

Разумное употребление лекарств, галеновых средств и витаминных препаратов

Using medicines, herbal medicines and vitamin preparations wisely

Помимо лекарств по рецепту или купленных в аптеке без рецепта многие принимают галеновые средства, рекомендованные "травником", натуропатом или другим специалистом. Возможно, они услышали о каком-нибудь травяном средстве или витаминной или минеральной добавке и сами решили попробовать. При приеме любых лекарств совет один: убедитесь в том, что вы знаете, как их принимать. Также важно сказать вашему врачу или другому специалисту обо всех лекарствах, которые вы принимаете, - как о галеновых, так и о тех, которые прописал врач. Если вам трудно запомнить названия лекарств, возьмите их с собой к врачу, "травнику" или другому специалисту. Если вы регулярно обращаетесь к одному и тому же врачу/специалисту, ему будет легче проследить, какие лекарства вы принимаете.

Что нужно знать перед тем, как принимать лекарства?

При правильном употреблении лекарства могут улучшить ваше здоровье, особенно в сочетании со здоровой диетой и образом жизни. Но при употреблении любых лекарств (а также витаминных и минеральных добавок) всегда имеется риск нежелательных явлений, особенно:

- если вы беременны или стараетесь забеременеть или кормите грудью;
- если вы употребляете алкоголь;
- если у вас не в порядке почки, печень или имеются серьезные проблемы с желудком;
- если у вас аллергия на какие-нибудь вещества в лекарствах;
- если вы не принимаете лекарство так, как предписано;
- если вы принимаете прописанные лекарства одновременно с галеновыми средствами, и они взаимодействуют друг с другом;
- если вы принимаете лекарство, прописанное кому-нибудь другому. Тот факт, что данное лекарство кому-то помогло, не означает, что оно подходит вам. Оно может не оказать нужного действия и может оказаться вредным. Поэтому важно не давать свои лекарства другим.

Какие вопросы следует задать врачу, аптекарю, "травнику" или другому специалисту по поводу принятия лекарства или галенового средства?

- Каковы побочные явления данного лекарства?
- Будет ли оно взаимодействовать с другими принимаемыми мною лекарствами?
- Как часто мне нужно его принимать?
- Как долго мне нужно его принимать?
- Должен ли я принимать его во время еды или на пустой желудок?
- Что если я вовремя не принял лекарство?

- Должен ли я чего-нибудь избегать, пока я принимаю это лекарство, например, вождения машины или пребывания на открытом солнце?
- Может ли это вызывать неустойчивость и сонливость? Некоторые часто прописываемые лекарства вызывают такие явления, поэтому этот вопрос особенно важен для пожилых.

Будет ли мой врач возражать, если я скажу, что я принимаю галеновые средства или витаминные добавки?

- В большинстве своем врачи знают, что многие принимают галеновые средства и витаминные препараты, и считают, что это каждый решает сам для себя. Но врач должен знать обо всех лекарствах, которые вы принимаете, - прописаны они другим врачом или специалистом, или куплены в аптеке, супермаркете, магазине здоровой пищи, у "травника" или в магазине, где продаются галеновые средства. Это связано с тем, что как фармакопейные лекарственные препараты, так и галеновые средства (и некоторые витаминные и минеральные добавки) иногда могут взаимодействовать друг с другом и вызывать проблемы или делать одно из лекарств менее эффективным.

Что нужно знать о галеновых средствах?

- Узнайте, как их надо принимать, и принимайте их так, как предписано.
- В отличие от фармакопейных лекарственных препаратов галеновые средства могут существенно различаться по эффективности. Это связано с тем, что они изготавливаются из растений, а содержащиеся в растениях вещества могут различаться по эффективности в зависимости от того, например, где они выращиваются.
- Если вы хотите пользоваться галеновыми средствами, лучшего всего проконсультироваться со знающим "травником", который сможет порекомендовать вам наилучшее средство и дозу в вашем конкретном случае. Это может оказаться гораздо полезнее, чем самому "прописывать" себе эти средства. Помимо этого есть врачи, которые заинтересованы в том, чтобы прописывать как официальные лекарства, так и традиционные средства.

Как лучше всего хранить лекарства?

Держите их в фабричной упаковке и храните в сухом прохладном месте, не доступном для детей.

Что если я беспокоюсь по поводу побочных явлений или чувствую, что лекарство не помогает?

Как можно скорее обратитесь к своему врачу, "травнику" или другому специалисту.

Если у вас трудности с английским языком и для того, чтобы позвонить, вам нужна помощь, обращайтесь в Службу устного и письменного перевода (TIS) по телефону 131 450.

Дополнительную информацию на русском языке можно найти в веб-сайте Multi-cultural Communication по адресу <http://mhcs.health.nsw.gov.au>