

மருந்து எடுப்பதாயின்...

கீழ்வரும் விடயங்களைக் கவனிக்கவும்:

- வைத்தியரின் மருந்துச்சீட்டு தேவைப்படாத மருந்துகளும் பிள்ளைகள் மற்றும் இளையோருக்கு கொடுக்கப்படுமுன் நிபுணத்துவ (வைத்தியர், மருந்தாளர்) ஆலோசனை பெற்றே கொடுக்க வேண்டும்.
- ஏற்கனவே உட்கொள்ளும் பிற மருந்துகள் (ஆஸ்த்மாவிடிகான மருந்து, நிறலீன் போன்றவை) சார்ந்த தகவலை நிபுணர்களிற்கு அளியுங்கள்.
- சீபாரிக செய்யப்பட்ட மருந்தின் அளவு மற்றும் உட்கொள்ளும் காலம் போன்றன நிபுணத்துவ ஆலோசனையின்றி மாற்றம் செய்யப்படக் கூடாது.
- பக்க விளைவுகள் தோன்றினாலோ அல்லது குணங்குறிகள் மோசமடைந்தாலோ நிபுணத்துவ ஆலோசனை பெறப்பட வேண்டும்.
- பிள்ளையிடம் எப்பவும் முழு மருந்துப் பெட்டியையும் கையளிக்கக் கூடாது. ஒவ்வொரு குளிசையாக மட்டும் கொடுக்கவும்.
- வைத்தியரின் மருந்துச்சீட்டு இல்லாமல் பெறப்படும் மருந்துகளும் பிள்ளைகளின் கைகளிற்கு எட்டாத வண்ணம் பேணப்பட வேண்டும்.
- உங்களிற்குத் தரப்படும் மருந்துகளை ஒருபோதும் பிறருக்குக் கையளிக்காதீர்கள்.
- இதிலுள்ள சகல அறிவுறுத்தல்களும் கவிசிற்கு வெளியே கொள்வனவு செய்யப்படும் மருந்துகளிற்கும் பொருந்தும்.
- இணையத்தளத்தில் மருந்து கொள்வனவு செய்யும் போது மிகவும் அவதானம் தேவை: அங்கு அறிவுரை தர ஆள் இல்லை. அத்துடன் மருந்துப்பெட்டியில் உள்ள விவரணத்திற்கு மாறான உள்ளடக்கம் இருக்க வாய்ப்புண்டு. அல்லது உள்ளுள்ள மருந்து பாதிப்பான பதார்த்தங்களைக் கொண்டதாக இருக்கலாம்.

ஆலோசனையும் தகவலும்

www.suchtpraevention-zh.ch சூறிச் மாநிலத்தின் அடிமைப்பழக்க முற்காப்புச் சங்கங்கள் இணையத்தள வாயிலாக தகவல்கள் தருவதுடன் மருந்துப்பாவனை சார்ந்த சுயபரிசோதனையும் நேரடி ஆலோசனையும் வழங்குகின்றன.

www.zuefam.ch மதுபான- மற்றும் மருந்துத் துஷ்பிரயோகத்திற்கான சூறிச் முற்காப்புச் சங்கம் இதற்குரிய நிபுணத்துவ அமைப்பாகும்.

www.suchtschweiz.ch Sucht Schweiz என்ற அமைப்பு இணையத்தள வாயிலாக விரிவான தகவல்கள் மற்றும் கையேடுகளை வழங்குவதுடன் மின்னஞ்சல் மற்றும் தொலைபேசி வாயிலாக ஆலோசனைகளை வழங்குகின்றது.

www.medi-info.ch சுவீஸ் தழுவிய மருந்துகளிற்கான தகவல்மையம் ஆலோசனைகளை வழங்குகின்றது. தொலைபேசி: 0900 573 554 (நிமிடத்திற்கு 1.49 பிறாங்)

www.ajb.zh.ch/kjz சூறிச் மாநிலத்தின் பிள்ளைகள்- மற்றும் இளையோரிட்கான உதவி மையங்கள் குடும்பங்களிற்கென பலதரப்பட்ட பிள்ளை வளர்ப்பு விடயங்களிற்கு ஆலோசனை தருகின்றன.

www.elternbildung.zh.ch Elternbildung என்ற அமைப்பு சூறிச் மாநிலத்தின் சகல பிராந்தியங்களிலும் பிள்ளைவளர்ப்பு மற்றும் குடும்பச் சூழல் சார்ந்த விடயங்களிற்கு பல நிகழ்ச்சிகளையும் வகுப்புக்களையும் நடத்துகின்றது.

