OSASUNA

Artxibokoa

Botikak oso tresna garrantzitsuak dira gaixotasunak tratatzeko.
Eta horiek modu arrazionalean erabiltzea ezinbestekoa da onurarik handiena lortzeko eta baita eskura dauzkagun baliabideak modurik hoberenean apro-

Botiken abezedarioa

Jabier Agirre*

Kontsumoko Institutu Nazionalak foileto bat

B **BOTIKINAK** etxean ez du gauza gehiegirik eduki behar:

E Medikamentu berri bat **ERABILI** aurretik hainbat infor-

SEKUNDARIOAK edo bigarren mailako efektuak esaten zaie. Tratamentu bati ekin aurretik zer-nolako eragin sekundarioak ager daitezkeen jakin behar da, zenbat iraungo duten, zer egin behar den agertzen badira eta nola prebeni daitezkeen. Edozein kasutan ere, ustekabeko erreakziorik jasaten baduzu, berorien berri eman behar diozu medikuari edo botikarioari.

F Medikamentu bera **FORMA FARMAZEUTIKO** desberdinetan ager daiteke: larruazalean, kanpoan, aplikatzekoak direnak (pomadak, kremak, etab.) edota ahoz ematekoak (pastilak, jarabeak, kapsulak, etab.), ipurdi-bidezkoak (supositorioak) edota baita injekzio bidezkoak ere. Forma farmazeutiko bakoitzak bere jarraipideak, dosifikazio, etab. diferenteak dauzka, ezagutu behar direnak.

G Botikak hobeto identifikatzen dira beren izendapen **GENERIKO**aren bidez, edota printzipio aktiboaren bidez (horrela agertzen dira liburuetan eta aldizkari zientifikoetan). Marka edo izen komertziala laborategi bakoitzak "bere" botikari ematen dion izena da. Horregatik, izendapen generiko berarentzat hainbat marka komertzial egon daitezke, baina, gogoan hartu, medikamentua berdina izango da.

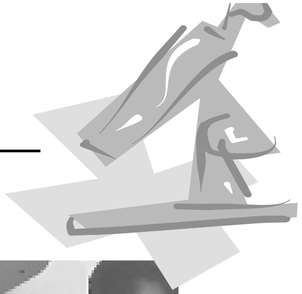
H Orduaren laburdura. Garrantzi handikoa da pazienteak bere botiken **HARTUALDIAK** (edo ORDUTEGIA) errespetatzea, ahalik eta mesederik handiena lortzeko eta arazoak ebitatzeko. Txandarik ez ahazteko, edo akatsik gerta ez dadin, hori guztia grafikoen laguntzaz programa daiteke, eguneko zein ordutan (otorduekin edo ohetik jaikitzerakoan, adibidez) hartu behar diren adieraziz, eta baita txanden arteko denbora ere markatuz.

I Botikek **INTERRELAZIOAK** edo ELKAR-ERAGINAK eduki ditzakete beste batzuekin eta baita janariekin edo alkoholarekin ere, beren eraginkortasuna gehituz edo gutxituz, eta agian baita eragin kaltegarriak eta ez-desiratuak ere sortaraziz.
Horregatik, edozein botika erabiltzen hasi aurretik lehendik hartzen ari zaren medikamentuen berri eman behar zaio botikarioari edo medikuari, errezetarik gabekoak edota "huskerientzako" hartzen direnak ere ahaztu gabe.
Bestetik, tratamentuen **IRAUPENA** errespetatu beharreko puntua da. Ez zaio botika hartzeari utzi behar gaixoa zertxobait hobexeago sentitzen hasi delako, ez bada medikuak hori agindu duelako; tratamentua behar bezala ez osatzeak zure gaitza erabat sendatzea eragotzi dezakeelako, antibiotikoekin gertatzen den bezala. Baina tratamentua epea baino gehiago luzatzea ere ez da komeni, medikuari galdetu gabe.

KONTUAN HARTZEKO AHOLKUAK

- Medikamentu berriena ez da beti egokiena edo hoberena. Gainera, sarritan botika berriekin erabilera-esperientzia murritzagoa eduki ohi denez, ez dira horien eragin sekundarioak erabat ezagutzen eta arrisku gehiago eduki ditzakete.
- Medikuak agindutako dosiren bat

Artxibokoa



betean, hipertentsioan edota gaixoak edozein alergia jasaten badu edota gibeleko edo giltzurruneko gutxietasunen bat baldin badauka.

N Botika bat ez da beti soluzioa izaten. Sarritan komeni da **NEURRI NATURALA**goetara jotzea: atsedenaldia, ur asko edatea, jan-neurri egokiagoa egitea, erretzeari uztea, ingurugiroko arriskuak ebitatzea, ariketa fisikoa egitea, etab. Ez harritu, beraz, zeure medikuak ezer ez badizu errezetatzen.

O Oso garrantzitsua da argi edukitzea ea zure botikak otorduen garaian (edota otorduak bukatu eta berehala) hartu behar dituzun, edota, aitzitik, urdaila hutsik dagoela (otorduak baino ordubete lehenago edo bukatu eta handik bizpahiru ordura). Zeren eta **OTORDUEK** interferentziak eduki baititzakete medikamentu batzuen zurgapenean eta, beraz, honen eraginkortasuna gutxitu. Bestalde, zenbait kasutan beharrezkoa gerta daiteke botikak janariekin edo jan ondoren hartzea, urdaileko molestiak ebitatzeko.

R **ERREZETA MEDIKOA** gauza pertsonala da, une jakin

Artxibokoa

Artxibokoa

Ez erabili zure medikamentuak beste pertsonekin; ez pentsatu beste pertsona batek (nahiz eta sintoma beretsuak eduki) tratamendu bera jarraitu behar duenik, medikuak bakarrik baloratu dezake-eta tratamendu baten komenientzia.

- Errezeta medikoa beharrezkoa da: O
- Estupefazienteen errezeta bereziarekin soilik: ●
- Hozkailuan gorde beharrekoa: *
- Espezialitate farmazeutiko publizitarioa: EFP
- Ospitalean erabiltzekoa den espezialitatea: H
- Ospitale-diagnostikoa

bezala). Dena den, tolerantzi sintomak nabarituz gero, emaiozu horren berri medikuari eta horrek beste alternatibaren bat eskainiko dizu. Medikamentu batekiko dependentzia edo menpekotasuna ere gerta daiteke, aurrekoa bezala usadio arriskutsua, sustraitik konpondu beharrekoa.