



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΗΜΑΘΙΑΣ

Πλ. Ρακτιβάν 1, Τηλ.: 23310 24740, Fax 23310 73862, 591 00, Βέροια

e-mail: isimathia@gmail.com

Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΩΝ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

1. **Δεν παίρνουμε ποτέ φάρμακα από μόνοι μας** (πχ αυτά που περίσσεψαν στο συρτάρι είτε αυτά που μας έδωσε ή πρότεινε ένας φίλος ή συγγενής μας).
2. **Φυλάσσουμε τα φάρμακα σωστά** και ελέγχουμε την **ημερομηνία λήξης** τους ειδικά των μη συνταγογραφούμενων.
3. Ενημερώνουμε τον ειδικό ιατρό για τα **άλλα φάρμακα που παίρνουμε** από τους ιατρούς των άλλων ειδικοτήτων διότι το ένα φάρμακο μπορεί να επηρεάσει την δράση του άλλου.
4. Συζητάμε πάντοτε με τον γιατρό μας **πιθανές παρενέργειες** από τα φάρμακα που παίρνουμε.
5. Ιδιαίτερη προσοχή στο **αλκοόλ, στα συμπληρώματα διατροφής, στα μη συνταγογραφούμενα φάρμακα και στα μη φαρμακευτικά σκευάσματα**. Έχουν κι αυτά αλληλεπιδράσεις με άλλα φάρμακα αλλά και παρενέργειες, Επίσης μερικά φάρμακα πρέπει να λαμβάνονται με άδειο ή γεμάτο στομάχι ή να μην λαμβάνονται με ορισμένες τροφές, όλα αυτά τα συζητάμε με τον γιατρό μας.
6. Χρησιμοποιούμε **το διαδίκτυο και τον Dr Google** μόνο συμβουλευτικά κι από αξιόπιστες πηγές που θα μας προτείνει ο ίδιος ο γιατρός μας. Δεν κάνουμε αυτοδιάγνωση και δεν παίρνουμε από μόνοι μας θεραπεία.
7. Έχουμε στο πορτοφόλι ή τσάντα μας **γραμμένα τα φάρμακα που παίρνουμε**. Έτσι και δεν θα ξεχάσουμε να πούμε στον γιατρό τι παίρνουμε αλλά και σε περίπτωση κάποιου ατυχήματος ή αν είμαστε πολύ άρρωστοι και δεν θα μπορούμε να μιλήσουμε κάποιος θα μπορέσει να τα δει.
8. Όσοι παίρνουμε πολλά φάρμακα, προμηθευόμαστε μια **ειδική θήκη** η οποία θα μας βοηθάει να θυμόμαστε ποιο φάρμακο πήραμε και πότε. Επίσης, **δεν σπάμε τα χάπια στην μέση** και **δεν ανοίγουμε τις κάψουλες** παρά μόνον αν μας το συμβουλεύσει ο γιατρός μας.
9. **Αν παραλείψουμε μια δόση**, δεν παίρνουμε την επόμενη διπλή αλλά ενημερώνουμε τον γιατρό μας.
10. Ενημερώνουμε τον γιατρό μας για τυχόν **αλλεργίες** μας προς φάρμακα, τροφές ή άλλες ουσίες.

Να θυμόμαστε ότι μαζί με την φαρμακευτική αγωγή, δεν θα πρέπει να ξεχνάμε τις ευεργετικές αλλαγές του τρόπου ζωής όπως άθληση, απώλεια βάρους και διατροφή.