



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی مازندران

معاونت غذا و دارو
دفتر تحقیق و توسعه

توصیه های دارویی برای سفر



* به شرایط نگهداری داروها که معمولاً روی جعبه داروها نوشته شده، دقت کرده و آن ها را رعایت نمایید به عنوان مثال داروهای خود را در اتومبیلی که زیر نور آفتاب پارک شده و یا در شیشه عقب اتومبیل (حتی در زمستان) قرار ندهید، زیرا گرمای محیط باعث می شود ترکیبات موجود در دارو به ویژه شربت ها و قطره های خوراکی تغییر ماهیت دهند و باعث بروز مسمومیت در بیمار شود.

* چنان چه فرزند خردسال دارید، شیرخشک شیرخوار، درجه تب، داروهای بدون نسخه مانند شربت تب بر، شربت سرماخوردگی، قطره و یا شربت مولتی ویتامین و آهن و پماد سوختگی را در سفر همراه خود داشته باشید.

* آب، بهترین آشامیدنی برای مسافر داروهاست.

* به تاریخ انقضاء مصرف دارو توجه کنید، تاریخ انقضاء معمولاً به تاریخ شمسی یا میلادی روی جعبه مقوایی داروها، همچنین در انتهای ورقه های آلومینیومی بسته بندی قرص ها و کپسول ها، بر روی شیشه آمپول و ویال های تزریقی و در خصوص پمادها و کرم های موضعی بر روی انتهای تیوب پماد و کرم حک شده است.

**معاونت غذا و داروی
دانشگاه علوم پزشکی مازندران،
سالی سرشار از سلامتی و بهروزی
برای شما هم وطنان آرزو می نماید.**

References

- 1- www.uptodate.com
- 2- <https://www.fda.gov.ir>
- 3- <http://fd.mazums.ac.ir/dorsapax/userfiles/file/fd/1398.pdf>

رعایت توصیه های دارویی در سفر از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است که همه باید به آن توجه داشته باشند. در ذیل سایر نکات جهت پیشگیری از بروز مشکلات معمول دارویی در هنگام مسافرت ذکر می شود:

همیشه دارو را طبق دستور در زمان تعیین شده و به همان مقداری که پزشک تان توصیه کرده، مصرف کنید.

* اگر از داروهای بدون نسخه استفاده می کنید، طبق دستور مصرفی که در بروشور دارو نوشته شده، از آن استفاده کنید.

* فقط از طریق داروخانه ها، داروی مورد نیاز خود را تهیه کنید و به هیچ عنوان نباید آن را از افراد، اماکن و یا مراکز غیر رسمی خریداری کنید. در صورت تعطیلی داروخانه های روزانه، داروخانه های شبانه روزی قابل دسترس می باشند.

بهرتر است دارو پیش خودتان باشد نه داخل چمدان. حتی الامکان دارو را در بسته بندی اصلی خود حمل نمایید.

* داروهای یخچالی را در ظروف مخصوص و همراه با یخ و یا ظروف خنک کننده حمل نمایید.

* از مصرف داروهای آرام بخش، کدئین دار، آنتی هیستامین و خواب آور و یا هر داروی دیگری که موجب بروز سرگیجه یا خواب آلودگی می شود، از قبیل دیمن هیدرینات قبل و هنگام رانندگی خودداری نمایید.

* در صورتی که به دیابت مبتلا بوده و انسولین تزریقی می کنید، دارو و سرنگ مورد نیاز برای تمام مدت سفر را فراهم نمایید؛ توصیه می شود که دستگاه یا نوار کنترل قندخون، قند جبه ای، آب میوه برای درمان کاهش احتمالی قند خون و میان وعده مناسب (مانند میوه و ساندویچ کوچک) را در سفر همراه خود داشته باشید.

* بیماران مبتلا به فشار خون بالا، بهتر است دستگاه اندازه گیری فشار خون و داروهای مصرفی خود را همراه داشته باشند.

* جعبه کمک های اولیه را همراه خود داشته باشید. علاوه بر داروها، لوازم مصرفی مثل چسب زخم، پنبه گاز استریل و بتادین را در آن قرار دهید.

