**Как правильно пользоваться лекарствами**



Многие пожилые люди боятся принимать лекарства, справедливо полагая: «Не существует безвредных химических препаратов». Бесконтрольный приём лекарственных средств действительно приносит больше вреда, чем пользы. Но если Вы боитесь навредить себе, принимая лекарства, выписанные врачом, - это не повод отказываться от необходимого лечения. Чтобы убедиться в том, что лекарства назначены правильно, - задайте врачу те вопросы, которые Вас интересуют.

Применять лекарственные средства в пожилом и старческом возрасте нужно с особой осторожностью!

Все лекарства делят на рецептурные и безрецептурные. Для приобретения в аптеке рецептурных лекарств необходимо получить рецепт - письменное сообщение от врача фармацевту. К сожалению, на сегодняшний день во многих аптеках можно купить практически любое лекарство без рецепта, но Вам необходимо помнить, что решение о назначении любого лекарства должен принимать только врач.

А нужны ли нам лекарства?

Наш организм устроен очень разумно. Он способен самостоятельно бороться со многими недугами, но когда защитным силам организма наступает предел, необходима помощь - и в первую очередь эту помощь могут оказать лекарства. Именно поэтому при лёгком недомогании часто можно обойтись без таблеток, но при серьёзных заболеваниях отказ от лекарств может привести к тяжёлым осложнениям и даже к смерти.

Каковы правила, которые нужно соблюдать при приёме любого лекарства?

К лечению лекарствами нужно относиться ответственно. Таблетки, капсулы, порошки, растворы требуют внимательного выполнения врачебных инструкций и наблюдения за своим состоянием. Помните: практически любое лекарство в чрезмерных дозах может вызвать отравление! Итак, чтобы лечение было эффективным и безопасным, необходимо соблюдать простые правила.

1. В целях собственной безопасности принимайте лекарства только по назначению врача.

За последние 20 лет на аптечных прилавках появилось огромное количество новых лекарств. Многие из них - действительно «новое слово» в лечении заболеваний, ранее плохо поддающихся лечению. Однако для их грамотного применения необходимы глубокие знания их свойств и особенностей использования.

Правильно решить вопрос о назначении и выборе лекарственного средства может только квалифицированный врач. Не принимайте какие бы то ни было лекарственные средства без совета врача!

2. Посоветуйтесь с врачом, прежде чем принимать лекарства, отпускаемые в аптеке без рецепта (средства от насморка, головной боли, слабительные и т.д.). Неправильное применение отпускаемых без рецепта средств может быть очень опасным!

3. Интересуйтесь составом и принципами действия назначенных лекарств.

4. Обязательно спросите у врача, какие нежелательные (побочные) эффекты могут появиться в результате приёма лекарства, какими признаками они характеризуются и когда появляются. Не следует самостоятельно делать выводы о том, подходит Вам это лекарство или нет, только на основании знакомства с информацией, изложенной в листке-вкладыше упаковки: в листках-вкладышах перечисляют все возможные, даже самые редкие, побочные эффекты.

5. Всегда просите у врача подробную информацию о лекарстве, которое Вы принимаете. Запишите для себя эту информацию. Необходимо точно знать и записать для себя следующие сведения.
Точное название лекарства.

Форма выпуска - таблетки, капсулы и пр.

Доза лекарства, которую Вы должны принимать за один приём.

Сколько раз в день необходимо принимать лекарство.

В какое время и как нужно принимать лекарство (утром, вечером, на ночь, до или после еды, через какое время и т.д.).

Можно или нельзя заменить назначенное средство в случае его отсутствия в аптеке другим лекарством (аналогом), и каким именно.

Какие нежелательные (побочные) эффекты могут появиться при приёме лекарства и что делать, если эти эффекты появились у Вас.

Информацию о назначенном Вам лекарственном средстве врач может передать в виде листка-вкладыша - приложения к «Кодексу здоровья и долголетия». Вкладыши созданы клиническими фармакологами и врачами и дают ответы на вопросы, которые больше всего волнуют людей при использовании лекарств. Перед приёмом лекарства прочитайте также инструкцию по его применению, которую производитель всегда вкладывает в упаковку.

6. Выясните у врача, при каких симптомах нужно немедленно прекратить приём лекарства и обратиться за медицинской помощью.

Например, появление сыпи, затруднённого дыхания, потеря сознания могут быть признаками аллергии или индивидуальной непереносимости лекарства. Резкое замедление пульса и головокружение иногда являются побочными эффектами некоторых лекарств, использующихся для снижения давления; носовое кровотечение и «синяки» на коже говорят о передозировке лекарств, снижающих свёртываемость крови. Приём некоторых лекарств нельзя прекращать резко, необходимо постепенное снижение дозы. Спросите об этом у Вашего врача.

