Maltese
June 2001
[BHC–5900]

L-użu bil-għaqal, tal-mediċini, mediċini erbali u preparati ta' vitamini
Using medicines, herbal medicines and vitamin preparations wisely

Apparti li jużaw mediċini bir-riċetta ta' tabib jew mixtrijin mingħand spiżjar, ħafna nies jieħdu mediċini erbali li jissuġġerixxi erborista, terapista naturali jew xi prattikanti oħra. Jistgħu jisimgħu ukoll dwar xi kura bil-mediċini erbali jew xi suppliment ta' vitamini jew minerali u jippruvawhom għalihom infushom. Iżda tkun xi tkun il-mediċina li tuża, il-parir huwa l-istess: kunu ċerti li tafu kif tużawaha bil-għaqal. Importanti wkoll li tinforma lit-tabib tal-familja tiegħek u prattikanti oħra dwar il-mediċini kollha li qed tieħu, kemm jekk huma mediċini erbali jew mediċini b'riċetta ta' tabib. Jekk issibha bi tqila biex tiftakar l-ismijiet tal-mediċini l-oħra tiegħek, ħudhom miegħek meta tara lit-tabib, erborista jew prattikanti oħra. Jekk tmur għand l-istess tabib/prattikant regolarment, ikun iżjed faċli għalih jew għaliha li jkunu jafu x'mediċini tieħu.

X'għandek tkun taf qabel tieħu xi mediċina?
Użati sewwa l-mediċini jistgħu jtejbulek saħħtek, speċjalment jekk ikunu kombinati ma' dieta u stil ta' ħajja tajba. Iżda ma' kwalunkwe tip ta' mediċini (kif ukoll ma' xi supplimenti ta' vitamini u minerali) dejjem hemm xi riskju ta' effetti li ma nixtiequhomx, speċjalment:

- jekk inti tqila jew qed tipprova toħroġ tqila jew qed tradda'
- jekk tixrob l-alkoħol
- jekk għandek problemi bil-kliewi, fwied jew problemi serji fl-istonku
- jekk int allerġiku/a għal xi sustanza fil-mediċini
- jekk ma tieħux il-mediċini kif suppost
- jekk tieħu taħlita ta' mediċini bir-riċetta u mediċini erbali li ma jaqblux ma' xulxin
- jekk tuża xi mediċina miktuba għal xi ħadd ieħor. Il-fatt li mediċina partikolari għenet lil ħaddieħor ma jfisserx li tgħodd għalik. Tista' ma taħdimx jew tista' tagħmillek il-ħsara. Għalhekk huwa mportanti li ma tatix il-mediċini tiegħek lil nies oħra.

X'għandek tistaqsi lit-tabib tiegħek, spiżjar, erborista jew prattikanti oħra dwar kif tieħu mediċini jew kif tuża mediċini erbali?

- X'inhuma l-effetti mhux mixtieqa tal-mediċini?
- Tista' ma taqbilx ma' mediċini oħra li qed nieħu?
- Kemm noħodha spiss?
- Ghal kemm indum noħodha?
- Noħodha mal-ikel jew fuq stonku vojt?
- X'Jiġri jekk ninsa nieħu xi doża?
- Hemm xi ħaġa li rrid nevita meta nieħu din il-mediċina, eż: is-sewqan jew ix-xemx?

- Tista' tagħmilni nixxengel fuq saqajja jew tqabbadni n-ngħas? Xi mediċini preskritti ta' spiss jista' jkollhom dan l-effett, għalhekk importanti speċjalment li tistaqsi din il-mistoqsija jekk int anzjan/a.

It-tabib tiegħi joġġezzjona jekk ngħid li qed nuża mediċini erbali jew qed nieħu supplimenti ta' vitamini?

- Il-biċċa l-kbira tat-tobba jirrealizzaw li ħafna nies jużaw il-mediċini erbali u preparati ta' vitamini u jaċċettaw li din hi l-għażla tagħhom. Iżda jeħtieġ ikunu jafu dwar kull mediċina li tieħu, kemm jekk inhi b'riċetta minn tabib ieħor, jew prattikanti oħra, jew mixtrija mingħand l-ispiżjar, supermarket, health food store, erborista jew minn ħanut li jbiegħ mediċini erbali. Dan għaliex kemm il-mediċini farmaċewtiċi u l-mediċini erbali (u xi supplimenti ta' vitamini u minerali) jistgħu kultant ma jaqblux ma' xulxin u jikkaġunaw problemi, jew inaqqsu l-effett ta' waħda mill-mediċini.

X'għandi nkun naf dwar il-mediċini erbali?

- Ara li tkun taf kif tużahom u wżahom biss kif jordnawlek.
- Il-mediċini erbali jistgħu jvarjaw ħafna fil-qawwa mhux bħal mediċini farmaċewtiċi. Dan għaliex dawn il-mediċini huma magħmulin mill-pjanti – u l-ingredjenti tal-pjanti jistgħu ivarjaw fil-qawwa skond fejn ikunu mkabbrin, per eżempju.
- Jekk trid tuża mediċini erbali forsi jkun aħjar li tkellem erborista ta' fama tajba li jista' jtik parir dwar l-aħjar mediċina u doża għal problema partikolari tiegħek. Dan jista' jkun ta' aktar għajnuna milli taqbad u tippreskrivi dawn il-mediċini għalik stess. Hemm ukoll xi tobba li jħobbu jordnaw mediċini tradizzjonali kif ukoll mediċini bir-riċetta.

X'inhu l-aħjar mod li tarfa' l-mediċini?

Żommhom fil-kontejners oriġinali tagħhom u f'post frisk bla umdita`, u fejn ma jilħquhomx ut-tfal.

X'jiġri jekk ninkwieta fuq effetti mhux mixtieqa, jew inħoss li l-mediċina mhux qed taħdem?

Ara lit-tabib tiegħek, erborista jew prattikanti oħra mill-aktar fis.

Jekk teħtieġ l-għajnuna biex tagħmel telefonati bl-Ingliż, ċempel is-Servizz tat-Traduzzjoni u Interpretar (Translating and Interpreter Service –TIS) fuq in-numru 131 450.

Tista' ssib aktar tagħrif bil-Malti dwar is-saħħa fuq il-website tal-Komunikazzjoni Multikulturali (Multicultural Communication) http://mhcs.health.nsw.gov.au

In-numri tat-telefon huma korrretti fid-data tal-pubblikazzjoni iżda m'humiex kontinwament aġġornati. Forsi jkoll bżonn tiċċekkja n-numri fil-ktieb tat-telefon.