دفترچه پایش لوراتادین — راهنمای آلرژی فصلی سالمند

آنتی‌هیستامین کم‌خواب‌آور — یک قرص در روز؛ این برگه کنار داروی سالمند بماند

بخش ۱ — هفت قاعده مصرف لوراتادین

- [ ] لوراتادین (کلاریتین/لوراتاژل/لوراتکس/لوراتادین سبحان) یک بار در روز، در ساعت ثابت — با یا بدون غذا
- [ ] دوز رایج بزرگسال ۱۰ میلی‌گرم؛ در نارسایی کبد/کلیه دوز کمتر (۴۸ ساعته) فقط با نظر پزشک
- [ ] برای اثر مطلوب، قبل از مواجهه با آلرژن شروع کنید (فصل گرده را از قبل پشت بگیرید)
- [ ] لوراتادین خواب‌آلودی کمی دارد، اما در برخی سالمند خفگی سر و خواب‌آلودگی خفیف ممکن است — واکنش اول را بسنجید
- [ ] گرپرفروت (آب گریپ‌فروت) با لوراتادین تداخل جذب دارد — با آب معمولی بخورید
- [ ] قطع/شروع ضدافسردگی‌ها و آنتی‌بیوتیک‌های خاص را به پرستار/پزشک بگویید (تداخل‌های متابولیک)
- [ ] اگر بینی کاملاً بسته است، شست‌وشوی با سالین یا اسپری بینی را همراه آن بگذارید — قرص جای آن را نمی‌گیرد

بخش ۲ — برندهای لوراتادین در ایران

برند	شرکت	نکته
کلاریتین (Clarityn)	واردات	برند مرجع جهانی
لوراتاژل / لوراتکس	داروپخش	ژنریک پرکاربرد
لوراتادین سبحان ۱۰	سبحان دارو	ژنریک ایرانی

علائم هشدار: تورم لب/صورت/گلو و خس‌خس (آلرژی شدید — فوریت اورژانس)، کهیر انتشار وسیع با تنگی نفس، تب همراه ترشحات (عفونت نه آلرژی). در سالمند با گلوکوم زاویه‌بسته و بزرگ شدن پروستات، مشورت پزشک برای آنتی‌هیستامین‌ها لازم است — لوراتادین نسل دوم کم‌خطرتر است اما باز هم گزارش کنید.

بخش ۳ — دفترچه پایش علائم آلرژی

تاریخ	ساعت مصرف	علامت (عطسه/آبریزش/خارش چشم)	شدت ۰–۳	بهبود؟	یادداشت

نکته: محرک‌های خانه (گرد و غبار، کپک، پَر پرنده) را کم کنید: شست‌وشوی مکرر ملحفه با آب گرم، جارو با فیلتر HEPA، پرهیز از فرش نفتی در اتاق سالمند. پرستار هیلا هلث چک‌لیست ایمنی خانه سالمند را در اولین ویزیت تکمیل می‌کند.

مشاوره خرید لوراتادین و مراقبت سالمند آلرژیک در منزل — کرج و البرز

0764 767 0912

hilahealth.com — فرم ثبت درخواست آنلاین در سایت