7. Узнайте, какие диагностические исследования необходимо регулярно проходить, чтобы контролировать безопасность применения лекарства.

Например, при лечении артериальной гипертонии Вам необходимо систематически измерять артериальное давление и частоту пульса, записывать эти данные в дневник; при приёме лекарств, снижающих содержание холестерина в крови, нужно периодически проводить биохимический анализ крови.

8. Если Вам назначили одновременно более пяти лекарственных средств - будьте внимательны! Выясните у врача, в чём необходимость такого лечения, какие лекарства являются наиболее важными, а какие - второстепенными, нельзя ли отказаться от каких-либо из них.

Избыточное назначение лекарств называется лолипрагмазией; оно повышает опасность развития побочных эффектов.

9. Людям старше 60 лет, возможно, следует принимать лекарство в меньшей дозе. Это связано с тем, что в этом возрасте в организме замедлены процессы химического превращения и выведения химических веществ.

10. Запивайте лекарства кипячёной водой комнатной температуры.

11. Строго соблюдайте правила хранения лекарств. Не перекладывайте таблетки из фабричных упаковок. Не пользуйтесь лекарствами с истекшим сроком годности и не храните их. Храните лекарства в недоступном для детей месте.

Как относиться к нежелательным (побочным) эффектам лекарств?

Практически все лекарства одновременно с лечебным воздействием вызывают нежелательные эффекты, которые обычно называют побочными. Принесёт лекарство больше пользы или вреда - всегда решает врач.

Например, повышенное артериальное давление многие люди переносят легко, иногда даже не замечая его. В то же время все средства, снижающие артериальное давление, обладают побочными эффектами. Это могут быть слабость, головокружение, заложенность носа; некоторые лекарственные средства вызывают сухой кашель, отёк лодыжек, изменения стула и т.д. Однако если больные с повышенным давлением не принимают лекарства, которые удерживают артериальное давление на нормальном уровне (менее 140/90 мм рт.ст.), состояние ухудшается. Быстрее развивается атеросклероз, нарушается зрение, страдают почки, увеличивается опасность стенокардии, инфаркта миокарда, инсульта. Именно поэтому врачи будут назначать лекарства для поддержки артериального давления в нормальных пределах. Вероятность и опасность побочных эффектов тут намного меньше опасности самой гипертонии!

Другой пример. Нитроглицерин - лучшее средство при приступе стенокардии - может вызывать сильную головную боль. Эта боль сама по себе не опасна, но вызывает сильный дискомфорт (кстати, со временем сосуды головного мозга привыкают к нитроглицерину, и головная боль исчезает). Именно по этой причине многие больные отказываются принимать это лекарство. Им стоит напомнить, что англичанин Уильям Мюрелл, который ввёл нитроглицерин во врачебную практику, сам умер от инфаркта миокарда именно потому, что во время приступа стенокардии у него не оказалось при себе нитроглицерина.

Помните! Не бывает лекарств без нежелательных (побочных) эффектов! Врач, назначая Вам какое-либо лекарственное средство, всегда взвешивает риск, которому Вы подвергаетесь из-за Вашей болезни, и риск появления побочного действия лекарства.

Что лучше - синтетические лекарства или средства на основе лекарственных растений?

В настоящее время широко распространено мнение об особенной опасности синтетических лекарственных средств (продуктов химического синтеза - «химии», как называют их пациенты). Поэтому многие больные предпочитают использовать различные лекарственные растения в виде настоев, настоек, отваров, экстрактов и др. Однако необходимо напомнить, что многие современные лекарства своими корнями восходят к веществам, выделенным из растений! Так, в своё время из растений были выделены ди-гоксин, атропин, морфин, папаверин и многие другие соединения, которые всесторонне изучены и с успехом применяются в медицине. Кроме того, польза и безопасность большинства современных лекарств, продающихся в аптеках, доказаны серьёзнейшими исследованиями - сначала просто в химической лаборатории, а потом на животных и людях. (Испытания с привлечением людей проводятся только с разрешения этического комитета и при наличии добровольного согласия на участие в этих испытаниях!)

Следует также предостеречь от чрезмерного увлечения лекарственными травами - каждое лекарственное растение содержит несколько действующих начал и научно оценить совокупность их действия очень сложно (особенно если средство готовят из нескольких растений). И уж ни в коем случае нельзя заменять назначенное врачом лекарство на препарат из лекарственного растения «со сходным действием»!

Не преувеличивайте достоинства растительных лекарственных средств и недостатки синтетических лекарств.

В настоящее время идёт агрессивная реклама биологически активных добавок (БАД). Помните: БАД - это не лекарства, доказательств их эффективности для лечения многих заболеваний не существует и применять их необходимо только после консультации с Вашим врачом.