



## توصیه های دارویی قابل توجه در سفر، در ایام تعطیلات عید نوروز

در طی سفر داروهای خود را همراه داشته باشید چه بسا تا زمان پیدا کردن داروخانه در مقصد، برای تهیه دارو دچار مشکل شوید. چنانچه ضمن حرکت اتومبیل، قطار، کشتی و یا هواپیما، دچار سرگیجه و حالت تهوع می شوید، به خاطر داشته باشید با مصرف ۱ یا ۲ قرص ۵۰ میلی گرمی دیمن هیدرینات، نیم ساعت قبل از شروع سفر و تکرار یک قرص هر ۴ تا ۶ ساعت یکبار در طی سفر، می توان عوارض ناشی از حرکت، تهوع و سرگیجه را برطرف کرد. چنانچه به امارات متحده عربی سفر می کنید از همراه بردن داروهای آرامبخش مانند داروهای دیازپام، اگزازپام، لورازپام و...، داروهای مسکن کدئین دار (مانند استامینوفن کدئین، اکسپکتورانت کدئین) و ترکیبات روانگردان جداً اجتناب نمایید. براساس قوانین این کشور، متهمین به حمل این داروها با مجازات سنگینی مواجه خواهند بود. در سفر به کشورهای افریقایی و آسیایی مطمئن شوید که آیا تزریق واکسن خاصی (مانند مننژیت ویا تب زرد) پیش از سفر مورد نیاز است یا خیر. جهت پیشگیری از گزش حشرات در محیط های گرم و مرطوب و استوایی، پشه بند، حشره کش های خانگی و یا پماد و اسپری دافع حشرات همراه داشته باشید. داشتن جعبه کمک های اولیه، خصوصاً در مورد خانواده هایی که فرزند خردسال دارند، همچنین همراه داشتن پوشک، شیرخشک شیرخوار، درجه تب، داروهای بدون نسخه مانند شربت تب بر، شربت سرماخوردگی، قطره و یا شربت مولتی ویتامین و آهن، پماد سوختگی، پنبه و گاز استریل و دیگر داروهایی که کودک در حال مصرف می باشد در طی سفر ضروری می باشد. نحوه نگهداری داروها را از دکتر داروساز، هنگام تحویل گرفتن دارو از داروخانه پرسیید و هیچگاه داروهای خود را در اتومبیلی که زیر نور آفتاب پارک شده است و یا در شیشه عقب اتومبیل (حتی در زمستان) قرار ندهید. داروهای یخچالی را در همراه با یخ و یا در داخل ظروف خنک کننده حمل نمایید.



در خصوص بیماران دیابتی که انسولین تزریق می کنند توجه به موارد زیر در هنگام سفر ضروری می باشد:

- ۱ - فراهم نمودن انسولین و داروهای مصرفی و سرنگ برای تمام مدت سفر
- ۲ - همراه داشتن دستگاه یا نوار کنترل قند خون، قند حبه ای، نبات، بیسکوئیت و آب میوه برای درمان کاهش احتمالی قند خون. همراه داشتن میان وعده مناسب (مانند میوه و ساندویچ کوچک)

در خصوص بیماران مبتلا به فشار خون بالا، بهتر است دستگاه فشار سنج و داروهای مصرفی همراه بیمار باشد و از مصرف مواد غذایی حاوی نمک مانند آجیل و تنقلات و مواد غذایی چرب خودداری شود.

