

REÇETESİZ SATILAN İLAÇLARLA TEDAVİ

Kaynak: <http://www.toolboxtopics.com/Gen%20Industry/Over%20the%20Counter%20Medications.htm>

Bazı kişilerde görülen sulu gözler, burun akması, öksürme gibi grip, soğuk algınlığı veya allerji semptomları, yada genel olarak kişilerin kendilerini kötü hissetmeleri, bu kişilerin evde kalıp sağlıklarına kavuşana kadar çalışmalarına olanak vermez. Bazı kişiler ise baskı altındadır, çünkü hastalık parası almaksızın çalışarak işlerini zamanında bitirmeleri gerekebilir, yada kendileri olmazsa çalıştıkları kuruluşun baş aşağı gideceğini düşünürler. Bu kişiler kuvvetle muhtemel reçetesiz satılan ilaçlardan hangilerinin kendilerini bu semptomların verdiği rahatsızlığı hafifleteceğini düşünüyorlarsa, onu kullanırlar. Bu türde durumlar için reçetesiz satılan “soğuk algınlığı ilaçları”; genelde antihistaminikler, dekonjestanlar veya her ikisinin birleşimidir. Maalesef kullanıma ve doza bağlı olarak bu ilaçların yan etkileri tehlikeli olabilir. Reçetesiz satılan ilaçların bir çoğu; uyku haline ve dikkatsizliğe neden olabilirler, yada kişilerin konsantre olma, karar alma, araba kullanma ve makineyi kullanma kabiliyetlerini zayıflatırlar ve reflekslerini bir dereceye kadar yavaşlatırlar.

Eğer hasta olduğunuzda gerçekten evde kalamayacak durumdaysanız ve reçetesiz satılan ilaç kullanmanız şart ise, aşağıdaki kuralları aklınızda tutun.

Prospektüste tavsiye edilen dozları takip edin: İki kat fazla dozda ilaç kullanmanız sizi iki kat fazla iyileştirmez, aksine daha uykulu olmanıza ve konsantrasyonunuzun daha çok azalmasına yol açar. Popüler inancın aksine, dozu iki katına çıkarmak, iki kat fazla rahatlatmaz. İki kat fazla doz hafifletmeye çalıştığınız semptomlarda büyük bir fark yaratmaksızın ilacın potansiyel yan etkilerini gözle görünür şekilde artırır. İlaç prospektüsünde belirtilen doz, etkin olan dozdur ve bu doz takip edilmelidir.

Kombine ilaç kullanmayın: Bir dekonjestana ihtiyacınız varsa, dekonjestan kullanın. Bir antihistaminik ilaca ihtiyacınız varsa da, onu kullanın. Bunların kombine edilmiş olduğu ilaçlardan kaçının.

Reçetesiz verilen ilaçları karıştırmayın veya reçete ile verilen ilaçlarla birlikte kullanmayın: Farklı türde ilacın karıştırılmasının yan etkileri çok ciddi olabilir ve genelde önceden tahmin edilemez. Reçete ile verilen ilaç tedavisi altında olan kişiler, reçeteli ve reçetesiz satılan ilaçları karıştırmadan önce kendi doktorlarına veya eczacılarına danışmalıdırlar.

Reçetesiz satılan ilaçların prospektüslerini okuyun: Reçetesiz satılan ilaçların çoğunda, ilaç alımı sırasında makine kullanımı, araba kullanımı ve alkol alımı gibi şeyler için uyarılar bulunmaktadır. Prospektüslerinde bulunan bu uyarıların, güvenliğinizi açısından bir sebebi olduğu için yapıldıklarına inanın. Bu uyarıların dikkate alınmaması, reçetesiz satılan ilaçların etkilerini daha güçlü ve potansiyel olarak daha tehlikeli hale getirebilir.

İşe yarar bir ilaç bulun ve onu sebatla kullanın: Birkaç günde bir ilaç değiştirmeyin. İlaçların yan etkileri genelde kullanımdan bir hafta kadar sonra azalır. Yeni ilaçları hafta sonu boyunca deneyin. Böylelikle eğer ilacın yan etkisi olursa, bu yan etkiler sizin güvenliğinizi tehlikeye atmayacaktır.

Reçetesiz satılan ilaçlar güvenliğinizi tehlikeye atabilir, o nedenle onların tehlikelerini hafife almayın. Sorularınız olduğunda, yada ilaçların olumsuz etkileri devam ettiğinde doktorunuza danışın.

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI (TOOLBOX TALKS)

No: 183

Tercüme: Dr. Hilal KINLI
2 Ekim 2011

OVER THE COUNTER MEDICATIONS

Kaynak: <http://www.toolboxtopics.com/Gen%20Industry/Over%20the%20Counter%20Medications.htm>

Flu, cold, or allergy symptoms such as watery eyes, runny nose, coughing, or a general achy feeling, can incapacitate some people to the point that they must stay home to recover. Others push on because they have deadlines to meet, no sick pay, or feel the company will fall apart without them. These people very likely take whatever over-the-counter medicines they feel are necessary to alleviate the discomfort of their symptoms. The typical "cold medications" are antihistamines or decongestants or a combination of both. Unfortunately, the side effects of these drugs can be dangerous depending on the use and dosage. Many non-prescription drugs cause drowsiness, inattentiveness, or impair one's ability to concentrate or make decisions, drive a car, operate machinery, and can slow down your reflexes to some degree.

If you really can't stay home when you are sick, and must take over-the-counter medications, keep these rules in mind:

Follow recommended dosages: Twice the dosage won't make you feel twice as good but will make you more drowsy and less able to concentrate. Contrary to popular belief, doubling the dose does not double the relief. Doubling the dosage markedly increases the potential side effects without making a big difference in the symptoms you are trying to alleviate. The dosage on the package is effective and should be followed.

Don't use combination medicines: If you need a decongestant, take a decongestant. If an antihistamine is needed, take one, but avoid multi-ingredient products.

Don't mix over-the-counter medications or use along with prescription drugs: The side effects of mixing different medications can be severe and are often unpredictable. Individuals who are already on prescription medication should check with their doctor or pharmacist before mixing prescription and over-the-counter medications.

Read the label: Many over-the-counter medicines have warnings about such things as operating machinery, driving, and drinking alcohol when taking the medication. Believe the label warnings as they are there for one reason, your safety. Ignoring these warnings can make the effects of over-the-counter drugs even more pronounced, and potentially dangerous.

Find something that works and stick with it: Don't change remedies every few days. Side effects usually diminish after a week or so of use. Try new medications over the weekend, so if side effects do occur, they won't jeopardize your safety.

Don't underestimate the dangers that over-the-counter medications can cause to your safety.
Consult your physician if you questions or if adverse symptoms persist.