

MOM-PHARMA.COM

Как да приемаме лекарствата правилно

Грешките, които почти всеки прави, и как да ги избегнем.
Практичен наръчник от аптеката, написан на разбираем
език.

БЕЗПЛАТЕН НАРЪЧНИК · № 2

Донка Арабаджова

МАГИСТЪР-ФАРМАЦЕВТ

Половината лечение е правилният прием. Според Световната здравна организация около половината хора с хронични заболявания не приемат лекарствата си така, както са предписани. Най-често не нарочно, а защото никой не им е обяснил простите правила.

Този наръчник събира десетте грешки, които виждам най-често на гишето в аптеката, и какво точно да правите вместо тях. Важи за всяка възраст и за всяко лекарство, без значение дали е с рецепта или без.

Десетте грешки и как да ги избегнем

1 Спирате антибиотика, щом се почувствате по-добре

Симптомите отшумяват преди бактериите да са унищожени напълно. Оцелелите стават по-устойчиви и следващият път същият антибиотик може вече да не подейства.

Правилно: курсът се довършва докрай, точно както е предписан. Ако имате оплаквания от приема, говорете с лекаря или фармацевта, вместо да спирате сами.

2 Удвоявате дозата, след като сте пропуснали една

Двойната доза не „наваксва“, а повишава риска от странични ефекти и при някои лекарства е открито опасно.

Правилно: никога двойна доза. Ако закъснението е малко, приемете веднага щом си спомните. Ако приближава времето за следващата доза, пропуснете забравената и продължете по обичайния график.

3 Пиете лекарствата с кафе, чай или мляко

Калцият в млякото и млечните продукти се свързва с някои антибиотици (тетрациклини, хинолони), с желязото и с хормоните за щитовидна жлеза, и усвояването им пада драстично. Кафето и чаят също не са неутрални.

Правилно: лекарствата се приемат с вода. Ако приемате някое от изброените, разделете го от млечните продукти с поне 2 часа, а при хормоните за щитовидната жлеза - с 4 часа.

4 Пиете грейпфрутов сок по време на лечение

Грейпфрутът блокира ензим в черния дроб, който разгражда много лекарства. В резултат нивата им в кръвта могат да скочат опасно. Това важи за част от статините, за някои медикаменти за кръвно налягане и за редица други. Агенцията FDA изисква предупреждение директно върху опаковките на засегнатите продукти.

Правилно: при хронична терапия питайте дали грейпфрутът е проблем за конкретното ви лекарство. Ако на листовката пише да го избягвате, това важи за целия курс, не само за часа на приема.

5 Чупите или смилате таблетки, за да се гълтат по-лесно

Таблетките с удължено освобождаване и тези със специално стомашноустойчиво покритие не бива да се чупят, смачкват или смилат: цялата доза може да се освободи наведнъж или лекарството да се развали от стомашната киселина. Драгираната черта по таблетката също не винаги означава, че чупенето е разрешено.

Правилно: чупи се само това, което листовката или фармацевтът изрично разрешават. При затруднено гълтане кажете в аптеката, често има течна форма или друга алтернатива.

6 Приемате ибупрофен и подобните му обезболяващи на гладно

Тази група (нестероидни противовъзпалителни) гразни стомашната лигавица, а при чест прием на гладно рискът от оплаквания и язва нараства.

Правилно: приемат се с храна или веднага след хранене, с пълна чаша вода. Ако имате стомашни проблеми в анамнезата, консултирайте се преди прием.

7 Държете лекарствата в банята или на слънце

Влагата и топлината развалят медикаментите много преди изтичане на срока им. Шкафчето в банята е сред най-неподходящите места у дома.

Правилно: сухо и хладно място, далеч от пряка светлина и от деца. Ако листовката изисква хладилник, спазва се стриктно, включително при пътуване с хладилна чантичка.

8 Смесвате лекарства с алкохол

Алкохолът може да усили или да отслаби действието на много медикаменти, а в комбинация с парацетамол натоварва сериозно черния дроб. При успокоителни и сънотворни комбинацията е направо опасна.

Правилно: по време на лечение алкохолът се избягва. Ако случаят е специален, питайте фармацевта преди, а не след.

9 Давайте своите лекарства на близки

„На мен ми помогна“ не е аргумент. Едно и също вещество при друг човек, с други заболявания и други приемани медикаменти, може да навреди, а дозите за възрастни не са подходящи за деца дори намалени.

Правилно: лекарствата са лични. При нужда на близък човек помагайте, като го насочвате към лекар или фармацевт, а не към своята аптечка.

10 Не съобщавате всичко, което приемате

Лекарят и фармацевтът трябва да знаят за всяко лекарство, добавка и билков продукт, който приемате. Взаимодействията между тях са реални и понякога сериозни, а добавките не са „невинни“ по подразбиране.

Правилно: водете си списък на всичко приемано, включително витамини и билки, и го показвайте при всяка консултация и в аптеката.

Златните правила на едно място

- ✓ Лекарствата се запиват с вода, не с кафе, чай, мляко или сок.
- ✓ Приемът е в точния час и в точната доза, предписана от лекаря.
- ✓ Антибиотиците се довършват докрай, дори при първо подобрение.
- ✓ Пропуснатата доза не се удвоява никога.
- ✓ Листовката се чете, особено частта за взаимодействия.
- ✓ Лекарствата се пазят на сухо, хладно и недостъпно за деца място.
- ✓ Списъкът с всичко приемано е с вас при лекар и в аптеката.

Фармацевтът е най-достъпният медицински специалист

Консултацията в аптеката е безплатна и не изисква час. Когато се колебаете как да приемате нещо, дали може да се комбинира с друго или какво означава написаното в листовката, попитайте на гишето. Точно за това сме там.

Кога веднага към лекар

Обриз, подуване на лицето или езика, затруднено дишане, силно повръщане или всяка необичайна реакция след ново лекарство изискват спешна медицинска помощ, а при животозастрашаващи симптоми звъннете на 112. Не продължавайте приема „да видим какво ще стане“.

Имате въпрос за конкретно лекарство?

На **mom-pharma.com** ще намерите безплатния чат „Попитайте Дуги“, в който отговарям лично. Без такса, с бърза безплатна регистрация, на разбираем език.

Източници

Информацията в този наръчник е проверена и базирана на: Световна здравна организация (доклад за придържането към лечението и програмата „5 момента за безопасност на лекарствата“), американската агенция FDA (предупреждения за грейпфрут, за чупене и смилане на таблетки и за съхранение на медикаменти) и официалните указания на NHS (пропуснати дози, прием на противовъзпалителни с храна).

Този наръчник има информационен характер и не замества консултацията с лекар или фармацевт за конкретното ви състояние. Не променяйте предписано лечение самостоятелно. При съмнения и въпроси се обърнете към медицински специалист.

Донка Арабаджова

МАГИСТЪР-ФАРМАЦЕВТ ·
MOM-PHARMA.COM