### لیست داروخانه های شبانه روزی شهرستانهای استان آذربایجان شرقی

نام داروخانه	شهر	تلفن	آدرس	نام داروخانه	شهر	تلفن	آدرس
۱ دکتر زارعی	سردرود	۳۴۲۰۲۱۲۳	خیابان امام، داخل پاساژ ایمانی	۱۶ دکتر غفاری	شبستر	۴۲۴۸۵۵۲۰	صوفیان، میدان ۷ تیر
۲ زهتابی	خسر و شهر	۳۲۴۴۰۱۳۳	خیابان امام، روبروی هلال احمر	۱۷ دکتر توفیقی پور	میانه	۵۲۲۲۲۰۷۷	خیابان امام، داخل محوطه بیمارستان امام
۳ دکتر هنر دوست	باسمنج	۳۶۳۴۸۵۷۹	خیابان امام	۱۸ دکتر توفیقی	میانه	۵۲۲۴۰۰۹۹	خیابان امام
۴ دکتر خانمحمدی	آذر شهر	۳۴۵۹۵۵۰۵	روبروی کلینیک شفا	۱۹ دکتر حقیقی	میانه	۵۲۲۲۴۴۴۸	خیابان امام
۵ دکتر ولی الهی	آذر شهر	۳۴۲۲۴۰۸۰	خیابان امام، نرسیده به سه راه بهشتی	۲۰ دکتر محرمی	میانه	۵۲۲۲۲۸۵۰	خ شهید میانجی، جنب آموزش و پرورش
۶ دکتر شاه صفی	اسکو	۳۳۲۲۲۰۰۵	خیابان امام	۲۱ دکتر آذر کیش	ملکان	۳۷۸۲۶۵۲۰	خیابان معلم، مجتمع تجاری نگین
۷ دکتر رضائی مهر	ایلخچی	۳۳۴۱۵۶۱۰	خیابان امام	۲۲ دکتر وحدت	ملکان	۳۷۸۲۳۶۶۶	خیابان امام، جنب بانک ملی
۸ دکتر فرج پور	سهند	۳۳۴۴۶۰۱۰	داخل ساختمان درمانگاه دولتی	۲۳ نجف نژاد	هشترود	۵۲۶۲۲۴۲۲	خیابان امام، روبروی مخابرات
۹ دکتر شیبانی	اهر	۴۴۲۴۰۲۳۴	خیابان شهید رجایی	۲۴ دکتر اشرفیان	عجب شیر	۳۷۶۳۲۵۲۵	خیابان امام، روبروی پاساژ نور
۱۰ دکتر قلیزاده	اهر	۴۴۲۲۰۰۱۵	خیابان معلم، پشت بانک ملی	۲۵ دکتر قاسم پور	مرند	۴۲۲۲۲۲۰۶	خیابان طالقانی، روبروی مخابرات
۱۱ دکتر سراندیلی	بستان آباد	۴۴۳۳۴۹۲۵	خیابان ۲۹ بهمن	۲۶ دکتر گلی	مرند	۴۲۲۶۳۰۱۹	بلوار شهرداری، روبروی شهرداری
۱۲ آذربایجان	بناب	۳۷۷۲۲۴۵۴	خیابان شهید مطهری، جنب بانک ملی	۲۷ دکتر معصوم بگلو	مرند	۴۲۲۳۰۴۰۴	خیابان امام، بالاتراز چهارراه المهدی
۱۳ دکتر دیانتی	بناب	۳۷۷۲۷۸۸۵	خیابان امام، دانشجو درمانگاه شمس	۲۸ دکتر شفق	مراغه	۳۷۲۳۲۳۰۳	خیابان خواجه نصیر جنوبی، روبروی بانک سپه
۱۴ دکتر فولادی	سراب	۴۳۲۳۸۲۸۸	فردوسی شرقی مسجد زینبیه	۲۹ دکتر مختاری	مراغه	۳۷۲۲۷۶۵۱	خیابان کوره خانه جنب کلینیک فرهنگیان
۱۵ دکتر شکوهی	شبستر	۴۲۴۲۱۶۸۸	خیابان امام، آموزش و پرورش	۳۰ دکتر مصباح فر	مراغه	۳۷۲۵۵۷۷۴	مراغه، خواجه نصیر جنوبی، جنب بانک پارسیان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز - معاونت غذا و دارو - مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم - بهار ۹۵