புத்தக சாலைகளில் சிறுவர்சார் நோய்கள் சம்பந்தப்பட்ட பலவகையான நூல்கள் கிடைக்கின்றன. உதாரணத்திற்கு Beobachter என்ற வெளியீட்டாளர்.

கோரல்கள்

பெற்றோரிட்கான இத்துண்டுப்பிரசுரம் மற்றும் வேறுபல அடிமைப்பழக்க முற்காப்பிற்கான துண்டுப் பிரசுரங்கள் (வேற்று மொழியிலும்) www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen -> Informationsmaterial -> Familie என்ற இணையத் தளத்திலிருந்து அல்லது 044 634 49 99 என்ற தொலைபேசியினூடாகப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். சூறிச் மாநிலத்தில் கோரினால் இலவசம்.

இப்பிரசுரத்தைப் பல மொழிகளில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்:

டொச், அல்பானி, அரபி, பொஸ்னிய-குரோசிய-செர்பிய மொழி, ஆங்கிலம், ஃபார்சி, பிரென்ச், போத்துக்கீசியம், சோமாலி, எப்பெயின், தமிழ், திக்நீனியா, தாய்லாந்து மற்றும் துருக்கி. கோரல் முகவரி மேலே பார்க்கவும்.

1வது வெளியீடு, ஆகஸ்ட் 2014



சிறுவருக்கும்
இளையோருக்குமான
மருந்துப்பாவனை
அன்றாடம் பொறுப்புணர்வுடன் நடத்தல்

பெற்றோரிட்கான

உதவிக்குறிப்புக்கள்

Tamilisch

Die Stellen für Suchtprävention
im Kanton Zürich

பெரியவர்கள் போன்றே சிறுவர்களும் இளையோரும் சிலநேரங்களில் தலைவலி, வயிற்றுவலி மற்றும் நித்திரையின்மைக்கு ஆளாகின்றனர். இதற்கான சிகிச்சையின் போது மருந்திற்கு அடிமையாகும் பிரச்சனையைத் தவிர்க்கும் பொருட்டு மருந்துகள் அவதானத்துடன் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.

சிறுவர்களிடம் மருந்துகள் வித்தியாசமாகச் செயற்படும்

பெரியவர்கள் தலைவலி அல்லது செமிபாட்டுக்கோளாறு போன்ற சாதாரண சுகவீனங்களிற்கு வைத்தியரின் மருந்துச்சீட்டு இன்றியே மருந்துகளை உட்கொள்கின்றனர். இத்தகைய மருந்துகள் சிறுவர்களிடமும் இளையோரிடமும் ஒரே மாதிரியாகச் செயற்படுமெனக் கூறமுடியாது. காரணம் சிறுவர்களது உடல்வளர்ச்சி முற்றுப்பெறாதிருப்பதுடன் அவர்கள் குறைந்தளவு உடலெடையைக் கொண்டிருப்பதுமாகும்.

இதனாலேயே சில மருந்துகள் சிறுவர்களிற்குப் பாதிப்பைக் கூட உண்டாக்குகின்றன. ஆகையால் மருந்தாளர் (அப்போதிக்கர்) அல்லது வைத்திய நிபுணர்களின் ஆலோசனையின்றியும் மருந்துப் பெட்டியிலுள்ள அறிவித்தலைப் படிக்காமலும் சிறுவர்களிற்கு மருந்துகள் கொடுப்பது நல்லதல்ல.

