

Pengambilan ubat berlebihan

Apakah punca penggunaan pil yang meningkat?

Adakah kita terlalu memberikan banyak ubat?

Perkara untuk dilakukan sebelum menghentikan ubat-ubatan anda secara mendadak

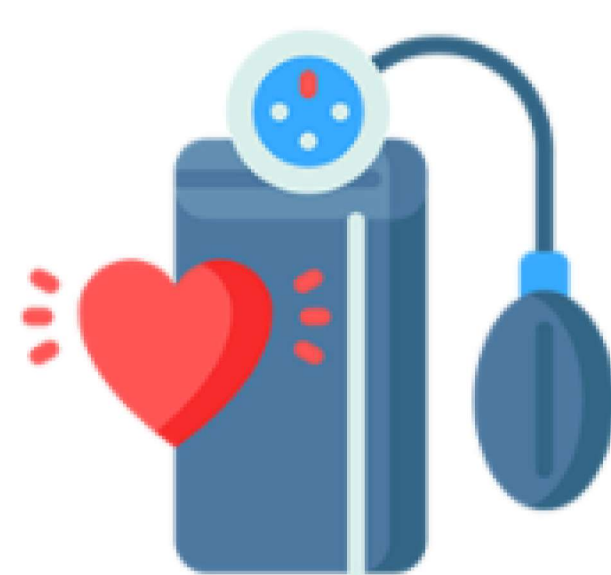
Langkah untuk memastikan anda tidak mengambil ubat-ubatan atau makanan tambahan yang tidak diperlukan

Rujukan

Apakah punca penggunaan pil yang meningkat?

Penggunaan ubat preskripsi dalam kalangan warga tua berusia antara 62 hingga 85 tahun telah meningkat sepanjang beberapa tahun yang lalu. Polifarmasi yang bermaksud penggunaan 5 ubat preskripsi atau lebih secara serentak juga telah meningkat dalam tempoh ini.^{1,2} Punca utama peningkatan ini ialah pesakit yang mendapat penjagaan khas perlu berjumpa ramai penyedia penjagaan kesihatan dan para penyedia ini mungkin tidak menyedari ubat dan makanan tambahan yang telah dipreskripsikan atau disyorkan oleh rakan sebaya mereka.³

Adakah kita terlalu memberikan banyak ubat?



Penyakit kronik menjadi punca utama kematian di Malaysia⁴



39% daripada orang dewasa berusia 65 tahun atau lebih mengambil lima ubat atau lebih⁵



59% daripada orang dewasa berusia 65 tahun atau lebih mengambil ubat yang tidak perlu⁶

Perkara untuk dilakukan sebelum menghentikan ubat-ubatan anda secara mendadak

Menghentikan ubat-ubatan anda secara mendadak bukan sahaja boleh menjejaskan kesihatan anda malah boleh mendatangkan bahaya juga.⁶

Sila berbincang dengan doktor anda dahulu - Anda boleh mendapat kesan sampingan yang teruk dan simptom yang semakin memudaratkan jika menghentikan ubat-ubatan secara mendadak berdasarkan rawatan ubat dan cara ubat itu terurai dan disingkirkan daripada tubuh badan

Bincangkan tentang ubat-ubatan anda - Kira-kira 40 peratus individu yang berusia lebih daripada 60 tahun mengambil sekurang-kurangnya lima ubat preskripsi termasuk ubat yang mereka tidak perlukan lagi. Anda boleh menghentikan ubat-ubatan jika dipersetujui oleh doktor yang merawat anda

Berhenti mengambil ubat atas sebab yang betul - Jika anda berhenti mengambil ubat, ia boleh memudaratkan lagi penyakit kronik dan meningkatkan kemungkinan anda dimasukkan ke hospital. Kebanyakan individu berasa mereka boleh menghentikan rawatan apabila mereka berasa lebih sihat tetapi biasanya situasi ini tidak benar. Keadaan kesihatan anda bukan sahaja terjejas, malah anda mendapat kesan sampingan daripada tindakan berhenti mengambil ubat secara mendadak.

Buat Carta untuk Pelan Penghentian Anda - Anda mungkin perlu bertukar ubat akibat kesan sampingan atau tidak menampakkan keberkesananannya. Anda boleh bertukar ubat dengan segera atau memulakan ubat baharu dengan dos yang lebih rendah pada masa yang sama mengurangkan dos ubat yang dahulu secara perlahan-lahan. Walau bagaimanapun, hal ini tidak selalunya bersesuaian, pastikan anda berbincang dengan doktor yang telah menetapkan ubat anda.

