

### انفو وی ای ایچ تال ۴

#### مشورہ

عام عادت کے تحت مریض علاج میں کبھی کبھی سستی کر جاتا۔ جس سے دوائی کے موثر ہونے میں فرق پڑتا ہے۔ اور اگر کبھی ایسا ہو جائے تو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں، ڈاکٹر آپ کے لیے دوائی کے اوقات میں، اور نسخوں میں تبدیلی کرے گا۔

#### روزنامہ (ڈائری)۔

دوائی اور خوراک کے استعمال میں اگر آپ بھول جاتے ہیں کہ کونسی دوائی کس وقت لینی ہے اور کیا خوراک کس وقت کھانی ہے تو ان سے بچنے کے لیے ڈاکٹر آپ کو ڈیلی چارٹ دے گا جس پر آپ دوائی کھانے کے بعد لکھا کریں۔ کچھ دوائیوں کے ساتھ پرچی لگی ہوتی ہے جس سے دوائی کے استعمال میں آسانی ہو جاتی ہے۔

#### دوائی کی مقدار۔

روزانہ دوائی کھانا اپنی عادت بنانی چاہیے۔ جو دوائی کھالی ہے وہ نکھیں اور جو جو دوائی کھانی ہے وہ الگ کر کے رکھیں اور رات کو چارٹ چیک کریں، اگر وقت کا خیال نہیں رہتا تو الارم والی گھڑی رکھیں۔ بازار میں دوائی رکھنے والے ڈبے ملتے ہیں جن میں اطلاعاتی تھنٹی لگی ہوتی ہے جو بہت موزوں رہتی ہے۔ دوائی اچھی طرح سنبھال کر رکھیں کیونکہ کچھ دوائیاں زیادہ درجہ حرارت اور نمی کی وجہ سے اپنی افادیت کھو دیتی ہیں کپسول میں گولیاں محفوظ رہتی ہیں۔ گولیوں کو بند بوتل میں رکھنے سے بھی حفاظت ہوتی ہے۔ کئی لوگ وقت کے حساب سے دوائیاں اپنے دوست یا رشتہ دار کے گھر۔ گاڑی میں۔ بیگ میں اور دوسری مناسب جگہ رکھتے ہیں۔ دوائیاں بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

#### مشکلات کا حل کرنا۔

کچھ لوگ علاج کو جاری رکھنے میں بہت مشکل سمجھتے ہیں گولیوں کے سائز۔ گولیوں کی اشکال جیسی مشکلات کے بارے میں اپنے ڈاکٹر یا نرس سے رابطہ رکھیں۔ جو گولیوں کے بجائے انجکشن یا پھکی (پوڈر) یا گولیاں ہیں کر استعمال کرنے کا مشورہ دے سکتے ہیں۔ گولیاں پینے والی پکی فارمیسی سے مل جاتی ہے، گولیاں پکی میں ڈال کر ڈھکن گمائیں جس سے گولیاں پوڈر کی شکل میں نہیں جاہیں گی۔