ஆபத்துக் குறைந்த நடைமுறையைக் கற்றல்

சுவிசில் 60 000ற்கும் மேற்பட்ட மக்கள் மருந்துகளிற்கு அடிமையாகவுள்ளனர். குறிப்பாக நித்திரை, அமைதிப்படுத்தும் மற்றும் நோவிற்கெதிரான மருந்துக் குடும்பமான Benzodiazepine oder Opioide மருந்துகள் அடிமையாக்கும் தன்மை கொண்டவை. அடிமைப்பழக்கம் எப்பவும் பல காரணிகளைக் கொண்டது: மருந்திலுள்ள மூல பதார்த்தத்திற்கு அப்பால் அதைக் கையாளும் விதமும் ஆபத்துக்கான காரணியாகும். சிறுவயதிலேயே பிள்ளைகள் சிறுசிறு சுகவீனத்திற்கும் உடனும் மருந்து குடிக்க வேண்டும் எனப் பழகிக் கொண்டால் பின்னர் இது அடிமைப்பழக்க உருவாக்கத்தைச் சாதகமாக்கலாம். அடிக்கடி சிறிய சுகவீனங்களிற்கும் சிறுவர்களிற்கு மருந்து கொடுத்துப் பழக்கப்படுத்தும் போது அல்லது அவர்களின் முன்மாதிரியான பெரியவர்கள் அடிக்கடி மருந்து அருந்தும் போது அடிமைப் பழக்கத்திற்கான புறநிலை உருவாக்கப்படுகின்றது. பெரியவர்களின் நடவடிக்கைகளைச் சிறுவர்கள் தமக்குரிய முன்மாதிரியாக எடுத்துக் கொள்வார்கள். இது ஹோமியோபதி மற்றும் ஆறுதலுக்காக கொடுக்கப்படும் வெற்று மருந்துகளிற்கும் (பிலாசேபோ) பொருந்தும்.

சிறிய வருத்தங்களைக் குணப்படுத்துதல்

அ) சிறுவர்களிற்கு

சிறுவர்கள் தமது வருத்தத்தைத் தெளிவாகச் சொல்ல முடியாதிருப்பார். சிறுபிள்ளைகள் தமது சுகவீன அறிகுறிகளை அது பிற்தொன்றாக இருப்பினும் பொதுவாக "வயிற்று வலி" என்றே சொல்வர். கூடுதலாக சுகவீன குறைபாட்டிற்கு மருத்துவப் பிரச்சனை காரணமாகாது. மாறாக ஓய்வின்மை, களைப்பு, உடலசைவின்மை, மற்றப் பிள்ளைகளுடன் சண்டை அல்லது மனச்சுமை போன்ற வேறு பிரச்சனைகளும் காரணமாகலாம்.

சுகவீனமின்மையின் போது அன்பு காட்டி அரவணைப்புடன் வீட்டுவைத்தியாமான குடிநீர் கொடுத்தாலே அல்லது கட்டுப் போட்டாலே பலன் கிட்டும். பிள்ளை ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு போதிய நித்திரை, சமச்சீரான உணவு, நிறைய விளையாட்டு மற்றும் உடலசைவு போன்றனவும் முக்கியம். எதுவாயினும் நீங்கள் பிள்ளையுடன் கதைப்பதனுடாக ஆரோக்கியமின்மைக்கான காரணத்தைப் பிள்ளையுடன் இணைந்து கண்டறியலாம்.

பிள்ளைக்கு என்ன குறை என அறிவதில் உங்களிற்கு குழப்பம் இருப்பின் பிள்ளையின் பிற பாதுகாவலர்களுடன் (பராமரிப்பாளர்கள், ஆசிரியர்கள், பாட்டன்பாட்டி போன்றோர்) தொடர்பு கொண்டு பேசலாம். சுகவீனம் தொடர்ந்தும் இருப்பின் துறைசார் நிபுணர் ஒருவரை (வைத்தியர், மருந்தாளர், பெற்றோர் அறிவுரை மையங்கள், உளவள நிபுணர்கள்) தொடர்பு கொண்டு பேசுவது நல்லது.

ஆ) இளைஞர் புவதிகளிடம்

சாதாரண சுகவீனத்திற்கு சிறுவர்களை விட இளையோருக்கு மருந்து வழங்குவது சிக்கல் குறைந்தது. சிறுவர்களை விட இளையோர்கள் தமக்குள்ள நோய்களைத் தெளிவாக எடுத்துச் சொல்வதுடன் உடல்நீதியாகவும் வளர்ச்சியடைந்திருப்பர். எனினும் மருந்துகளிற்குரிய வயதெல்லையைக் கடைப்பிடிப்பது எப்பவும் முக்கியம்.

பெண் பிள்ளைகள் அநேகமாக மாதவிடாய்க் காலத்தின் போதுதான் முதற்தடைவையாக மருந்து உட்கொண்டிருப்பர். இவ்வனுபவம் உதவியாகவும் பொருத்தமானதாகவும் இருக்கலாம். ஆனால் இங்கும் கவனிக்க வேண்டியது: வைத்தியரிடம் அல்லது மருந்தகத்தில் ஆலோசனை பெற்று மருந்து உட்கொள்வது முக்கியம்.

