

## توصیه هایی در هنگام مصرف داروی لیتیوم

لیتیوم می تواند در درمان اختلال شما بسیار موثر باشد اما اگر این دارو به نحو مناسبی مصرف نشود و تحت پایش دقیق نباشد ممکن است اثربخشی خود را از دست بدهد و اثرات زیانباری داشته باشد دستورالعمل های زیر را به خاطر بسپارید.

<p>لیتیوم را دقیقاً مطابق دستور پزشکتان مصرف کنید هرگز بیشتر یا کمتر از دوز تجویز شده مصرف نکنید. بدون مشورت با پزشکتان مصرف این دارو را قطع نکنید. اگر وعده ای را فراموش کردید به محض یادآوری آن را مصرف کنید. اگر ظرف 4 ساعت مانده به وعده ی بعدی یادتان آمد وعده ی قبلی را مصرف نکرده اید ، وعده ی فراموش شده را مصرف نکنید. هیچگاه دوز دارو را دو برابر نکنید</p>	<p>مقدار مصرف</p>	
<p>از برنامه ی آزمایش های منظم خون پیروی کنید. این آزمایش ها هر چند انجامشان دشوار است ولی سطح لیتیوم خون ، کارکرد تیروئید و وضعیت کلیه ی شما بایستی تا زمانی که لیتیوم مصرف می کنید تحت پایش باشند . وقتی برای آزمایش سطح لیتیوم مراجعه می کنید بایستی 12 ساعت از آخرین وعده ی لیتیوم گذشته باشد</p>	<p>آزمایش های خونی</p>	
<p>بدون مشورت با پزشکتان هیچ داروی نسخه دار یا بدون نسخه ای را شروع نکنید . حتی داروهایی نظیر ایبوپروفن یا ناپروکسن می توانند سطح لیتیوم را به میزان چشمگیری افزایش دهند</p>	<p>استفاده از سایر داروها</p>	
<p>از هرگونه تغییر ناگهانی در رژیم غذایی و میزان دریافت مایعات پرهیز کنید. اگر رژیم می گیرید ممکن است پزشکتان دفعات آزمایش خون را افزایش دهد کافئین و الکل به عنوان مدر عمل می کنند و می توانند غلظت لیتیوم را کاهش دهند روزانه 2 تا 3 لیتر مایعات بنوشید و میزان نمک غذای روزانه تان در حد معمولی باشد</p>	<p>رژیم غذایی و دریافت مایعات</p>	
<p>اگر به ورزش های سنگین می پردازید یا بیماری خاصی دارید که سبب تعریق ، استفراغ یا اسهال می شود با پزشکتان در میان بگذارید تهوع ، بیبوست رعشه ، افزایش عطش ، پرادراری ، افزایش وزن یا تورم اندام ها را به پزشکتان اطلاع دهید تاری دید سردرگمی، بی اشتها ی ، اسهال ، استفراغ ، بی حالی ، رعشه ، تکلم جویده جویده ، سرگیجه ، عدم تعادل یا تشنج می توانند نشانه مسمومیت شدید باشند و مستلزم توجه فوری طبی هستند</p>	<p>هشدار</p>	