Шесть правил приема лекарств



Некоторые лекарства опаснее самих болезней.

Сенека, I веке до н. э.

ПЕРВОЕ. Задайте себе вопрос: всегда ли нужно лекарство? Конечно, нет. Здоровый образ жизни, в том числе правильное питание, достаточный сон, рациональное использование современных технических средств (мобильный телефон, телевизор, компьютер, микроволновая печь, автомобиль и т.д.), отказ от курения, умеренное употребление алкоголя и полное воздержание от пива, доброжелательность к окружающему нас живому и неживому миру и, конечно, к людям, внимание и любовь к себе – вот лучшее и самое надежное лекарство.

ВТОРОЕ. Не применять препараты по совету знакомых. Лекарство одному человеку очень хорошо помогает, а другому может навредить. Из этого следует – использовать лекарство только по назначению врача.

ТРЕТЬЕ. Прежде чем начать прием, внимательно прочитайте инструкцию. И если в ней указано побочное действие – к примеру, сердцебиение, а у вас оно уже есть, снова обратитесь к врачу, он подберет замену.

ЧЕТВЕРТОЕ. Наличие в аннотации указаний на побочные действия, как ни парадоксально, указывает на хорошее качество лекарства. Его тщательно проверили, прежде чем пустили в оборот. К тому же совсем необязательно, что побочное действие проявится именно у вас. Надо внимательно следить за своим самочувствием и принимать лекарство под наблюдением врача.

ПЯТОЕ. К рекламе лекарств относитесь только как к информации. Решать – использовать или нет рекламируемое средство, можно только посоветовавшись с врачом.

ШЕСТОЕ. Не рекомендуется в течение дня принимать много разных лекарств. Максимум постоянного, ежедневного приема – 5 препаратов, а лучше еще меньше. В наши дни хороших, качественных препаратов достаточно. Поэтому часто хватает 1-2 лекарственных средств для поддержания здоровья, регулирования деятельности организма. По зарегистрированным данным, прием 8 препаратов вызывает осложнения у 10% больных, а 16 – у 40% пациентов. 3-5% больных госпитализируют из-за развивающихся лекарственных осложнений (K.L. Melton, 1998г.)

Будьте здоровы. И не злоупотребляйте лекарствами!

Наталья Синицына, врач Областного центра медицинской профилактики

Материал взят с сайта *ГБУЗ Я0 «Областной центр медицинской профилактики».*