

A glass of water and several red and white capsules on a white surface.

Ольга Корат

АПТЕЧНЫЙ ЛИКБЕЗ

**КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАТЬ
И ПРИМЕНЯТЬ ЛЕКАРСТВА**

Ольга Корат
Аптечный ликбез. Как
правильно выбирать и
применять лекарства

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34395000

ISBN 9785449097590

Аннотация

Аптечное закулисье... Как разобраться с вопросами, касающимися здоровья, которые так часто мучают людей? С какими симптомами можно обратиться в аптеку, а в каких случаях нужно идти к врачу или даже вызвать скорую? Какие тревожные симптомы должны насторожить? Как правильно принимать препараты и не нанести вред здоровью, который может превышать пользу от лекарства? В книге на эти и другие вопросы дает ответы Ольга Корат – мама двоих детей и фармацевт с 13-летним опытом.

Содержание

Глава 1	7
Глава 2	11
Дженерики и оригинальные препараты	11
Глава 3	22
Как правильно принимать лекарства	22
Глава 4	30
Ошибки в приеме лекарств	30
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Аптечный ликбез

Как правильно выбирать и применять лекарства

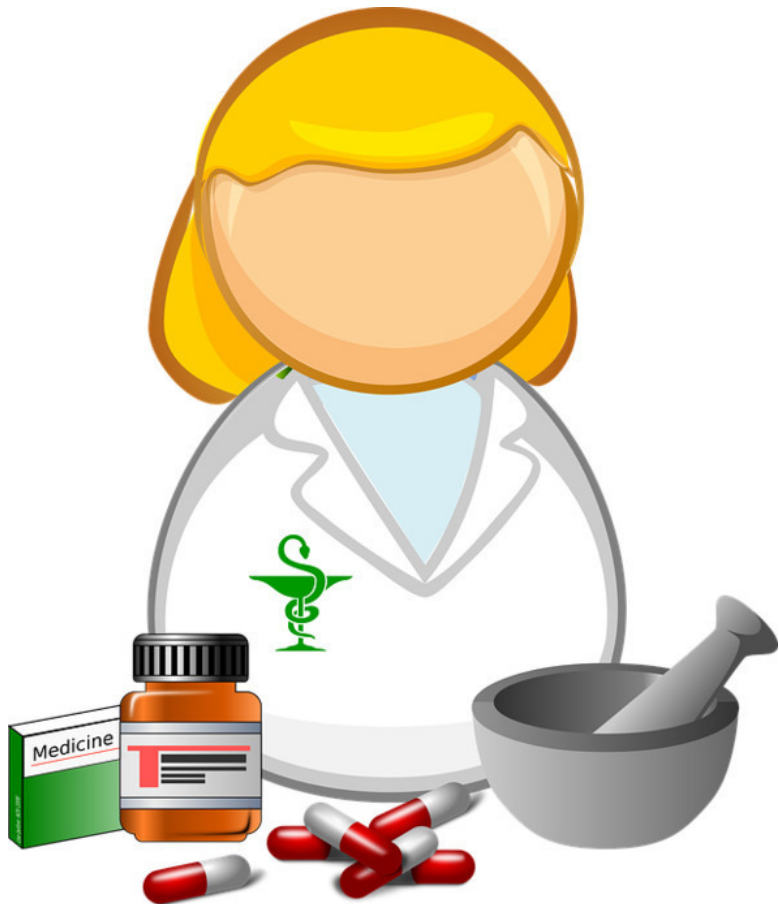
Ольга Корат

© Ольга Корат, 2018

ISBN 978-5-4490-9759-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero





Предисловие.

Здравствуйте, уважаемые читатели. Меня зовут Ольга, мне 33 года. Я мама двух детей, замужем. Мой опыт работы в аптеке 13 лет. Эту книгу я решила написать, чтобы поделиться своим и не только опытом, знаниями. Я думаю, что эта книга будет полезна всем, кто так или иначе сталкивается с приемом лекарственных препаратов, кто хочет разобраться в основах фармации.

