

DOĞRU KULLANIM İÇİN ALTIN KURALLAR

OTC İLAÇLAR

REÇETESİZ SATILAN İLAÇLARDA ECZACINIZIN REHBERLİĞİ



Prof. Dr. Oğuz ÖZYARAL



REÇETESİZ SATILAN İLAÇLARDA ECZACINIZIN REHBERLİĞİ:

DOĞRU KULLANIM İÇİN ALTIN KURALLAR

Prof.Dr.Oğuz ÖZYARAL Mikrobiyolog, Koruyucu Sağlık Uzmanı, Antalya Belek Üniversitesi, Rektör Yardımcısı

Giriş

Günümüzde, reçetesiz satılan ilaçlar (OTC preparatlar) soğuk algınlığından ağrı kesiciye, mide rahatsızlıklarından vitamin takviyelerine kadar geniş bir yelpazede erişilebilir durumda. Marketlerden çevrimiçi platformlara kadar pek çok yerden temin edilebilmeleri, bu ürünlere ulaşımı kolaylaştırırken bilinçsiz kullanımı da artırıyor. Yanlış ürün seçimi, doz aşımı ya da ilaç etkileşimleri gibi durumlar ise ciddi sağlık sorunlarına yol açabiliyor.



Bu noktada, **eczacılar**, doğru ürünü seçmeniz ve güvenli bir şekilde kullanmanız için en doğru bilgiye sahip sağlık profesyonelleri olarak devreye giriyor. OTC ürünlerin doğru kullanımı için hem eczacınızın rehberliğine başvurmalı hem de dikkat edilmesi gereken

temel kuralları bilmelisiniz. İşte OTC ilaçların güvenli kullanımı için dikkat etmeniz gerekenler:

1. Doğru Ürünü Seçmek

Reçetesiz satılan ilaçlar arasında kaybolmamak için sorununuzun ne olduğunu doğru değerlendirmek önemlidir. **Eczacınız**, şikayetlerinizi dinleyerek size en uygun ürünü seçmenizde rehberlik edebilir.

- **Kendi kendinize tanı koymayın:** Belirtilerinize göre uygun tedaviyi belirlemek için eczacınızın önerisine kulak verin. Yanlış ürün seçimi, sorununuzu çözmek yerine daha kötü hale getirebilir.
- **Etken maddeye dikkat edin:** Özellikle birden fazla OTC ürün kullanıyorsanız, aynı etken maddeyi içeren ilaçları bir arada kullanmamaya özen gösterin.

2. Kullanım Talimatlarını Okumak

İlacı kullanmaya başlamadan önce ürünün prospektüsünü veya ambalaj üzerindeki bilgileri mutlaka okuyun.

- **Dozu doğru ayarlayın:** Talimatlarda belirtilen doz, sıklık ve süreyi aşmayın.
- **Uyarıları dikkate alın:** Hamileyseniz, emziriyorsanız veya kronik bir hastalığınız varsa ilacı kullanmadan önce eczacınıza danışın.

3. Eczacınızdan Etkileşim Riskleri Hakkında Bilgi Alın

OTC ürünler, kullandığınız diğer ilaçlar, vitaminler ya da takviyelerle etkileşime girebilir. Bu durum özellikle kronik rahatsızlıklar için ilaç kullanan kişilerde önemlidir.

- **Çift kontrol:** Eczacınıza, mevcut ilaçlarınızı ve takviyelerinizi bildirin. Böylece size doğru bir yönlendirme yapabilir.
- **Gizli riskler:** Örneğin, soğuk algınlığı ilaçları tansiyonu yükseltebilir ya da ağrı kesiciler mideye zarar verebilir. Eczacınız bu gibi durumlara karşı sizi bilgilendirecektir.

4. Doz Aşımından Kaçının

"Biraz daha fazla almak iyileşme sürecimi hızlandırır" yanılgısı, OTC ürünlerle sıkça yapılan bir hatadır. Bu durum yan etkilerin artmasına ve ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir.

- **Çocuklar için özel dikkat:** Çocuklara ilaç verirken yaş ve kilo bazında uygun dozlama yapıldığından emin olun. Eczacınıza bu konuda danışabilirsiniz.
- **Ölçü birimleri:** Şurup veya damlalar gibi sıvı formlarda doğru ölçüm cihazını kullanarak hata riskini azaltın.

5. Yan Etkileri ve Alerjik Reaksiyonları Takip Edin

OTC ilaç kullanımı sırasında beklenmeyen bir yan etkiyle karşılaşırsanız, hemen kullanımı bırakın ve eczacınıza veya doktorunuza başvurun.

- **Alerjik reaksiyon belirtileri:** Nefes almada zorluk, cilt döküntüsü, kaşıntı gibi durumlar ciddi bir alerjik reaksiyonun işareti olabilir. Bu tür durumlarda derhal tıbbi yardım alın.

6. Son Kullanma Tarihine Dikkat Edin

Reçetesiz ilaçlarda son kullanma tarihi önemli bir detaydır ve gözden kaçırılmamalıdır.

