



الأدوية والحر

للمرضى

من المهم أن تعرف الأدوية التي يمكن أن تزيد من خطر تعرضك للمشكلات الصحية أثناء الطقس الحار. يمكن لمقدم الرعاية الصحية أو الصيدلي مساعدتك في مراجعة قائمة أدويةك وتقديم إرشادات لحماية صحتك.

الأدوية التي تؤثر على كيفية تبريد الجسم لنفسه

بعض الأدوية يمكن أن تجعل من الصعب على جسمك أن يبرد في الطقس الحار؛ إذ يمكنها أن تغير شعورك بالحرارة، أو تمنع استجابات التبريد الطبيعية، أو تؤثر على قدرتك على التفكير بوضوح. كما يمكن لبعضها أن يغير ضغط دمك أو يسبب مشكلات إذا أصبت بالجفاف. من المهم اتباع خطة العمل التي سبق لك ووضعتها لمواجهة الحرارة للحفاظ على سلامتك. قد يعطيك مقدم الرعاية الصحية أيضًا تعليمات خاصة تتعلق باستخدام هذه الأدوية عندما يكون الجو حارًا في الخارج.

أنت تتناول الأدوية التالية التي يمكن أن تزيد من خطر تعرضك لفرط الحرارة:

اسم (أسماء) الدواء: _____

تعليمات خاصة: _____

الأدوية التي تزيد من خطر الجفاف

يمكن لبعض الأدوية أن تجعلك تفقد المزيد من الماء عند التبول، أو تزيد من تعرقك، أو تقلل من شعورك بالعطش. يزيد الطقس الحار من خطر الإصابة بالجفاف، وهو ما قد يضر بالكليتين و/أو يسبب انخفاضًا في ضغط الدم، مما يجعلك تشعر بالدوار أو تسقط ويعرضك لخطر الإصابة.

أنت تتناول الأدوية التالية التي يمكن أن تزيد من خطر إصابتك بالجفاف:

اسم (أسماء) الدواء: _____

تعليمات خاصة: _____

كيف تحافظ على سلامتك

- انتبه جيدًا لكمية الماء التي تشربها على مدار اليوم، فقد تحتاج إلى شرب الماء أكثر من المعتاد، حتى لو لم تكن تشعر بالعطش.
- إذا كنت تعاني من مشكلات في القلب أو الكلى أو إذا كنت عادةً تحد من كمية السوائل التي تشربها، فضع خطة مع طبيبك للحفاظ على رطوبة جسمك دون الإفراط في الشرب.
- تحقق من وزنك كل يوم. إذا كنت تفقد الوزن، أكثر من شرب الماء والشوارد (الإلكتروليتات). أما إذا كنت تكتسب الوزن، فقد تكون تشرب كمية زائدة من الماء و/أو الملح أو الشوارد.

- استخدم مخطط ألوان البول للتحقق من حالة الجفاف.
- انتبه لجسديك. إذا شعرت بالدوار أو الإغماء، أو إذا كان لديك تسارع في ضربات القلب، فقد تكون مصابًا بالجفاف.

تخزين الأدوية

يمكن للحرارة أن تتلف الأدوية والأجهزة الطبية، مما يقلل من فعاليتها. يجب تخزين معظمها في درجة حرارة الغرفة (١٥-٣٠ درجة مئوية / ٥٩-٨٦ فهرنهايت). تحتاج بعض الأدوية، مثل الأنسولين أو الأدوية البيولوجية أو المضادات الحيوية السائلة للأطفال، إلى التبريد. إلا أنه أثناء حالة الطوارئ، يمكن ترك الأنسولين غير مبرد في درجة حرارة تتراوح بين ١٥ و ٣٠ درجة مئوية (٥٩-٨٦ فهرنهايت) لمدة تصل إلى ٢٨ يومًا مع استمرار فعاليته. لا تستخدم الأنسولين إذا تجمد. استشر الصيدلي أو اقرأ تعليمات الدواء لمعرفة كيفية تخزين أدويةك.

نصائح لحماية الأدوية من الحر

- خذنها في مكان بارد وجاف ومظلم.
- أبقيها بعيدًا عن أشعة الشمس المباشرة.
- لا تتركها في سيارة ساخنة.
- احملها من الحرارة عند السفر.
- أدخل الأدوية التي تصلك عبر البريد إلى الداخل بسرعة.
- كن حذرًا بشكل خاص مع الأدوية المنقذة للحياة مثل أقلام الإبينفرين (EpiPens)، أو النتروجليسرين، أو الجلوكاجون، أو النالوكسون. إذا تعرضت هذه الأدوية للتلف بسبب الحرارة، فقد لا تكون فعالة في حالات الطوارئ.
- إذا كنت بحاجة إلى نقل الأدوية التي يتم تخزينها عادةً في الثلاجة:
- أبقيها باردة قدر الإمكان، ويفضل أن تكون في مبرد أو حاوية معزولة.
- في حالة استخدامك مبردًا، فلا تضع أدويةك مباشرة على الثلج، فقد تتلف إذا تجمدت.

استعد لانقطاع التيار الكهربائي

- إذا كانت لديك أدوية تحتاج إلى التخزين في الثلاجة، استعد وضع خطة بديلة في حال انقطاع التيار الكهربائي لفترة طويلة. إذا انقطع التيار عن ثلاجتك، فقد تحتاج إلى إيجاد طرق أخرى للحفاظ على برودة أدويةك قدر الإمكان.
- **احتفظ بمبرد احتياطي:** احتفظ بمبرد معزول في المنزل أو خذه معك إذا احتجت إلى المغادرة. يمكن أن يساعد هذا الاحتياط في حماية الأدوية حتى لو لم يكن من الممكن تخزينها في درجات الحرارة الموصى بها.
 - **راقب درجات الحرارة:** فكر في الحصول على مقياس حرارة غير مكلف (١٠ دولارات أو أقل) لوضعه داخل الثلاجة للتحقق مما إذا كانت لا تزال تحافظ على برودة الأدوية أثناء انقطاع التيار الكهربائي.

إذا أصبحت أدويةك ساخنة أو إذا كنت تعتقد أنها ربما تعرضت للتلف بسبب الحر أو التخزين غير السليم: تحدث إلى الصيدلي، فهو يستطيع إخبارك بما إذا كانت بحاجة إلى استبدال ومساعدتك في الحصول على بديل إذا لزم الأمر.

مستند إلى مواد طورته هيلي بلاكبيرن، الحاصلة على الدكتوراه في الصيدلة، وأستاذ مشارك في كلية سكاغز للصيدلة بجامعة مونتانا.