Глава 1

Фармация – это наука об изыскании, изготовлении, хранении и отпуске лекарственных средств. Тяжело найти человека, который ни разу не сталкивался тем или иным образом с приемом лекарств. Сама я в аптеку попала совершенно случайно, волей случая. А так как моя мама всю жизнь была ярким противником лекарств, то и скудные знания мои складывались из пары тройки препаратов, типа валидол, ношпа и аспирин. Но, попав в стены аптеки, я поняла, что случайности не случайны, это моя родная стезя. В начале своей карьеры я приходила домой эмоционально выжатая, мне даже не хотелось разговаривать ни с кем. Но, как известно, человек такое существо, которое приспосабливается ко всему. Теперь меня очень тяжело выбить из колеи, хотя и бывают эмоционально напряженные дни. За все эти годы я ни разу не пожалела о своем выборе.

Для многих посетителей фармработники ассоциируются либо с продавцами, либо с врачами, хотя ни к тем, ни к другим мы не относимся. Фармсообщество стоит особняком. Ходит много мифов и страшилок по поводу нашей профессии. Хотелось бы их развенчать и попробовать разобрать некоторые темы, касающиеся здоровья, правил приема препаратов, некоторых заболеваний. В общем, всего того, что составляет работу фармацевтов.

Люди издавна в поисках облегчения от болезней и страданий использовали различные средства из окружающей среды. Накопление и передача данных о лечебных свойствах средств растительного, а позже и животного происхождения идут аж из глубин первобытной эпохи. Лично я очень благодарна нашим предкам за эту тяжелую работу- суметь выжить и продолжить род в экстремальных условиях дорогого стоит. При чем знания эти копились очень тяжелым эмпирическим путем, то есть путем проб и ошибок. И достижение нужной дозировки в те времена стоило не одной человеческой жизни.

А для того, чтобы понять с чего все началось в России, давайте немножко углубимся в историю.

Первые аптекари на Руси появились в 1547 году, когда Иван Грозный отправил своего посла в западные страны за врачами и аптекарями для царской семьи. Одним из этих аптекарей был Арендт Классен, голландец по происхождению. В 1581 прибыл специалист по аптекарскому делу, англичанин Джеймс Френч, которого в России прозвали Яковом Астафьевым. В Кремле им была открыта первая в России аптека для царской семьи.

В 1613 году для русской медицины наступила новая эпоха. Была создана Аптекарская палата, которая контролировала лечение царской семьи и изготовление в аптеке лекарств. Далее Аптекарская палата стала правительственным учреждением и была переименована в Аптекарский приказ.

Выписанный доктором рецепт отправлялся в первую очередь туда, вместе с описанием фармакологического действия каждого компонента этого средства. После приготовления лекарства его должны были попробовать аптекари, врачи и еще кто-нибудь.

Петр 1 стремился расширить доступ к лекарствам для простого люда, во второй половине 18 века в Москве насчитывали 14 аптек.

В 1870 году было разрешено открывать заводы и фабрики для изготовления лекарственных средств и оборудования для аптек и лабораторий. В 1898 году в России таких предприятий было более 15.

Далее количество аптек, аптечных складов и фабрик росло с невероятной быстротой.

Нужно отметить, что раньше аптекари изготавливали препараты по рецептам врачей и совершали отпуск небольшого количества безрецептурных средств. Аптечные работники в России были в основном иностранцы. Очень хорошо аптекарей своего времени описывает Чехов. В одном из его рассказов возникает образ провизора- безмолвный, педантичный во всем, высокомерный и бесчувственный человек, у которого на первом месте взаимовыгодные отношения, а не сочувствие и бескорыстные поступки. Хотелось бы вам повстречаться с таким специалистом в наше время? Не думаю. Нынче специалисты в аптеках выполняют не только медицинскую помощь, связанную с приобретением лекар-

ственных препаратов и сопутствующих товаров, но и социальную. Теперь аптекарь- это не только изготовитель, консультант, кассир в одном лице, но и психолог. Аптека давно стала местом, где можно выговориться, пожаловаться, посоветовать на свои проблемы, связанные не только со здоровьем, но и подискутировать о политике, рассказать о соседях, родне, поговорить о погоде. Так приятно, когда нет за спиной очереди, в тишине аптеки излить свою душу человеку, с таким открытым и понимающим взглядом. Какие только истории не знают аптечные стены! Это тоже работа – внимательно выслушать, посоветовать, улыбнуться и успокоить так, чтобы человек уходил со спокойным сердцем и в хорошем настроении.

