

Minum Obat Sesuai Aturan

Pernahkah anda merasa sudah berobat ke dokter tapi belum sembuh juga? Mungkin kita tidak harus mengatakan obatnya tidak manjur tapi lihat apakah cara minum obatnya sudah benar atau belum.

Berikut beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam minum obat :

CEK LABEL

- Baca baik-baik label obatnya, terutama kalau kita membeli obat bebas yang tidak memakai resep dokter.
- Lihat tanggal kadaluarsa dan perhatikan isi obat tersebut.
- Lihat kandungan obat tersebut, apakah mengandung zat yang bisa memicu alergi buat kita.



PERIODE MINUM

- Minum obat sesuai jadwal/tepat waktu. Jika kita minum obat tapi periodenya tidak tepat maka kadarnya di bawah kadar seharusnya
 - Aturan 1x sehari = setiap 24 jam sekali
 - Aturan 2x sehari = setiap 12 jam sekali
 - Aturan 3x sehari = setiap 8 jam sekali
 - Aturan 4x sehari = setiap 6 jam sekali



SEBELUM ATAU SESUDAH MAKAN?

- Sebelum makan = perut dalam kondisi kosong. Biasanya 1 jam sebelum atau 2 jam sesudah makan
- Sesudah makan = obat dapat diminum selesai makan untuk mengurangi rasa tidak nyaman di lambung.



DOSIS/TAKARAN

- Pahami ketika menerima obat, dan cermati kembali bila anda ragu.
- Jangan coba-coba merubah ketentuan kecuali dokter telah memberi petunjuk. Akibatnya bisa fatal.
- Jadi penting untuk mengetahui mana obat yang harus segera dihentikan bila sudah tidak diperlukan dan mana yang harus dilanjutkan.



AIR PUTIH SAJA

- Obat paling baik diminum dengan air putih.
- Minum obat dengan teh bisa menghambat penyerapan obat dalam tubuh
- Jika diminum dengan susu, bisa menimbulkan reaksi tertentu yang juga bikin khasiat obat jadi hilang



Minum obat adalah untuk mengatasi masalah kesehatan, jangan sampai kesehatan menjadi bertambah buruk hanya karena salah aturan minum obat.