کنند؟
- ☐ برای افراد محله توضیح دهم که داروهای خود را از کجا تهیه کنند و برای دریافت اطلاعات دارویی به چه کسانی اعتماد کنند؟

▼ آیا پیام‌ها را به مردم منتقل کرده‌ام؟

- ☐ آیا به خانوارهای محله آموخته‌ام که از مصرف بی‌رویه و نادرست داروها خودداری کنند؟
- ☐ آیا روش استفاده صحیح داروها و اهمیت آن را به خانوارهای محله گفته‌ام؟
- ☐ آیا به خانوارهای محله آموخته‌ام که داروهای مصرفی را در چه شرایطی در منزل نگهداری کنند؟
- ☐ آیا به خانوارهای محله آموخته‌ام که چگونه از تخریب داروهای مصرفی پیشگیری کنند؟
- ☐ آیا برای خانوارهای محله توضیح داده‌ام که برای دریافت داروها و اطلاعات دارویی مورد نیازشان به کجا و چه کسانی مراجعه کنند؟

▼ آیا کارهای ما موثر بوده است؟

- ☐ آیا مردم محله با اهمیت دارو و اشکال دارویی آشنایی دارند؟
- ☐ آیا مردم محله داروهای مصرفی خود را به روش درستی استفاده می‌کنند؟
- ☐ آیا مردم محله از نگهداری مقادیر زیاد دارو در منزل پرهیز می‌کنند؟
- ☐ آیا مردم محله داروهای مصرفی خود را در شرایط صحیح نگهداری می‌کنند؟
- ☐ آیا مردم محله داروها را فقط از داروخانه خریداری می‌کنند؟
- ☐ آیا افراد محله اطلاعات دارویی را از پزشک معالج و یا داروساز شاغل در داروخانه دریافت می‌کنند؟

اگر در هر یک از این موارد اشکالی دارید، آن را با مربی خود در میان بگذارید.



چگونه انتقال پیام‌های سلامتی به مردم را ارزیابی کنیم؟

برای آن که مربی بداند، آیا مطالب این کتاب به درستی به خانوارها منتقل شده و میزان اثربخشی برنامه داوطلبان سلامت را بررسی کند می‌بایست مراحل زیر را با کمک داوطلبان سلامت انجام دهد.

▼ مرحله اول

قبل از آموزش این کتاب به داوطلبان سلامت، با استفاده از پرسشنامه همین بخش داوطلبان میزان آگاهی، نگرش و عملکرد اولیه ۱۰ درصد خانوارهای تحت پوشش هر رابط را مورد سنجش قرار دهند.

▼ مرحله دوم

پس از آموزش محتوای این کتابچه که با انجام فعالیت‌های ارتباطی داوطلبان، انتقال پیام‌هایشان و خودآزمایی کامل تلقی می‌شود، انتقال پیام‌ها، توسط داوطلبان به خانوارهای تحت پوشش (که حدود ۳ ماه طول می‌کشد)، صورت می‌گیرد. نظارت مربی بر چگونگی انتقال پیام‌ها در محله و انجام آموزش جمعی (تشکیل حداقل ۳ جلسه آموزشی) برای خانوارهای تحت پوشش ضرورت دارد. این قسمت از کار مربی بخشی از آموزش به داوطلبان سلامت محسوب می‌شود.

▼ مرحله سوم

پس از آموزش به خانوارهای تحت پوشش توسط داوطلب سلامت، مربی با همکاری داوطلبان مجدداً میزان آگاهی، نگرش و عملکرد همان خانوارهای انتخاب شده در مرحله اول را مورد سنجش قرار دهد.

▼ مرحله چهارم

در صورتی که میزان آگاهی، نگرش و عملکرد خانوارها کمتر از ۳۵ درصد بود مجدداً جهت انتقال پیام‌ها (نحوه برقراری ارتباط و ارائه مطالب بهداشتی) برنامه‌ریزی شود.

- ☐ شماره پرسشنامه
☐ قبل از آموزش
☐ بعد از آموزش

پیوست ۱

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی / معاونت بهداشتی دانشگاه / دانشکده

پرسشنامه بررسی آگاهی، نگرش و عملکرد خانوارهای تحت پوشش داوطلب سلامت در زمینه «اشکال دارویی و روش استفاده از آنها»

این پرسشنامه از طریق مصاحبه داوطلب سلامت با مادری یکی از اعضای آگاه خانوار با نظارت مربی تکمیل می شود.