Глава 2

Дженерики и оригинальные препараты

Для начала давайте разберемся, чем отличаются первые от вторых.

Оригинальные препараты – это совершенно новое вещество, впервые синтезированное, прошедшее полный цикл доклинических и клинических исследований. Определенный срок оно защищено патентом, это как правило 10—15 лет.

Как только срок патента истекает, начинают воспроизводить лекарство, это так называемые **дженерики**.

Вот тут начинается самое интересное. Почему то в народе бытует мнение, что это совершенно равнозначные по своему действию препараты. Хочется развеять этот миф, так навязываемый нам людьми, далекими от фармации. В интернете давно ходят списки лекарственных препаратов, в которых указаны названия оригинальных лекарств и их заменителей. Данные списки агитируют пациентов приобретать более дешевые аналоги, якобы заботясь о кошельке потребителя. Почему якобы? Ответ кроется в известной поговорке- скупой

платит дважды. Возможно, вы сэкономите небольшую часть своего бюджета, но как отразятся дешевые аналоги на вашем здоровье, никто гарантии не даст. И ответственность за ваш выбор будут нести не авторы этих списков, не врач, а только вы сами. Сейчас я попробую объяснить в чем дело.

Многие покупатели бывают возмущены большой разницей в цене, которая достигает порой десятки раз. Давайте разберемся в этом. Медицина постоянно нуждается в новых препаратах, более безопасных, эффективных, способных бороться с новыми мутирующими заболеваниями, в то время как старые лекарства уже не способны помочь человечеству. Ведущие фармацевтические компании, изготавливающие оригинальные препараты (а таких компаний в мире очень мало), постоянно находятся в поиске новых молекул. В год может быть найдено всего 15 новых молекул, поэтому число оригинальных препаратов, поступающих на рынок, исчисляется единицами. При этом затраты производителя на разработку, исследования и вывод одного препарата на рынок исчисляются десятками миллиардов долларов. На каждом этапе, от химической лаборатории до испытания на людях, есть риск провала. Поэтому оригинальные препараты не стоят дешево.

Дженерики (или по-новому воспроизведенные препараты) в России не проходят такой же путь клинических исследований, то есть компании несут минимальные затраты. Согласно российскому законодательству, дженерики долж-

ны быть фармацевтически эквивалентны (то есть содержать одно и то же действующее вещество в одинаковой дозировке) и биологически эквивалентны (одинаково всасываться в кровь и выводиться из организма). При этом нигде не прописано, что они должны одинаково действовать, быть такими же безопасными и эффективными, то есть иметь терапевтическую эквивалентность. По сути, компании создающие дженерики, выпускают новое лекарство, так как они используют другие вспомогательные вещества и другие субстанции активного вещества. По-хорошему, они так же должны проходить полный путь клинических исследований. Но этого никто не делает. По российским законам даже допускаются различия с оригинальным препаратом в 20%, то есть если из 100 мг будет действовать только 80, это считается нормальным. Поэтому особая просьба, если ваш лечащий доктор выписал вам конкретный препарат, не заменяйте его на более дешевый синоним, это может существенно повлиять на ход лечения и выздоровление. По моему мнению, замена допускается лишь ввиду реальных финансовых трудностей и только с разрешения врача. Дело в том, что при создании лекарственных препаратов уделяют большое внимание не только активной субстанции, но и тщательному подбору вспомогательных веществ. Это позволяет наделить лекарственный препарат такими важными показателями, как: повысить или снизить его фармакодинамику (механизм, силу и длительность действия) и фармакокинетику

(химические и биологические превращения лекарства в организме, то есть всасывание, выведение, распределение и метаболизм), увеличивать сроки годности. Так как вспомогательные вещества являются обязательными спутниками почти всех лекарственных препаратов и при использовании лекарств они вступают в контакт с органами и тканями человека, поэтому к ним предъявляются достаточно жесткие требования. Они должны:

- *обеспечит лечебный эффект активного компонента,

- *быть безвредными и совместимыми с тканями организма,

- * придавать лекарственной форме требуемые свойства, при этом не оказывать отрицательного влияния на вкус, запах и цвет.