Dalam situasi individu yang dipreskripsi dengan terlalu banyak pil, kebanyakan daripada mereka yang mengambil ubat bagi rawatan penyakit kronik, berhenti mengambilnya atau mengambil kurang daripada yang dipreskripsikan. Akibatnya, penyakit menjadi semakin teruk, meningkatkan kemungkinan pesakit dimasukkan ke hospital, penyakit gagal dirawat dan pesakit mengalami kesan sampingan⁷

Langkah untuk memastikan anda tidak mengambil ubat-ubatan atau makanan tambahan yang tidak diperlukan

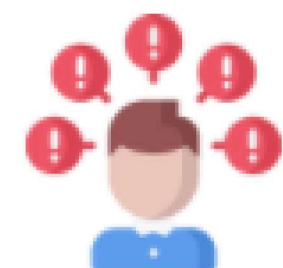
Sama ada anda mengambil ubat preskripsi, ubat belian di kaunter, makanan tambahan atau gabungan antara ubat-ubatan ini, anda hendaklah berbincang dengan semua penyedia penjagaan kesihatan anda untuk memastikan anda mengambil ubat yang diperlukan sahaja. Berikut adalah petua untuk anda mula membincangkannya:⁸⁻¹¹



- Pastikan semua doktor anda tahu tentang setiap ubat yang diambil
- Simpan senarai semua ubat yang anda ambil termasuk ubat preskripsi, ubat belian di kaunter dan makanan tambahan. Tampil “kalendar ubat” pada botol pil dan catatkan setiap kali anda mengambil dos



- Tanya penyedia penjagaan kesihatan anda mengapa beliau mempreskripsikan ubat (atau ubat-ubatan) untuk anda. Contohnya, tanya jika ubat berkenaan untuk merawat penyakit, cara mengambilnya dengan betul dan tempoh anda perlu mengambilnya



- Minta penyedia penjagaan kesihatan anda untuk menyemak semula semua ubat yang anda ambil. Bawa semua ubat anda (preskripsi, ubat belian di kaunter, makanan tambahan, produk herba) semasa janji temu seterusnya dengan penyedia penjagaan kesihatan anda. Anda digalakkan untuk menyimpannya di dalam bekas asal ubat tersebut. Beliau boleh menyemak semula ubat-ubatan itu bagi menentukan bahawa semua ubat diperlukan dan boleh diambil bersama-sama
- Jika anda mempunyai sebarang soalan tentang ubat-ubatan dan makanan tambahan yang anda ambil, sila tanya ahli farmasi anda
- Jalankan “Pemeriksaan Perubatan” sekurang-kurangnya sekali setahun. Periksa kabinet ubat anda untuk membuang ubat yang lama atau telah tamat tempoh dan tanya doktor atau ahli farmasi anda untuk menyemak semula semua ubat yang anda ambil sekarang

Rujukan

1. Gato DM, Wilder J, Schumm LP, Gillet V, Alexander GC. Changes in prescription and over-the-counter medication and dietary supplement use among older adults in the United States, 2005 vs 2011. JAMA Intern Med. 2016;176(4):473-482.
2. Shah BM, Hajjar ER. Polypharmacy, adverse drug reactions, and geriatric syndromes. Clin Geriatr Med. 2012;28:173-186.
3. Marcum ZA, Gellad WF. Medication adherence to multi-drug regimens. Clin Geriatr Med. 2012;28(2):287-300.
4. Malaysia [Internet]. Institute for Health Metrics and Evaluation. 2019 [Cited 3 October 2019]. Available from <http://www.healthdata.org/malaysia>
5. Kantor ED, Rehm CD, Haas JS, Chan AT, Giovannucci EL. Trends in prescription drug use among adults in the United States from 1999-2012. JAMA. 2015;314(17):1818-1831.
6. Top 6 Safety Tips for Stopping Your Meds [Internet]. Drugs.com. 2019 [Cited 26 August 2019]. Available from <http://www.drugs.com/article/safety-tips-stopping-meds.html>
7. Maher RL Jr, Hanlon JT, Hajjar ER. Clinical consequences of polypharmacy in elderly. Expert Opin Drug Saf. 2014;13(1):1-11.
8. Agency for Healthcare Research and Quality. 20 Tips to Help Prevent Medical Errors: Patient Fact Sheet. [Internet]. Ahrq.gov. 2019 [Cited 28 Jun 2019]. Available from <https://www.ahrq.gov/sites/default/files/wysiwyg/patients-consumers/care-planning/errors/20tips/20tips.pdf>
9. Taking Control of Your Medicines [Internet]. www.heart.org. 2019 [Cited 28 Jun 2019]. Available from <https://www.heart.org/en/health-topics/cardiac-rehab/managing-your-medicines/taking-control-of-your-medicines>
10. Counsel on Family Health. Medicines and You. A Guide for Older Adults. [Internet]. Acl.gov. 2019 [Cited 28 Jun 2019]. Available from https://acl.gov/sites/default/files/news%202018-01/MedandYouEng_0.pdf
11. Why You Need to Take Your Medications as Prescribed or Instructed [Internet]. U.S. Food and Drug Administration. 2019 [Cited 28 Jun 2019]. Available from <https://www.fda.gov/drugs/special-features/why-you-need-to-take-your-medications-prescribed-or-instructed>