الف - اطلاعات عمومی

نام شهرستان نام واحد بهداشتی درمانی شهری / روستایی نام مربی
 نام داوطلب سلامت شماره خانوار آدرس خانوار تاریخ پرسشگری

ردیف	سؤال	کد
۱	سن فرد پاسخگو (بر حسب سال تولد نوشته شود مثلاً ۱۳۴۸)	
۲	جنس: ۱- زن ۲- مرد	☐
۳	تحصیلات: ۱- بی سواد ۲- نهضت سوادآموزی ۳- ابتدایی ۴- راهنمایی ۵- دیپلم ۶- فوق دیپلم ۷- بالاتر از فوق دیپلم	☐
۴	وضعیت تاهل: ۱- دارای همسر ۲- بی همسر ۳- بی همسر در اثر فوت ۴- هرگز ازدواج نکرده ۵- دور از همسر	☐
۵	وضعیت اشتغال: ۱- خانه دار ۲- بی کار ۳- دارای درآمد بدون کار ۴- شاغل دارای شغل دولتی ۵- شاغل دارای شغل غیر دولتی یا آزاد ۶- در حال تحصیل	☐

ب - بخش مربوط به دانش و نگرش و عملکرد

ردیف	سؤال	کد
۶	آیا دارویی را در منزل نگهداری می کنید؟ ۱- بلی ۲- خیر	☐
۶-۱	اگر بلی دلایل نگهداری مقادیری از داروها در منزل چیست؟ ۱- به علت بیماری مزمن مجبور به نگهداری همیشگی مقداری دارو در منزل هستیم ۲- گاهی اوقات تمام داروهای تجویز شده را مصرف نمی کنیم و مقداری باقی می ماند ۳- گاهی اوقات قادر به مصرف برخی از اشکال دارویی نمی باشیم و در منزل باقی می ماند ۴- همیشه برای احتیاط مقادیری از داروهای پر مصرف خانواده را تهیه و نگهداری می کنیم ۵- همه موارد (در صورت ذکر چند گزینه، کد گزینه های بیان شده ثبت شود)	☐ ☐ ☐

۶-۲	کدام یک از اشکال دارویی را در منزل دارید؟ ۱- داروهای خوراکی ۲- داروهای پوستی ۳- داروهای تزریقی ۴- داروهای چشمی ۵- داروهای مقعدی ۶- داروهای واژینال (مهبلی) ۷- داروهای تنفسی ۸- داروهای بینی و گوش ۹- کلیه اشکال دارویی (پاسخ بیش از ۱ گزینه، کد گزینه‌های مورد اشاره ثبت شود)	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
۶-۳	داروها را در چه نقاطی از منزل نگهداری می‌کنید؟ ۱- در کابینت‌های دستشویی یا حمام ۲- در یخچال ۳- در نقاط خشک و خنک ۴- در دمای معمولی منزل	☐ ☐ ☐
۷	شرایط مناسب جهت نگهداری دارو در منزل چیست؟ ۱- داروها را باید در یخچال نگهداری نمود. ۲- داروها را باید دور از نور آفتاب، حرارت، رطوبت و بیرون از یخچال نگهداری نمود. ۳- داروها را بر اساس شرایط نگهداری که بر روی بسته‌بندی آن (بروشور) نوشته شده نگهداری نمود.	☐ ☐
۸	آیا به نظر شما می‌توان از داروهایی که در شرایط مناسب نگهداری نشده‌اند استفاده کرد؟ ۱- بلی ۲- خیر	☐
۸-۱	در صورت پاسخ خیر علت را ذکر کنید؟ ۱- ممکن است دارو خراب و فاسد شده باشد ۲- سایر (با ذکر مورد)	☐
۹	به نظر شما مصرف داروهای فاسد و خراب چه پیامدهایی را می‌تواند به دنبال داشته باشد؟ ۱- باعث کم شدن اثرات دارویی می‌شود ۲- باعث افزایش عوارض جانبی داروها می‌شود ۳- ممکن است باعث بروز اثرات سمی شود ۴- همه موارد ۵- هیچکدام	☐ ☐
۱۰	به نظر شما حتی اگر داروها را در شرایط مناسب نگهداری کنیم آیا ممکن است قبل از انقضای تاریخ مصرف دچار فساد و یا تخریب شوند؟ ۱- بلی ۲- خیر	☐
۱۰-۱	در صورت پاسخ بلی: چگونه متوجه فساد دارو می‌شوید؟ ۱- از روی تغییر رنگ دارو ۲- از روی تغییر بوی دارو ۳- تغییر ویژگی‌های ظاهری دارو ۴- همه موارد ۵- هیچکدام	☐ ☐