- **Etkisiz veya zararlı olabilir:** Tarihi geçmiş ilaçlar etkinliğini kaybedebilir ve hatta zararlı yan etkilere yol açabilir.
- **Satın alırken kontrol edin:** Özellikle evde uzun süredir bulunan ya da yeni aldığınız ürünlerin tarihini mutlaka kontrol edin. Tarihi geçmiş ilaçları güvenli bir şekilde imha etmek için eczacınıza danışabilirsiniz.

7. Kronik Rahatsızlığı Olanlar İçin Özel Öneriler

Şeker hastalığı, tansiyon, astım veya başka kronik rahatsızlıklarınız varsa, OTC ürün seçimi sırasında daha dikkatli olmalısınız.

- **Tansiyona etkisi olan ürünler:** Örneğin, soğuk algınlığı ilaçları tansiyonu yükseltebilir.
- **Şeker içeriği:** Şeker hastaları için bazı şuruplar veya pastiller uygun olmayabilir. Eczacınız, sizin için uygun alternatifleri önerebilir.



8. Kullanım Süresine Özen Gösterin

OTC ilaçlar genellikle kısa süreli kullanım için tasarlanmıştır. Uzun süreli kullanım, beklenmeyen yan etkilerle karşılaşma riskinizi artırabilir.

- **Belirtiler devam ediyorsa:** Ürünü birkaç gün kullandıktan sonra belirtileriniz geçmiyorsa veya kötüleşiyorsa, bir sağlık uzmanına başvurun.
- **Gereksiz kullanımdan kaçınin:** Özellikle ağrı kesiciler ve antasitler gibi ürünleri uzun süre kullanmaktan kaçınin.

9. Saklama Koşullarına Dikkat Edin

İlacın etkinliğini koruması için doğru saklama koşullarına uyulması gereklidir.

- **Isı ve nemden koruyun:** Ürünlerin çoğu serin ve kuru bir yerde saklanmalıdır. Banyo gibi nemli ortamlardan kaçınin.
- **Çocukların erişemeyeceği yerlerde muhafaza edin:** OTC ilaçlar çocuklar için cazip görünebilir. Güvenli bir saklama alanı seçin.

10. Eczacınızdan Danışmanlık Almayı İhmal Etmeyin

OTC ürünlerin marketlerde ve çevrimiçi platformlarda kolayca bulunabilmesi, bu ürünleri bilinçsiz şekilde kullanma riskini artırıyor. Bu nedenle, eczacıların uzman rehberliğini göz ardı etmemek büyük önem taşıyor. **Eczacılar**, bu ürünlerin doğru seçimi ve güvenli kullanımı konusunda en güvenilir bilgi kaynaklarıdır. Bir OTC ürün almayı düşündüğünüzde mutlaka eczacınıza danışmalısınız.

- **Uzman desteği alın:**

Eczacılar, sağlık geçmişinizi ve mevcut ilaçlarınızı dikkate alarak sizin için en uygun OTC ürünü önerir. Ayrıca, ürünlerin yan etkileri, etkileşim riskleri ve doğru kullanımı hakkında size rehberlik ederler.

- **Doğru bilgilendirme:**

Özellikle başka ilaçlar kullanıyorsanız ya da hamilelik/emzirme dönemindeyseniz, eczacınızın yönlendirmesiyle hareket etmek, yanlış ürün seçimi veya doz aşımı gibi sorunları önler.

- **Alternatif ürünler:**

Bazı durumlarda OTC ürünler yetersiz kalabilir. Eczacınız, daha etkili reçeteli ilaçlar veya alternatif tedaviler konusunda sizi bilgilendirebilir ve gerekirse bir doktora yönlendirebilir.

Sonuç: Bilinçli Kullanım Hayati Önem Taşır

Dünya genelinde OTC ve takviye ürünlerin oluşturduğu devasa piyasa, sağlık sorunlarına kolay erişim çözümleri sunduğu kadar bilinçsiz kullanımla ciddi tehlikeler de barındırıyor.

Marketlerde, çevrimiçi platformlarda ve kolayca ulaşılabilen diğer satış noktalarında bu ürünlerin yaygın şekilde bulunması, birçok insanın uzman görüşüne başvurmadan, yalnızca kulaktan dolma bilgilerle bu ürünleri tercih etmesine neden oluyor.

Ancak, bu yaklaşım sağlık açısından büyük riskler taşır. Yanlış ürün seçimi, doz aşımı, ilaç etkileşimleri ve altta yatan ciddi hastalıkların gözden kaçması gibi durumlar, basit bir çözüm arayışını daha karmaşık ve zararlı bir hale getirebilir.

Sağlık, bireyin en değerli varlığıdır ve bu değeri korumanın yolu bilinçli seçimlerden geçer. OTC ve takviye ürünlerin kullanımı, yalnızca uzman rehberliğinde ve doğru bilgi ışığında yapılmalıdır.

Eczacınızın bilgi birikiminden faydalanmak, güvenli ve etkili bir tedavi süreci için ilk adımdır. Unutmayın, sağlığınıza yönelik her adımda bilinç ve bilgiyle hareket etmek, en güçlü koruma kalkanını oluşturur.

Sağlığınıza riske atmamak için, doğru bilgiye ulaşmayı ve uzman görüşüne başvurmayı her zaman önceliğiniz yapın. Sağlıklı günler dileriz!

