

نصائح مكملة

التهاون هو السبب الذي يؤدي الى فقدان جرعات الادوية المضادة للفيروس, و بالتالي الى عدم فعاليتها. عندما تتسي تناول ادويةك , لا تكن قاسيا مع نفسك, لكن حاول ان تتعلم من التجارب. في حالة نسيانك لتناول جرعات دوائك بانتظام, اخبر بذلك طبيبك لانه من المحتمل ان يغير لك التوقيت بتوقيت اخر مناسب .

وضع وتتبع يومية

عندما تبدأ تركبة علاج جديد, يطرح عليك بعض الغموض, مثلا أي نوع من الاقراص يجب تناوله, واي نوع من الاطعمة يجب استهلاكها و ايها لا. لتجنب كل هذا طبيبك او الصيدلي يمكن ان يسهل عليك كتابة توقيت يومي بكل وصفاتك الطبية, التي في نفس الوقت تسمح لك برشم عملية تناول الادوية, بعض الصيدالة يقدمون ملصقات يمكنك لصقها على العبوة التي تخزن فيها الادوية, وهكذا يسهل عليك التعرف عليها.

تدريب ذاكرتك

اذا كانت المشكلة هي حاجتك الى من يدرك يمكنك الحصول على ساعة منبهة. تتواجد في المحلات, وانواع اخرى ذات برامجة منبهة تتواجد في الكثير من المحلات المتخصصة في الفرع. هذه المنبهات لها برامج تدرك باستمرار, بدون ان تهرمجها يوميا, زيادة على ذلك يمكنك ان تضيف في بعضها بلاغ مكتوب. و كذلك يمكن ان تجد في السوق بعض علب خزن الادوية متوفرة على منبهات, يمكنها ان تنفعل. مثلا اذا كان عليك تناول حبتان من حبات منع الحمل كل 12 ساعات و اخرى كل 10 ساعات.

خزن و نقل الحبوب

تيقن من ان عبوة ادويةك كبيرة, و انك قد راجعت ذلك مع الصيدلي حتى تكون الاكثر مناسبة للاحتفاض بادويةك خارج او عيبتها الاصلية. بعض الاقراص يمكن ان تفسد في حالة عدم الاحتفاض بها بطريقة صحيحة. الوعاء اللذي يحتوي على اندينير Indinavir crixivan مثلا يحتوي على كبسولات صغيرة مجففة تحافظ على الاقراص في حالتها اليابسة, كذلك يمكنك استعمال علب مسلكة الصور. بعض الاشخاص يحتفظون بالاقراص في اماكن مختلفة, التي يتجهون اليها عادة, و التي يمكن ان تصادف ساعات تناول الدواء. هذه الاماكن يمكن ان تكون منزل صديق, احد من العائلة, السيارة... الخ. تيقن بانك احتفظت بادويةك بعيدا عن تناول الاطفال. و تذكر ان الحرارة الخارجية يمكن ان تفسد الادوية

تجاوز الصعوبات

يمكن ان يشكل تناول القرص مشكلا لبعض الاشخاص, اعتبارا لحجمها, شكلها و تركيبها. دائما لك الاختيار في الاخبار بمشاكلك لصيدليك المختص في VIII, اللذي يمكن ان يدلك على وصفة اخرى للدواء و مثل ذلك جرعة سائلة او على شكل غبار التي يمكن ان تجدها بسهولة عوض القرص. ان طحن او دق الاقراص يمكنك من تناولها بسهولة. يمكنك الحصول على جهاز للطحن من عند صيدليك المختص, هو اللذي يمكن ان ينصحك اذا كان ذلك مناسباً للادوية التي تتناولها. لجهزة طحن الاقراص توجد في اوعية صغيرة, و طريقة استعمالها كالتالي ضع القرص داخل الوعاء و بعد ذلك ادر الغطاء و هكذا القرص يطحن و يسقط على شكل غبار داخل الوعاء.

POR FAVOR, FOTOCOPIALO Y HAZLO CIRCULAR