Не должны:

- *оказывать влияния и изменять биологическую доступность лекарственного средства,

- *оказывать аллергизирующего и токсического действия,

- *взаимодействовать химически или химико-физически с активным компонентом, упаковочными и укупорочными средствами, а также материалом оборудования в процессе изготовления и хранения лекарственного средства.

В противном случае возможно снижение эффективности препарата, а в отдельных случаях даже проявление токсических свойств.

Весьма важная роль принадлежит такой группе вспомога-

тельных веществ, как стабилизаторы. Это вещества, которые позволяют сохранять все свойства препарата в течение всего срока годности.

В некоторых случаях для повышения эффективности лекарственных средств необходимо применять регуляторы высвобождения и всасывания. Известно, что эти вещества в низких концентрациях увеличивают всасывание, а в высоких оказывают пролонгирующий эффект, означающий медленное высвобождение вещества. Пролонгирующий эффект важен, когда быстрое выведение или быстрое разрушение в организме вещества может оказать отрицательное воздействие или необходимо, чтобы действующее вещество находилось в организме в течение длительного времени и создавало активную концентрацию. На таких препаратах можно встретить маркировку «лонг», «ретард».

Все эти критерии соблюдаются только добросовестными производителями, производящими препараты по стандартам GMP. Это мировой стандарт, гарантирующий, что помещение фабрики, сырье для препаратов, технологии производства соответствуют мировым стандартами. Только самые безопасные товары удостоены этого знака. Россия тоже стремится к международным стандартам, но на данный момент такие фармацевтические фабрики можно пересчитать по пальцам.

Так же не стоит забывать о том, что каждое лекарственное вещество в процессе жизни продолжает исследоваться. Од-

нажды, еще в начале моей практики, я открыла инструкцию препарата, в те времена у меня была такая привычка- перечитывать аннотации, даже на те лекарства, которые я знала наизусть. И каково было мое удивление, когда я обнаружила, что препарат, разрешенный к применению с младенчества, то есть не имеющий возрастных ограничений, стал противопоказан детям до 18 лет. С тех пор я не стесняюсь открыть инструкцию и вновь прочитать ее даже при посетителе, чтобы уточнить некоторые моменты, так как встречаются неожиданные изменения в описании препарата, о которых никто не предупреждает. В связи недоработкой веществ мировая история знает много трагедий.

Так называемая «Талидомидная трагедия» – это один из самых ярких в истории примеров последствий приема непроверенных лекарств.

В 1954 году немецкая фармацевтическая компания разработала лекарство на основе антибиотиков из пептидов и назвала его «Талидомид». Изначально предполагалось, что препарат станет недорогим и эффективным противосудорожным средством, однако, в ходе клинических испытаний выяснилось, что противосудорожным эффектом он не обладает, зато является прекрасным успокаивающим и снотворным лекарством. Терапевты по всему миру были впечатлены действием талидомида. В ходе испытаний лекарства на мышах, препарат показал себя исключительно лучшей стороны и не выявил никаких побочных эффектов. Шел упор

на то, что препарат абсолютно безопасен и дешев в производстве, что и позволило получить лицензию на его производство и распространение.

В 1957 году талидомид был выпущен в продажу в Германии, а к 1958-му году производился и продавался в 45 странах мира. Никаких дополнительных исследований ни в одной из этих стран не проводилось. В дальнейшем талидомид стал рекламироваться как «лучшее лекарство для беременных и кормящих матерей», от токсикоза и предродовых расстройств.

25 декабря 1956 года в семье сотрудника компании, выпускающей препарат, родилась дочь без ушей. Мужчина давал своей жене препарат, который брал на работе. Но на этот факт никто не обратил особого внимания. Однако уже в 1961 году число младенцев, которые появились на свет с врожденными уродствами возросло настолько, что немецкий педиатр Ганс-Рудольф Видеманн назвал это эпидемией. Дальнейшие разбирательства выявили очень негативные последствия приема талидомида беременными женщинами: препарат вызывал тератогенный эффект, то есть буквально уродовал эмбрион, воздействуя как на внешние, так и на внутренние органы. 40 процентов «талидомидных» детей не дожили до своего первого дня рождения.

