

لیست داروهای مورد نیاز بیماری‌های عفونی یا اورژانس و ضددردها

- ☐ پماد سوختگی زینک اکساید
- ☐ پماد تتراسایکلین موضعی یا جنتامایسین
چشمی (اگه دست یا جایی زخم شد برای اینکه
چرک نکنه)
- ☐ پماد اریترومایسین یا جنتامایسین (عفونت
چشمی)
- ☐ قطره باکتریماید ۲۰ (عفونت چشمی)
- ☐ قرص کلداکس روز و شب (برای اینکه قرص
روز خواب آور نباشه) و کلداکس سینوس آلرژی
(برای حساسیت فصلی)
- ☐ آموکسی سیلین ۵۰۰ (فارنژیت)
- ☐ آموکسی کلاو ۶۲۵
- ☐ آزیترومایسین ۵۰۰
- ☐ سفالکسین ۵۰۰ (اگر عفونت پوستی گرفتین)
- ☐ استامینوفن ۵۰۰ و ۳۲۵
- ☐ استامینوفن کدئین (شرکت خوارزمی خیلی
بهتره) یا ژلوفن کامپاند
- ☐ ژلوکاف (برای سرفه)
- ☐ ایروکاست ۱۰ (برای سرفه)

○ قطره یا اسپرس بینی برای گرفتگی: فنیل
افرین یا نفازولین (حواستون باشه بیشتر از پنج
روز استفاده نشه چون مجدد گرفتگی برمیگرده)

○ قطره چشمی برای حساسیت (خارش و
سوزش): کتوتیفن یا اولانتین / اگر با حساسیت
فصلی چشماتون اذیت میشه به کار میاد

○ قطره چشمی برای قرمزی چشم: نفازولین

○ پیشنهاد میکنم از این کمپرس های گرم و
سرد چشمی ببرین برای گل مژه و کونژنکتیوست
به کار میاد

○ آنتی هیستامین: فکسوفنادین ۱۲۰ یا ۱۸۰
چون خواب اور نیست (اگر برند تلفست که
خارجی هست پیدا شد بهتره)

○ لاکتوگام (پروبیوتیک مخاط دهان و حلق که
برای پیشگیری و حتی درمان فارنژیت و کمک به
سلامت دهان و دندان کمک میکنه)

○ آموکسی سیلین ۵۰۰ و مترونیدازول ۲۵۰ (اگه
دندون چرک کرد)

○ قطره دنتول برای دندون درد

○ لوسیون کلوتریزون برای مشکلات قارچی
پوست

داروهای زنان

- ☐ فلوکونازول ۱۵۰ (برای عفونت‌های زنان)
- ☐ کرم واژینال کلوتریمازول برای قارچ واژن
- ☐ کرم کلوتریزون برای قارچ موضعی
- ☐ ترانگزامیک اسید (اگر خونریزی‌های خیلی زیادی دارین)
- ☐ مفنامیک اسید یا ژلوفن ۴۰۰ برای دردهای پریودی

ضد درد

- ☐ ژلوفن ۴۰۰
- ☐ مفنامیک اسید
- ☐ دیکلوفناک ۱۰۰ (برند ولتادک) یا ناپروکسن ۵۰۰ برای دردهای بدنی یا مفصلی

اضطراب

- ☐ پروپرانولول ۲۰ یا ۴۰
- ☐ من خودم کلردیازپوکساید ۵ (۱۰ گیج‌تون میکنه) هم برای اضطراب میبرم ولی دارویی نیست که زیاد استفاده بشه چون از دسته بنزودیازپین‌ها است و اعتیاد هم میاره

خواب

- ☐ ملاتونین مخصوصا برای هفته اول اگه خوابتون بهم ریخت (میتونین قرص خوراکی یا زیرزبانی یا اسپری بینی تهیه کنین)
- ☐ قرصهای گیاهی برای خواب مثل سیمواسلیپ که سنبل الطیب داره

گوارشی

- ☐ دایجستیو اید (مشکل هضم اگه یک وقت غذای سنگین خوردین)
- ☐ دایمتیکن ۴۰ (جویدنی) یا دی گس ۱۲۰ (بلعیدنی) برای نفخ
- ☐ هیوسین یا دی سیکلومین (برای دل درد/ هیوسین قوی تره)
- ☐ اندانسترون و متوکلوپرامید (برای تهوع)
- ☐ برای یبوست: ساشه موسیلیوم فورت (این از پسیلیوم خیلی بهتره ترجیحا خودشو بگیرین) / شیاف گلیسرین (این ساشه و شیاف از همه گزینه ها بهتره شیاف زود عمل میکنه و ساشه دیرتر ولی غیر اینا قرص سی لاکس هم میشه گرفت ولی دراز مدت نمیشه استفاده کرد باعث تنبلی روده میشه)
- ☐ قرص آلومینیوم ام جی جویدنی (ترش کردن)

☐ قرص فاموتیدین ۴۰ و نولپازا ۴۰ (برای ترش کردن یا سوهاضمه)

☐ کلیدینیوم سی (برای دلپیچه مخصوصا وقتی ناشی از استرسه)

☐ برای اسهال: ساشه اوآراس/ لوپرامید/ پروبیوتیک گوارشی مثل فمی لاکت

در نهایت برای مشکلات گوارشی حتما اگر مشکل زمینه‌ای دارین یا مشکلاتی مثل دیر هضم شدن غذا و احساس پری معدی یا حتی همین ترش کردن ولی به دفعات قبل رفتن چکاپ بشین پیش متخصص

☐ گاز و باند (چه کشی چه ساده) و چسب و چسب زخم

☐ تشکچه برقی

☐ متوکاربامول ۵۰۰ و باکلوفن ۱۰ برای گرفتگی عضلانی

☐ اشک مصنوعی

مکمل‌ها

☐ آهن (سیدرال فورت)

☐ د ۳ ۵۰۰۰۰ (مصرف ماهیانه)

- ☐ ویتامین ای ۴۰۰
- ☐ روغن گل مغربی (برای پی‌ام‌اس خانم‌ها)
- ☐ ب کمپلکس (چون کمبودش احساس خستگی میاره)
- ☐ منیزیم برای گرفتگی عضلانی
- ☐ ویتامین سی
- ☐ کلسیم (حواستون باشه ملح سیتترات رو بگیرین که باعث سنگ کلیه نشه توی برندهای موجود سوپراکل خوبه)
- ☐ پروبیوتیک : بایوفم (برای خانم‌ها) / فمی‌لاکت توپلاس (برای گوارش) چون پروبیوتیک‌ها سیستم ایمنی هم بالا میبرن

غیر این اگر بیماری مزمنی دارین که براش دائم باید دارو بگیرین حواستون به اون باشه و اینکه برای هر دارویی که میبرین با هر تعداد باید نسخه پزشک همراهتون باشه

و توصیه می‌کنم قبل رفتن حتما چکاپ کامل بشین آزمایش خون و ادرار یا مثلا سونو شکم و لگن که یک موقع سنگ کلیه یا کبد چرب یا مشکل دیگه نباشه ضمن اینکه بهتره توی آزمایش مینرال ها و ویتامین‌ها هم باشه یا مثلا فولیک اسید حواستون به تاریخ انقضا داروهایی که میگیرین باشه