

**Carab etuul** **simpan ubat**

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.

SETIAP kali membuka peti sejuk di rumah adik, penulis geleng kepala melihat berbelas bekas pelbagai jenis ubat di rak pertama dan kedua pintu peti sejuknya. Kebanyakan ubat berkenaan adalah ubat demam, antibiotik atau ubat batuk.

Jika diminta tolong mengambil ubat, penulis memang angkat bendera putih, tidak tahu yang mana satu hendak dipilih kerana semua bekasnya sama, hanya dibezakan dengan catatan pada botol ubat ..

Melihat keadaan itu timbul persoalan, di mana tempat paling sesuai untuk menyimpan ubat? Kebanyakan orang kita meletakkan kotak ubat di dapur bagi memudahkan kita mengambil ubat setiap hari dan tidak perlu berjalan jauh untuk mengambil air minuman.

Di negara kita meletakkan ubat dalam peti simpanan bercermin di bilik air mungkin agak jarang dilakukan kerana ia terbukti bukanlah tempat paling sesuai untuk menyimpan ubat kerana bilik air mempunyai kelembapan yang tinggi dan mungkin boleh merosakkan ubat.

"Setiap ubat mempunyai keperluan simpanan yang berbeza. Ini kerana sesetengah ubat menjadi kurang berkesan apabila ia terdedah kepada udara, kelembapan, suhu sejuk, suhu panas atau cahaya," kata Pengurus Farmasi Hospital Assunta, Kwan Yee Man.

Cara terbaik untuk mengetahui kaedah penyimpanan yang sesuai ialah dengan membaca arahan atau saranan yang tertera pada label di botol atau kotak ubat. Jika tidak faham, dapatkan maklumat ini daripada ahli farmasi di klinik, hospital mahu pun di kedai farmasi ketika menerima ubat anda.

Menurut Kwan, secara umumnya ubat boleh dibahagikan kepada dua kategori iaitu:

● Ubat yang perlu disimpan dalam peti sejuk

● Ubat yang perlu disimpan pada suhu bilik

"Ramai orang menyimpan ubat di pintu peti sejuk tanpa mengetahui ia sebenarnya bukanlah tempat yang sesuai walaupun arahan mengatakan supaya ubat disimpan di tempat bersuhu rendah.

"Apa yang sepatutnya di-

lakukan ialah meletakkan ubat di dalam peti dan bukannya pada rak di pintu peti sejuk kerana suhu pada bahagian pintu ini sentiasa mengganggu setiap kali kita membuka peti sejuk.

"Jangan letakkan ubat yang boleh disimpan pada suhu bilik (pil atau kapsul) di dalam peti sejuk. Kita mungkin beranggapan pada suhu yang rendah ubat berkenaan akan tahan lebih lama tetapi anggapan ini salah. Sebaliknya ia boleh menyebabkan ubat berkenaan lebih cepat rosak.

"Ini kerana kelembapan yang tinggi dalam peti sejuk akan membuatkan ubat berkenaan menjadi lembap walaupun bungkusannya tidak dibuka. Apabila kita keluarkan ubat dari peti sejuk, perubahan suhu (sejuk ke panas) akan membuatkan persekitaran dalaman ubat meruap dan menjejaskan mutu ubat berkenaan," katanya.

Bagi yang mempunyai anak kecil, anda boleh menyimpan ubat dalam bentuk sirap termasuklah ubat batuk di dalam peti sejuk selama enam bulan; walaupun sepatutnya satu botol kecil itu hanyalah untuk sekali penggunaan. Buang ubat yang sudah melebihi enam bulan.

Jika disimpan dalam peti sejuk, pastikan ubat cecair atau sirap digoncang sebelum digunakan kerana dalam suhu yang rendah, kandungan ubat akan mendap.

Pun begitu kata Kwan, kabinet dapur juga bukan tempat sesuai untuk menyimpan ubat kerana kadar kelembapannya lebih tinggi daripada bahagian rumah yang lain.

Bahagian paling sesuai untuk meletakkan kotak ubat ialah di ruang makan kerana ia biasanya lebih sejuk, kering dan jauh daripada sinaran matahari.

Antara panduan umum penyimpanan ubat yang selamat ialah:

● Sentiasa baca dan fahami arahan penyimpanan ubat pada label.

● Biarkan ubat dalam bekas asal. Jika ia didatangkan dalam bekas berpelekat (seperti ubat parasetamol) jangan ubah ke dalam botol kerana ia menandakan ubat berkenaan perlu disimpan dalam persekitaran yang sejuk dan kering. Menyimpannya dalam botol boleh mengurangkan keberkesanan ubat kerana ia terdedah kepada kelembapan dan udara.

● Jangan menyimpan beberapa jenis ubat dalam sa-

**TELITI...** baca label ubat dengan betul sebelum menyimpan.



**KWAN...** penyimpanan yang betul kekalkan mutu ubat.

C hingga 40° C

- Panas - Suhu melebihi 40° C

- Jangan simpan pada suhu lebih 30° C - Suhu simpanan mestilah antara 2° C hingga 30° C

- Jangan simpan pada suhu lebih 25° C - Suhu mestilah dalam 2° C hingga 25° C

Penyimpanan pil vitamin juga tidak jauh bezanya dengan ubat. Jika anda membeli vitamin dalam kuantiti besar, Kwan menyarankan sebahagian (contohnya untuk kegunaan seminggu) disimpan dalam bekas lebih kecil yang kedap udara untuk mengurangkan risiko mutu pil vitamin terjejas oleh kelembapan akibat bekas dibuka.

tu bekas.

- Jangan simpan ubat dalam beberapa jenis ubat dalam beg plastik. Ubat berkenaan boleh pecah dan mengurangkan kesannya.

- Sentiasa simpan ubat di tempat yang kering dan sejuk serta jauh daripada cahaya matahari.

- Elak meletakkan kotak ubat di tempat yang mempunyai suhu terlalu sejuk (kecuali jika diarahkan berbuat demikian seperti dalam peti sejuk. Anda juga perlu pastikan sama ada ia perlu disimpan di tempat dingin

beku atau sejuk).

- Jangan simpan ubat di tempat panas (termasuklah dalam kereta) kerana suhu yang terlalu panas boleh memusnahkan bahan aktif dalam ubat.

Untuk mengelakkan berlakunya keracunan ubat atau sebarang masalah yang tidak diingini, pastikan ubat anda disimpan jauh dari jangkauan anak-anak.

Sebagai perlindungan, kebanyakan botol ubat ditinggalkan dengan penutup yang sukar dibuka oleh kanak-kanak namun ia tidak

bukanlah jaminan ia selamat sepenuhnya apabila sampai di tangan si kecil.

Selain itu anda juga perlu memahami makna arahan penyimpanan pada label kotak atau botol ubat seperti:

- Dingin beku - Simpan dalam suhu terkawal antara -20° C hingga -10° C

- Peti sejuk - Simpan dalam suhu terkawal antara 2° C hingga 8° C

- Tempat sejuk - Suhu di antara 8° C hingga 15° C

- Suhu bilik - Suhu antara 15° C hingga 30° C

- \* Hangat - Suhu antara 30°



**TINGGI...** simpan ubat di tempat yang selamat.