На этом страшном примере видно, какие плачевные последствия могут быть, если препарат не до конца изучен. Поэтому в современном мире очень строгие требования к сер-

тификации препарата.

Еще одна интересная страничка истории фармации связана с одной знаменитой фармацевтической компанией и ее не менее интересным и знаменитым препаратом. Компания Байер – старейший фармацевтический гигант, именно ее сотрудники доработали и вывели в массовое производство самый продаваемый в мире препарат – аспирин (ацетилсалициловая кислота). Но есть на ее совести и еще одно вещество, за которое в наше время никто не скажет спасибо. Это героин. Он не является уникальной разработкой компании, так как впервые был синтезирован английским химиком. Но в 1898 году байеровский химик Феликс Хоффман предложил выпускать диацетилморфин в качестве средства от кашля под торговым наименованием «Героин». Героин продавался как замена морфию, так как считалось, что он не вызывал привыкания и как лекарство от кашля для детей! Много позже было доказано, что героин превращается в печени в тот же морфий. Примечательно, но в аптеках Германии героин можно было купить до 1971 года!

Это еще один пример того, как не до конца изученные препараты могут нанести вред.

Конечно, в наше время технологий и строжайшего контроля качества, длительных клинических исследований, таких ситуаций не возникает. В крайнем случае, они сведены к минимуму.

Извечный вопрос, какой же препарат взять: доро-

гой или дешевый?

Почти каждый день слышу один и тот же вопрос-утверждение от наших дорогих покупателей.

– А чем отличаются эти препараты? Состав то один, зачем переплачивать, давайте самый дешевый.

У меня всегда есть на это аргумент.

– А вы предпочитаете ездить лучше на жигулях или мерседесе? Яблоки в магазине выбираете подгнившие, ведь они наверняка самые дешевые. Или вам без разницы какие мандарины- кислые и с косточками или сладкие? А какая разница между колбасой за 90 рублей и за 500? Название то одно и то же и мясо есть в обеих.

Ответив себе на все эти вопросы, покупателю легче определиться с выбором. Надо понимать, что в аптечном деле дешевое так же не есть хорошо, как и в любом другом.

Лишь небольшой процент людей осознанно подходят к выбору препарата, выбирая качество, а не привлекательную цену. Да, бывают и среди недорогих препаратов действительно качественные экземпляры. Но не надо забывать, что они дешевы относительно.

Например, выбирая недорогой флуконазол для лечения молочницы вы рискуете заработать хроническую форму заболевания. И в дальнейшем, даже разорившись на более дорогой синоним препарата, никто не даст гарантии в выздоровлении. Все дело в терапевтической эквивалентности. Вам просто повезет, если вам первоначально попадетсЯ препарат

от хорошего производителя. Но если вы нарветесь на недобросовестное исполнение лекарства, погибнут не все бактерии, а выжившие еще и приобретут резистентность, то есть способность противостоять лекарственной терапии. Чем все закончится? Более дорогим, долгим лечением, которое будет бить не только по кошельку, но и по печени. Поэтому, хочется дать один совет при выборе препаратов – выбирайте качественные лекарства, не скупитесь на свое здоровье. Именно они обеспечивают вам высокий и качественный уровень жизни.

Очень часто слышу в аптеке жалобы клиентов, что препараты не помогают. Если выясняется, что лекарство было куплено за 10 рублей, то есть самое дешевое из своих собратьев, я собственно, даже не удивляюсь. Моя рекомендация в таких случаях одна – попробовать более качественный и дорогой препарат, произведенный надежной фирмой, желательно европейской.

Но бывают и другие случаи. Классический пример. Человек приходит в аптеку и жалуется на изжогу. Предлагаешь один препарат – не помогает, другой – та же история. На третьем я начинаю задумываться. А вдруг у покупателя не банальная изжога, вызванная нарушением правильного питания, а гастрит или язва? Ведь этот симптом верный спутник таких заболеваний. Когда выясняется, что изжога мучает регулярно, да еще присутствуют, допустим, боли на голодный желудок. Мы получаем классический пример неверного ис-

пользования препаратов. В таких случаях еще люди начинают жаловаться, что в аптеках продается одна подделка, лекарства некачественные и вообще – все фуфло.