۱- داروهای تجویز شده و ضروری

دانستن این نکته ضروری است که حتماً داروهایی که پزشک برایتان تجویز کرده و باید هر روزه آن‌ها را مصرف کنید، با خود همراه داشته باشید، زیرا ممکن است برخی از داروها در سفر در دسترس نباشند. نکته مهم دیگر، تهیه دارو به مقدار کافی است. بهتر است با توجه به تعداد روزهای مسافرت، دارو برای خود بردارید. به عبارت دیگر، اگر مثلاً تعداد قرص‌های شما کم است، حتماً آن را قبل از آغاز سفر، تهیه کنید هرگز، به امید یافتن دارو در شهر مقصد، راهی سفر نشوید.

۲. داروهای ضد اسهال و نمک‌های ریه‌دراسیون برای اسهال مسافرتی

خوردن غذاهای آلوده به میکروب در رستوران‌ها، از عوامل شایع ایجاد اسهال مسافرتی است که در این مورد جهت پیشگیری از خطر کاهش آب بدن، مصرف مایعات زیاد ضروری است. در این مواقع، می‌توان از محلول ORS استفاده کرد و در اسهال شدید، به همراه داشتن قرص‌های ضد اسهال از قبیل دیفنوکسیلات، نیز، می‌تواند، کمک کننده باشد.

۳. داروهای ضد بیوست

به همراه داشتن مسهلی مانند قرص بیزاکودیل جهت درمان بیوست که اغلب ناشی از تغییر رژیم غذایی یا محیطی می‌باشد، ضروری است.

۴. داروهای بیماری حرکت

خیلی از افراد هنگام سفر با انواع وسایل نقلیه (هواپیما، قطار، اتومبیل و...) دچار بیماری حرکت و در نتیجه حالت تهوع بسیار شدید و منجرکننده می‌شوند. با مصرف یک تا دو قرص "دیمین هیدرینات"، نیم ساعت قبل از شروع سفر و تکرار هر ۴ تا ۶ ساعت در طی سفر، می‌توان عوارض ناشی از حرکت، تهوع و سرگیجه را برطرف کرد، البته باید توجه داشت که در طول ۲۴ ساعت نباید بیشتر از ۸ عدد قرص مصرف شود.

۵. داروهایی برای تسکین درد

به همراه داشتن مسکن‌های ساده از قبیل استامینوفن و بروفن در سفر ضروری است. انواع سردرد، پادرد، درد کمر و مفاصل مختلف، همگی می‌توانند حین سفر گریبان‌گیر فرد مسافر، شوند. بنابراین استفاده از مسکن‌های لازم برای تسکین چنین دردهای گذرا و موقتی در طول سفر می‌تواند بهترین گزینه باشند. چرا که مثلاً با داشتن سردرد نمی‌توان از سفر لذت برد.

البته هنگام سفر به کشورهای خارجی بهتر است از قوانین دارویی آن‌ها آگاه باشید.

۶. پمادهای ضد عفونی کننده برای آسیب‌های کوچک

پمادهای ضد عفونی کننده از قبیل تتراسایکلین موضعی به منظور کاهش احتمال عفونت، کشتن و یا بازداري از رشد عوامل بیماری‌زا بر روی سطح پوست آسیب دیده و دارای زخم به کار می‌روند.

توصیه‌های دارویی برای سفر

وقتی برای سفر برنامه ریزی می‌کنیم یکی از مهم‌ترین مراحل که باید آن را اول از همه جدی بگیریم، بستن چمدانی است که بتواند در لحظات مختلف سفر به کمک آید. بنابراین معمولاً با توجه به گرما و سرمای مقصد سفر، لوازم ضروری برای سرگرمی و برخی مسائل دیگر، لباس، کتاب، وسایل الکترونیک و غیره را در چمدان خود قرار می‌دهیم. اما کمتر کسی از بین ما مسافران و گردشگران با اهمیت دادن به سلامت جسمی و روحی خود، به فکر قرار دادن داروهای لازم برای سفر در چمدانش می‌افتد. این در حالی است که داشتن داروی مناسب در داخل چمدان هر لحظه می‌تواند یاری‌رسان ما و دوستان مان باشد.

