

داروهای ضروری برای کیف کمک‌های اولیه: کاربرد و نحوه‌ی استفاده



یک فهرست ساده و کاربردی



در شرایط بحرانی، ضروری است که برخی داروهای پرکاربرد را در دسترس داشته باشیم. اینجا با داروهای ضروری، موارد استفاده و راهنمای مصرف آنها آشنا می‌شویم.

توجه: قبل از استفاده از هر دارویی، با پزشک مشورت کنید و هشدارهای مصرف را مطالعه نمایید. افرادی با شرایط خاص، ممکن است به داروهای متفاوتی نیاز داشته باشند و این یک راهنمای کلی است.





مسکن‌ها و تب‌برها

استامینوفن (Acetaminophen): کاهش تب و درد (معمولاً هر ۶ یا ۸ ساعت یک بار).
ایبوپروفن/ژلوفن (Ibuprofen): ضد التهاب، تب‌بر و مسکن قوی‌تر نسبت به استامینوفن (هر ۸ ساعت). (از داروهای هم‌خانواده می‌شود به مفنامیک اسید و ناپروکسن اشاره کرد. در صورت عدم دسترسی به ایبوپروفن، می‌توانید از این داروها استفاده کنید).



ضد حساسیت‌ها

در شرایط بحرانی، احتمال مواجهه با مواد حساسیت‌زا از جمله ذرات گرد و غبار بیشتر شده و تماس با برخی از مواد شیمیایی منتشر شده نیز می‌تواند باعث بروز علائم حساسیت (آلرژی) و کهیر شوند. بنابراین، داروهای ضد حساسیت از مهم‌ترین داروهایی هستند که باید همراه خود داشته باشید، خصوصاً اگر قبلاً سابقه نوعی از حساسیت را داشته‌اید.

برخی از داروهای ضد حساسیت رایج:

◆ **لوراتادین یا نئوتادین یا ستیریزین:** روزی یک عدد (ستیریزین در برخی افراد ایجاد خواب‌آلودگی می‌کند)

◆ **فکسوفنادین**

◆ **فرم‌ها:** قرص‌های ۶۰ و ۱۲۰ و ۱۸۰ میلی‌گرمی

◆ **موارد استفاده:** کنترل کهیر و علائم آلرژی مثل آبریزش بینی، عطسه و خارش

◆ **راهنمای استفاده:** هر روز ۱ قرص ۱۲۰ میلی‌گرمی یا هر ۱۲ ساعت یک قرص

۶۰ میلی‌گرمی برای کنترل آلرژی، هر روز ۱ قرص ۱۸۰ میلی‌گرمی برای کنترل کهیر



داروهای گوارشی

تهوع و استفراغ، سوءهاضمه، دل‌درد و اسهال از شایع‌ترین علائمی هستند که نه تنها در اثر عفونت‌های گوارشی ایجاد می‌شوند، بلکه خیلی اوقات به دنبال اضطراب شدید ناشی از قرارگیری در شرایط بحرانی رخ می‌دهند. پس بهتر است همیشه نوشدارویی برای آن‌ها همراه خود داشته باشید!

♦ **پنتوپرازول یا امپرازول** (بهبود ریفلاکس، کنترل اسید معده، سوءهاضمه و زخم معده) در صورت نیاز به بهبود سریع ریفلاکس، می‌توان از قرص جویدنی آلومینیوم MGS استفاده کرد.

♦ قرص و کپسول ۲۰ و ۴۰ میلی‌گرمی

♦ راهنمای استفاده: هر روز ۱ عدد قرص یا کپسول، ۳۰ دقیقه قبل از صبحانه

♦ به صورت ناشتا

♦ **متوکلوپرامید یا اندانسترون** (کنترل حالت تهوع و استفراغ)

♦ **لوپرامید** (کنترل اسهال)

♦ **فرم‌ها:** قرص ۲ میلی‌گرمی

♦ راهنمای استفاده: ۱ قرص ۲ میلی‌گرمی پس از هر نوبت دفع اسهال

♦ **هیوسین** (تسکین دل‌درد و دل‌پیچه)

♦ **فرم‌ها:** قرص‌های ۱۰ و ۲۰ میلی‌گرمی

♦ راهنمای استفاده: هر ۸ ساعت ۱ قرص ۱۰ میلی‌گرمی



دیگر اقلام مهم

پماد ضد سوختگی: سیلور سولفادیازین یا دیگر موارد قابل استفاده که با برندهای مختلف در داروخانه‌ها ارائه می‌شود.

پماد ضد نیش حشرات (کاهش خارش و التهاب نیش حشرات): کالامین یا هیدروکورتیزون.

پودر ORS: برای جبران آب و الکترولیت‌های از دست رفته (مثلا در اسهال).

داروهایی برای ماشین‌گرفتگی: داروی هیوسین بیشترین اثرگذاری را دارد و به شکل پیچ (برچسب) پوستی استفاده می‌شود. در صورتی که پیچ پوستی در دسترس نباشد، می‌توان از قرص خوراکی آن استفاده کرد (این دارو برای برخی افراد ممنوعیت مصرف دارد).
گزینه دوم داروی دیمن‌هیدرینات است.



موارد اضافی برای کودکان

اگر کودک یا نوزاد همراه دارید، موارد زیر را به کیف کمک‌های اولیه اضافه کنید:

- ◆ دماسنج دیجیتال کودک
- ◆ قطره استامینوفن مخصوص نوزادان
- ◆ پماد سوختگی کودک
- ◆ کرم ضد حساسیت یا بثورات
- ◆ داروی ضد تهوع مناسب سن کودک



داروهای تجویزی شخصی



اگر بیماری خاصی دارید، حتماً داروهای خودتان را هم به همراه داشته باشید. مواردی مانند:

- ◆ داروی کنترل فشار خون
- ◆ انسولین یا داروهای دیابت
- ◆ داروهای آسم (اسپری تنفسی مانند (Salbutamol
- ◆ داروهای ضد صرع
- ◆ آنتی بیوتیک‌های پایه (تحت نظر پزشک)
- ◆ داروهای قلبی (مانند نیتروگلیسرین)
- ◆ درمان اورژانسی ضد آلرژی (مانند EpiPen یا ویال اپی نفرین یک هزارم اگر سابقه آنافیلاکسی دارید)



نکات مهم در نگهداری و استفاده

- ◆ سعی کنید داروها تا حد ممکن در معرض نور و گرما قرار نداشته باشند.
- ◆ هر ۶ ماه یکبار کیف کمک‌های اولیه را بازبینی و داروهای تاریخ گذشته را تعویض کنید.
- ◆ دستور مصرف داروها را بنویسید و داخل کیف دارویی قرار دهید.
- ◆ اگر در مناطق دورافتاده زندگی یا سفر می‌کنید، دوره‌ی آموزش پایه کمک‌های اولیه را بگذرانید. مجموعه‌ای از این دوره‌ها در سایت آموزش جمعیت هلال احمر ایران به فارسی در دسترس است.
- ◆ داروها را در یک کیف ترجیحاً ضدآب، محکم و سبک نگهداری کنید.
- ◆ اگر داروهایی با شرایط نگهداری خاص (مثل دمای پایین) دارید، به فکر کیف ایزوله یا همراه با یخ باشید.



این فایل را در تلفن همراهتان ذخیره و برای
دوستان و آشنایان ارسال کنید.
برای اطلاعات تکمیلی به وب سایت نوشدارو
سر بزنید: www.nooshdaroo.ir



Noosh
Daroo