Дорогие мои читатели, если вы вдруг столкнулись с тем, что вам не помогает назначенное лекарство, не нужно тут же думать, что это плохой препарат. Очень часто врачи ставят неверный диагноз. Не поленитесь, обратитесь к другим врачам. И на этом уже делайте выводы.

Еще в интернете в последнее время появилось много информации, включающей в себя обширные списки лекарственных препаратов, якобы не прошедших клинические испытания и не имеющие никакой доказательной базы по поводу их эффективности. Чаще всего, эти утверждения не имеют никакой почвы под собой, так как прежде чем попасть на рынок, все без исключения препараты проходят комплекс исследований и испытаний. Я бы не рекомендовала принимать на веру все эти псевдонаучные статьи.

Глава 3

Как правильно принимать лекарства

Вы немножко приболели, посетили врача, и он назначил вам достаточно большой список препаратов. Но, как зачастую бывает, врач просто расписал дозировки и количество приемов в день. На резонный вопрос: «А как же принимать – до или после еды, по отдельности или все вместе?», врачи обычно отвечают: «Вам объяснят в аптеке». Это очень частая практика. И вам повезет, если доктор распишет схему, порой они так и пишут на рецепте – принимать по схеме. Врачей тоже можно понять – время приема ограничено, поток больных большой. Не хватает порой времени выслушать все жалобы пациентов, не то, что объяснить подробно правила приема. Ничего страшного, ведь в аптеке вас ждет квалифицированный специалист, который все подробно объяснит. Ну, если очередь не будет напирать, конечно. В любом случае, хороший фармацевт, пусть даже вкратце, но уточнит правила приема. Тем не менее, хотелось бы рассказать некоторые тонкости.

Однажды мне довелось прочитать книжку про жизнь моих зарубежных коллег. И знаете, меня взяла непомерная гордость за наших соотечественников, которые на моей практи-

ке намного умнее и сообразительнее. Слава богу моим клиентам не приходит в голову втирать в грудь свечки, предназначенные для ректального применения или того хуже вставлять их, не удалив предварительно оболочку. Или помните, знаменитый отрывок из сериала «Доктор Хаус», где женщина показывает, как она использовала ингалятор от астмы. Вместо того, чтобы брызгать им в рот, она орошала им шею. И это нормальная ситуация, поэтому фармацевты в аптеке за рубежом имеют специальные макеты для демонстрации использования подобных препаратов.

Но это все лирика, перейдем к теории. Итак, чтобы добиться хорошего терапевтического эффекта, врачи назначают внушительный список препаратов. И тут же встает вопрос, как их принимать, чтобы не навредить и вылечиться. Препараты бывают:

- совместимые. При приеме обеспечивают более высокий общий эффект, чем по отдельности,
- несовместимые. При приеме в комбинации, может проявиться ослабление или полное исчезновение фармакологического эффекта.

В инструкции можно найти информацию о совместимости, либо о несовместимости препаратов. А так же в какое время их принимать – до, после или во время еды, либо независимо от приема пищи, так как пищеварительные соки оказывают большое влияние на превращения лекарств в организме. Следует всегда строго следовать указаниям произво-

дителя, ведь кому как не им точно знать в каком случае препарат лучше всего будет всасываться, а не разрушаться.

– Лекарственные препараты, требующие приема «до еды».

– за полчаса до еды следует принимать желчегонные и антацидные (для устранения изжоги) препараты,

– за полчаса до еды принимают препараты висмута (Де-нол, Новобисмол),

– до еды принимают антиаритмические препараты – амиодарон, верапамил.

– Лекарственные препараты, требующие приема «после еды»

– сразу же после еды принимают препараты, раздражающие слизистую желудка (ацетилсалициловая кислота),

– если лекарственный препарат назначен после еды, то лучше подождать около двух часов, чтобы получить хороший терапевтический эффект,

– стоит отметить, что такие препараты встречаются нечасто.

