

PENUAAN & KESIHATAN

- Penuaan mungkin menyebabkan anda lebih terdedah kepada masalah kesihatan yang memerlukan rawatan serta pengambilan ubat.
- Sentiasa berwaspada semasa menggunakan ubat-ubatan kerana perubahan fungsi badan akibat penuaan boleh menyebabkan kesan ubat yang tidak diingini.
- Lebih banyak anda tahu akan ubat-ubatan yang diambil, lebih mudah untuk mengelak daripada masalah berkaitan ubat-ubatan.



Warga emas lebih cenderung mengalami kesan sampingan.

PENUAAN & FUNGSI BADAN

Warga emas mungkin mengalami kemerosotan fungsi badan. Ini mungkin boleh membataskan anda dalam menjalani aktiviti seharian. Antara masalah utama yang dialami termasuklah:

- Ingatan menjadi lemah, sukar untuk mengingati pengambilan ubat yang betul.
- Masalah penglihatan, sukar untuk membaca terutamanya label ubat yang kurang jelas.
- Aktiviti fizikal yang terbatas, contohnya sukar membuka penutup botol atau sukar menelan ubat biji.
- Lebih terdedah kepada risiko interaksi ubat.

INTERAKSI UBAT

Mungkin akan berlaku apabila:

- Dua atau lebih jenis ubat saling bertindak ke atas satu sama lain dan menyebabkan kesan yang tidak diingini.
- Ubat yang diambil saling bertindak balas dengan penyakit yang anda hidapi, oleh yang demikian, anda perlu berhati-hati.
- Ubat saling bertindak dengan makanan dan menyebabkan keberkesanan ubat terjejas.
- Ubat dan alkohol saling bertindak antara satu sama lain. Anda perlu tahu bahawa kebanyakan ubat tidak sesuai diambil bersama dengan alkohol.

Apa perlu dilakukan?

- Maklumkan kepada doktor dan ahli farmasi anda semua ubat-ubatan yang diambil termasuklah ubat tradisional, suplemen kesihatan dan ubat kegunaan luar contohnya **ubat titis dan ubat sapu**.
- Berbincanglah dengan doktor atau ahli farmasi anda berkenaan ubat-ubatan atau makanan yang mungkin boleh bertindak balas **dengan ubat yang diambil**.



KESAN SAMPINGAN

Kesan sampingan merupakan simptom yang tidak diingini dan mungkin berlaku akibat pengambilan ubat. Kebanyakan kesan sampingan tidak serius, walau bagaimanapun, anda harus tahu kesan sampingan yang mungkin berlaku apabila mengambil ubat.

Apa yang perlu anda lakukan?

- Bertanyalah dengan doktor atau ahli farmasi berkenaan apakah kesan sampingan yang biasa berlaku apabila mengambil ubat.
- Bertanyalah kepada doktor atau ahli farmasi sama ada terdapat cara untuk mengelakkan, mengurangkan atau mengatasi kesan sampingan ubat.
- Pada kebanyakan masa adalah sukar untuk membezakan kesan sampingan dengan kesan penuaan, dapatkan nasihat daripada doktor atau ahli farmasi anda sekiranya anda mempunyai :

Keresahan atau kebimbangan

Kekeliruan atau kurang daya ingatan

Keletihan

Kurang nafsu seks

Kemurungan

Berbincanglah dengan doktor atau ahli farmasi anda berkenaan keadaan kesihatan anda, rawatan dan ubat yang diambil serta kebimbangan anda.