☐ ☐	شرایط مناسب جهت نگهداری دارو در منزل چیست؟ ۱- داروها را باید در یخچال نگهداری نمود. ۲- داروها را باید دور از نور آفتاب، حرارت، رطوبت و بیرون از یخچال نگهداری نمود. ۳- داروها را براساس شرایط نگهداری که بر روی بسته بندی آن (بروشور) نوشته شده نگهداری نمود.	۷
☐	آیا به نظر شما می توان از داروهایی که در شرایط مناسب نگهداری نشده اند استفاده کرد؟ ۱- بلی ۲- خیر	۸
☐	در صورت پاسخ خیر علت را ذکر کنید؟ ۱- ممکن است دارو خراب و فاسد شده باشد ۲- سایر (با ذکر مورد)	۸-۱
☐ ☐	به نظر شما مصرف داروهای فاسد و خراب چه پیامدهایی را می تواند به دنبال داشته باشد؟ ۱- باعث کم شدن اثرات دارویی می شود ۲- باعث افزایش عوارض جانبی داروها می شود ۳- ممکن است باعث بروز اثرات سمی شود ۴- همه موارد ۵- هیچکدام	۹
☐	به نظر شما حتی اگر داروها را در شرایط مناسب نگهداری کنیم آیا ممکن است قبل از انقضای تاریخ مصرف دچار فساد و یا تخریب شوند؟ ۱- بلی ۲- خیر	۱۰
☐ ☐	در صورت پاسخ بلی: چگونه متوجه فساد دارو می شوید؟ ۱- از روی تغییر رنگ دارو ۲- از روی تغییر بوی دارو ۳- تغییر ویژگی های ظاهری دارو ۴- همه موارد ۵- هیچکدام	۱۰-۱
☐ ☐ ☐ ☐ ☐	پس از پایان دوره درمان بیماری، با باقی مانده داروها چه می کنید؟ ۱- برای استفاده مجدد در منزل نگهداری می کنیم ۲- باقی مانده قرص ها و کپسول ها را با راهنمایی داروخانه از منزل خارج و قطره و شربت ها را دور می ریزیم. ۳- داروهای تاریخ گذشته و فاسد و باقی مانده قطره ها و شربت ها را در دستشویی و یا چاه فاضلاب می ریزیم ۴- به افراد فقیر و محتاج که قادر به تهیه دارو نیستند می دهیم ۵- به موسسات خیریه و یا هلال احمر اهدا می کنیم ۶- سایر (با ذکر مورد) (در صورت ذکر چند گزینه کد همه گزینه های بیان شده ذکر شود)	۱۱
☐	مفهوم انقضای تاریخ مصرف دارو چیست؟ ۱- یعنی دارو نمی تواند اثر درمانی داشته باشد ۲- یعنی مقداری از دارو خراب شده است ۳- یعنی مقداری از دارو به مواد سمی تبدیل شده است ۴- دو مورد و یا همه موارد	۱۲

☐ ☐ ☐ ☐	۱۳ کدامیک از داروهای زیر را باید دور ریخت؟ ۱- قطره‌ها و پمادهای چشمی را که یک‌ماه از زمان باز شدن آنها گذشته باشد ۲- قرصهایی که بیش از دو سال نگهداری شده اند ۳- داروهای فله ای و یا بدون برچسب ۴- باقی‌مانده محلول سرم، قطره، شربت‌هایی که بطور ناقص مصرف شده‌اند ۵- همه موارد (در صورت ذکر ۳ گزینه و یا کمتر، کد گزینه‌ها، ثبت گردد)
☐	۱۴ آیا فردی از افراد خانواده بیمار است؟ ۱- بلی ۲- خیر
☐	۱۴-۱ در صورت پاسخ بلی، آیا برای درمان از دارو استفاده می‌کند؟ ۱- بلی ۲- خیر
☐	۱۴-۲ در صورت پاسخ بلی، چه کسی دارو را برای او تجویز کرده است: ۱- پزشک معالج ۲- داروخانه ۳- به توصیه اطرافیان و یا آشنایانی که علائم مشابه داشته‌اند ۴- بر حسب آموخته‌ها و تجارب قبلی افراد خانواده.
☐ ☐ ☐ ☐ ☐	۱۴-۳ کدامیک از اشکال دارویی را (برای درمان بیماری) استفاده می‌کند؟ ۱- قرص‌ها و یا کپسول‌ها و یا محلول‌های خوراکی ۲- قطره یا پماد چشمی ۳- قطره گوشه ۴- قطره و یا اسپری بینی ۵- شیاف مقعدی ۶- کرم و یا قرص واژینال ۷- اسپری تنفسی (آئروسل و یا پودرهای تنفسی) (در صورت ذکر چند گزینه، کد گزینه‌های مورد اشاره ثبت شود)
☐	۱۴-۴ روش استفاده از داروی مصرفی چگونه است؟ (موارد بیان شده ثبت شود) ۱- نحوه مصرف دارو صحیح است ۲- روش استفاده دارو درست نیست
☐	۱۵ آیا به نظر شما می‌توان از داروهایی که در مجلات، اینترنت، ماهواره و روزنامه‌ها تبلیغ می‌شوند، استفاده کرد؟ ۱- بلی ۲- خیر
☐ ☐ ☐	۱۵-۱ در صورت پاسخ خیر، شما برای کسب اطلاعات دارویی مورد نیازتان با چه کسانی مشورت می‌کنید؟ ۱- پزشک، داروساز و یا کارمند بهداشتی شاغل در مراکز بهداشتی درمانی یا خانه بهداشت ۲- افراد با تجربه ۳- افراد متخصص ۴- سایر (با ذکر مورد) ۵- همه موارد

فهرست منابع

Ansl s-pharmaceutical dosage forms and drug delivery systems
8th.ed.(2005)-Loydr- allen.jr.-nicholas. popovich