– Лекарственные препараты, требующие приема «во время еды»

– вместе с пищей следует принимать пищеварительные ферменты или препараты желудочного сока, так как они способствуют перевариванию пищи,

– в пище содержатся вещества, способствующие быстрому усвоению витаминов, поэтому витаминно-минеральные

комплексы следует принимать во время еды,

– некоторые лекарства принимают с едой, для того, чтобы устранить возможное появление тошноты, предупредить раздражение слизистой желудка,

– во время еды кислотность желудочного сока очень высока, а потому влияет на стабильность лекарственного вещества и всасывание его в кровь. В кислой среде частично снижается действие некоторых антибиотиков.

– Лекарственные препараты, принимаемые независимо от приема пищи.

– такие лекарства лучше принимать перед едой, примерно за один час до еды, либо через два часа после, так как после приема пищи в желудке образуется фермент, препятствующий всасыванию активных веществ.

Изменение кислотности может спровоцировать и то, что вы пьете. Молоко, соки могут серьезно повлиять на всасывание препарата. Допустим, молоком ни в коем случае нельзя запивать антибиотики тетрациклинового ряда, препараты железа, висмута, так как могут образоваться нерастворимые соединения. Так же опасен грейпфрутовый сок, он замедляет обмен веществ некоторых лекарств в организме, а так же мешает печени выполнять функцию вывода отработанных компонентов, поэтому подобное взаимодействие может привести к летальному исходу.

Плохую шутку может сыграть алкоголь, принятый во время лечения. И не обязательно запивать им таблетки, доста-

точно, приняв лекарство, выпить пару рюмок за ужином. В итоге можно получить отравление и дополнительную нагрузку на печень. Под влиянием алкоголя угнетаются многие ферменты, может являться причиной появления опасных осложнений. Алкоголь может усиливать действие многих лекарственных препаратов (снотворных, антидепрессантов, непрямых антикоагулянтов).

Самый лучший растворитель – это вода. Вода должна быть комнатной температуры. Обычно, требуется полстакана – стакан воды, чтобы запить препарат. Делать это лучше стоя или сидя.

Если лекарство нужно запивать чем-то другим, кроме воды, это обязательно указывается в инструкции. Поэтому, купив лекарство, **всегда сохраняйте инструкцию** по применению, чтобы если вы запомнили правила приема, их всегда можно было прочесть.

Лекарственные препараты очень важно принимать через равные промежутки времени, так как концентрация и, как следствие, активность, действующего вещества постепенно снижается. Особенно это касается гормональных препаратов, антибиотиков. Например, если лекарство рекомендовано пить один раз в день, нужно это делать в одно и то же время, например в 8 утра. Если два раза в день – в 8 утра и 8 вечера, если три раза – каждые 8 часов. И так далее.

Так же не стоит забывать, что в разное время суток наблюдается неодинаковая чувствительность организма к терапев-

тическим и токсическим дозам лекарственных препаратов.

Применение стимуляторов центральной нервной системы (кофеин, ноотропы) наиболее эффективно в активную часть суток, так как их действие совпадает с нормальными физиологическими ритмами.

Если есть необходимость в приеме аспирина, то лучше будет такая схема: 1 таблетка утром, 2 таблетки на ночь. Аспирин в «сердечной дозировке» (Тромбо-Асс, Кардиомагнил, Ацекардол), лучше принимать 1 таблетку на ночь, запивая стаканом воды.

Препараты, содержащие нитроглицерин (Сустак, Нитронг) лучше принимать днем, так как их прием в ночное время провоцирует более резкие гемодинамические сдвиги.

Если вырвало после приема лекарства. Если вырвало сразу после приема препарата, то целесообразно повторить прием. Если прошло от 10 минут и более, то следующий прием должен состояться в положенное время. В любом случае, если произошел такой случай, необходима консультация врача.

Ректальные свечи целесообразно вводить после акта дефекации.

Вагинальные свечи вводить глубоко во влагалище, в положении лежа. Лучше это делать на ночь, перед сном. Вагинальные таблетки перед введением необходимо смочить в воде.