ஆண் பிள்ளைகளாயினும் சரி பெண் பிள்ளைகளாயினும் சரி: பெற்றோர்கள் தமது பிள்ளைகளின் மருந்துப்பாவனை சார்ந்த முழுவிபரத்தையும் அறிந்திருப்பதுடன் இதுபற்றி அவர்களுடன் தொடர்பில் இருக்க வேண்டும். சில சமயங்களில் இளையோர்கள்

இணையத்தளங்களில் தாமாகவே மருந்துகளைக் கொள்வனவு செய்கின்றனர் (உ+ம்: வியாக்கிரா அல்லது போதையேற்றக் கூடிய இருமல் மருந்து). இணையத்தில் மருந்து கொள்வனவு செய்யக் கூடாதென உங்கள் பிள்ளைக்கு அறிவுறுத்துங்கள். ஏனெனில் இணையத்தளத்தில் போலிமருந்துகளும் விற்பனையாவதுடன் ஆபத்தும் நிறைந்தவை.

சோதனைப்பயம், பதட்டம், நித்திரையின்மை அல்லது மந்தநிலை போன்ற பிரச்சனைகளிற்கு மருந்து தீர்வல்ல. மருந்துகள் குணங்குறிகளை மட்டுமே கட்டுப்படுத்துவதுடன் அடிமைப்பழக்கத்திற்கும் இட்டுச் செல்லக்கூடியன. ஆகையால் பிள்ளையின் சூழ்நிலைக்கேற்ற பிற நடவடிக்கைகளே உகந்தவை: சிலநேரங்களில் "ஒன்றுமே" செய்யாது அமைதியாய் இருத்தல் நல்லது. சிலருக்கு உடலசைவு (அழுத்தமற்ற) உதவக்கூடியது. சிலசமயங்களில் அமைதிப்படுத்தும் பயிற்சிகள் அல்லது உளவியல் கலந்துரையாடல்கள் பயன் தரலாம். பிற பெற்றோர்களுடனும் கலந்துரையாடுங்கள். தேவைப்படின துறைசார் நிபுணர்களிடம் (உளவள நிபுணர், ஆசிரியர், வைத்தியர்) அறிவுரை கோருங்கள்.

பெற்றோர்கள் என்ன செய்யலாம்?

- சுகவீனத்தின் போது என்னவென விசாரியுங்கள். பிள்ளையுடன் உரையாடிக் காரணத்தைக் கண்டறிய முயலுங்கள்.
- வைத்தியரின் மருந்துச்சீட்டின்படி பெறக்கூடிய மருந்துகளை துறைசார்ந்தோரின் சிபாரிசின்றிப் பயன்படுத்துவதைக் கூடியளவு தவிர்க்கவும்.
- சுகவீனத்தை நிவர்த்தி செய்ய கரிசரணை, அரவணைப்பு, போதிய நித்திரை, ஓய்வு, உடலசைவு மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவு என்பன நன்கு உதவுகின்றன.
- உங்கள் பிள்ளைக்கு எது நல்லது என்பதை கண்டறிய பிள்ளையை நன்கு அவதானியுங்கள். சுகவீனத்திலிருந்து மீண்டுரை பிள்ளைக்கு நேரம் அளியுங்கள்.
- முன்மாதிரியாக நடக்க வேண்டிய உங்களது பொறுப்பை உணர்ந்து நீங்களும் ஆபத்துக் குறைந்த மருந்துகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- சந்தேகம் இருப்பின் நிபுணர்களிடம் அறிவுரை கோருங்கள் (வைத்தியர், மருந்தாளர், பெற்றோர் அறிவுரை மையங்கள், உளவள நிபுணர்கள்)
- உங்கள் அனுமதியின்றி உங்கள் பிள்ளை அமைதிக்காக, இயங்குதிறனை அதிகரிக்க அல்லது போதைக்காக மருந்து உட்கொள்வதை நீங்கள் அறிந்தால் பிள்ளையுடன் அமைதியாகப் பேசி அதனால் ஏற்படும் ஆபத்துக்களை எடுத்துக் கூறங்கள். பிள்ளையுடன் உரையாட முடியாத பட்சத்தில் அல்லது உங்களிற்கு ஐயம் ஏற்படும் பட்சத்தில் துறைசார் நிபுணரை நாடுங்கள்.