

۹ مهر ماه روز جهانی سالمندان

خوددرمانی پدیده شایع در بین سالمندان

خوددرمانی یکی از موارد شایع در افراد سالمند است که باعث بروز مشکلات فراوان در آنها می شود. بسیاری از سالمندان به دلیل مشکلات جسمی و بیماری‌های مختلف باید دارو دریافت کنند اما بسیاری از داروها عوارض زیادی از جمله کاهش یا افزایش اشتها، تغییر حس چشایی، یبوست، ضعف، اسهال و تهوع دارند. مصرف دوز بالای ویتامین‌ها و املاح‌ها هم مشابه داروها می‌تواند مشکلاتی ایجاد کنند، لذا سالمندان بدون مشورت پزشک به هیچ وجه نباید دارویی مصرف کنند. دوز داروی مصرفی در سالمندان با جوانان در بسیاری از موارد متفاوت است که این نکته مد نظر کلیه پزشکان قرار دارد لذا موکداً به این نکته اصرار می شود که از دادن خودسرانه دارو یا دوز داروی متداول به سالمندان خودداری شود. همچنین بهتر است سالمندان مکمل‌های غذایی را با نظر پزشک و یا داروساز دریافت کنند، زیرا دوزهای بالا و خودسرانه مکمل‌ها گاهی نه تنها سودی در بر ندارند بلکه می‌تواند مشکل ساز نیز باشند.

سالمندان تعداد زیادی دارو را همزمان مصرف می‌کنند که برخی داروها می‌توانند بر هم کنش‌هایی خاصی در افراد ایجاد کنند و تداخلات خاصی را به همراه داشته باشند که گاهی مضر است داروهایی که با تلاش دانش پزشکی برای مقابله با بیماری‌ها تولید می‌شوند اگر بدون مشورت پزشک در ترکیب باهم مصرف شوند، گاهی به معجونی سمی و کشنده تبدیل خواهند شد. از این رو این سالمندانی که چندین دارو را مصرف می‌کنند باید بدانند که در مراجعه به پزشک حتی برای یک سرماخوردگی ساده باید لیست داروهای مصرفی خود را به همراه داشته باشند تا توسط پزشک معالج کنترل شود و از تداخلات دارویی جلوگیری شود.

خوددرمانی یکی از موارد شایع در افراد سالمند است که باعث بروز مشکلات فراوان در آنها می‌شود چراکه برای اکثر این افراد مراجعه به پزشک سخت است بنابراین نسبت به سایر گروه‌ها توصیه‌های اطرافیان را جهت درمان به راحتی پذیرفته و داروهای مختلف را بدون دلیل مصرف می‌کنند. همچنین برخی از افراد داروهای خود را برای اقوام و آشنایان با همان میزان که برای ایشان تجویز شده به دیگران توصیه می‌کنند که در این صورت ممکن است منجر به بروز مشکلات زیاد و حتی مرگ شود. مسکن‌ها، ملین‌ها، داروهای ضدسرفه، دهان‌شویه‌ها بیشترین داروهایی هستند که مردم برای درمان درد و بیماری‌های ساده و معمول استفاده می‌کنند. داروهای ضدسرفه اگر درست مصرف نشود موجب تشدید برونشیت شده و مصرف زیاد این داروها خواب‌آلودگی را در پی دارد. استفاده مکرر داروهای ملین باعث کاهش آب بدن و اختلالات بیولوژیک در مقدار کلسیم و پتاسیم شده که زمینه بروز بیماری فشارخون را به دنبال دارد. بعضی از مسکن‌های معمول از گروه آسپرین‌ها می‌توانند خونریزی‌های روده‌ای را در پی داشته باشد. محلول‌های شستشوی چشم که وارد خون می‌شوند اغلب حاوی موادی هستند که با دیگر داروها تداخل پیدا می‌کنند. کمک اطرافیان به بیماران سالمند در کنترل دقیق ساعات و مقدار مصرف دارو، مطالعه بروشورهای دارو، به‌کارگیری راهکارهایی در جهت عدم فراموشی مصرف دارو و... می‌تواند بسیار مؤثر باشد. با رعایت همین نکات به ظاهر ساده می‌توان خطرات عوارض سوء داروها را در سالمندان تا ۶۰٪ کاهش داد.

تهیه کننده: راحله سلیمانی کارشناس ارشد آموزش سلامت