Ингаляции рекомендуется делать натошак или через

1,5 часа после еды. Иначе, ограниченная диафрагма не позволяет сделать полноценный вдох. После ингаляции в течение 30 минут не принимать пищу и жидкости.

Отхаркивающие препараты принимают после еды. Это связано с тем, что пока произойдет всасывание препарата и его действие, пища в большей мере должна покинуть желудок. Иначе, если человек начнет кашлять с полным желудком, возможен рвотный рефлекс.

После того, как вы прополоскали или побрызгали горло, рассосали лечебный пастилки, не рекомендуется принимать жидкость и пищу в течение получаса. Это направлено на то, чтобы активное вещество как можно дольше находилось в полости рта. От этого зависит лечебный эффект.

Если при рините (насморке) вам назначили несколько препаратов, то использовать их целесообразнее в следующей последовательности:

- сначала сосудосуживающие капли, чтобы снять отек и подготовить слизистую носа к следующим манипуляциям,
- далее промывают солевыми растворами, либо спреями с морской водой,
- закапывают капли, либо брызгают спрей с лекарственным веществом.

Очень часто офтальмологи назначают несколько видов глазных капель и мазей одновременно.

В таких случаях промежуток между закапываниями должен быть не менее 15 минут, для того, чтобы они успели всо-

саться и не мешали действию друг друга.

Глазную мазь закладывать за нижнее веко в последнюю очередь.

Гормональные мази для наружного применения желатель-но наносить тонким слоем, не втирая в кожу. Такие мази обычно используются при дерматитах, псориазе, экземе. Если вам врач назначил мази из этой группы впервые, я бы рекомендовала их для начала смешивать с детским кремом в пропорции 1:1.

Глава 4

Ошибки в приеме лекарств

В России принято считать фармацевта из аптеки кем-то вроде семейного доктора. Огромный процент людей приобретают препараты минуя врача. Это в корне неверно. И если на ваши симптомы обратил особое внимание сотрудник аптеки, убеждая вас немедленно показаться врачу, либо вызвать скорую, очень прошу вас прислушаться, а не игнорировать слова профессионала. В этой главе мы рассмотрим грозные признаки, которые ни в коем случае нельзя игнорировать и пытаться заниматься самолечением.

В своей практике очень часто сталкиваюсь с просьбой отпущения рецептурных препаратов без наличия рецепта. Классический пример. В аптеку быстрым шагом заходит женщина. – Здравствуйте, можно мне какой-нибудь антибиотик?

Хм, конечно нет.

– Могу я поинтересоваться, для чего?

Резкий отказ грозит негативными эмоциями, поэтому в таких случаях стараюсь действовать осторожно.

– У моего мужа вирус, он постоянно чихает, температура.

Угу, любимое самолечение нашего населения, я бы сказала лидер, это лечение вирусных заболеваний антибиотика-

ми.

– А к врачу обращались?

Женщина закатывает глаза.

– Ну, вы же знаете этих мужчин, они их как огня боятся.

– Хорошо, я могу вам порекомендовать противовирусные препараты и средства для снятия неприятных симптомов.

– Но мне соседка сказала, нужны антибиотики, она только так и лечится!

– Понимаете, антибиотики назначает врач при инфекциях. У вашего мужа, скорее всего, как вы сами выразились, вирусное заболевание. Приняв антибиотик на этой стадии, вы усугубите ситуацию, так как они подавляют кишечную микрофлору и, как следствие, иммунитет.

Женщина соглашается. Мне повезло. Да, я согласна, антибиотики порой просто необходимы. И если я вижу такой случай, то незамедлительно отправляю человека к врачу. Но более легкие случаи вполне возможно вылечить более легкой артиллерией. Еще один случай. В аптеку заходит пожилая женщина и состоится такой диалог.

– Здравствуйте, дайте мне какой-нибудь антибиотик.

Ох, похоже, это любимая фраза наших клиентов во время сезона простуд.

– Для чего он вам?

– Ну как для чего, чтобы лучше отхаркивалось!

Как видите, снова просьба об отпуске препарата, назначение которого заключается совершенно в другом. Поэтому я

не требую рецепт у людей с порога, как поступают некоторые мои коллеги, а пытаюсь выяснить причину, побудившую человека прийти в аптеку.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.