

Разумно коришћење пилула, лековитог биља и витамина Using medicines, herbal medicines and vitamin preparations wisely

Поред лекова које преписује лекар или оних који се могу добити без рецепта, многи људи користе и биљне лекове које препоручују хербалисти, натуропати и други стручњаци ове врсте. Понекад чујемо од других о неком биљном леку, витамину или минералном додатку па желимо да га испробамо. Али, без обзира на то коју врсту лека користите, наш савет је исти: водите рачуна да га користите разумно. Исто тако, веома је важно да свом породичном лекару или стручњаку који вас лечи кажете које *све* лекове узимате, без обзира да ли су то биљни или лекови које преписује лекар. Ако вам је тешко да запамтите имена других лекова које користите, понесите их са собом када идете код лекара, травара или неког другог стручњака код кога се лечите. Редовно саветовање са лекаром/здравственим стручњаком олакшаће му да се упозна са лековима које узимате.

Шта треба да знате пре узимања било каквих лекова?

Ако се правилно користе, лекови могу да побољшају ваше здравље, посебно ако се комбинују са здравом исхраном и исправним начином живота. Али са било којом врстом лекова (као и са витаминима или минералним додацима) увек постоји опасност од нежељених последица, поготову:

- ако сте у другом стању или покушавате да затрудните, или ако дојите
- ако узимате алкохол
- ако имате проблеме са бубрезима, јетром или са стомаком
- ако сте алергични на било коју супстанцу коју лек садржи
- ако не узимате лекове према упутству
- ако користите комбинацију преписаних и биљних лекова који узајамно реагују
- ако користите лекове који су неком другом преписани. Ако неки лек помаже некој другој особи, то не значи да је подесан и за вас. Он неће бити делотворан, а може да буде и штетан. Зато је важно да своје лекове никада не дајете неком другом.

Шта треба да питате свог лекара, апотекара, хербалисту или другог стручњака о узимању лекова или лековитог биља?

- Које су узгредне последице узимања лека?
- Да ли ће реаговати са другим лековима које узимам?
- Колико често треба да га узимам?
- Колико дуго треба да га узимам?
- Да ли треба да га узимам уз јело или на празан стомак?
- Шта ће се десити ако пропустим да узмем лек?

- Да ли за време узимања овог лека треба да избегавам неке ствари, као на пример возњу или излагање сунцу?
- Да ли лек може да изазове несвестицу или поспаност? Неки лекови који се често користе могу имати овакве последице па је, посебно за старије, веома важно да поставе ово питање.

Да ли ће ми мој лекар замерити ако му кажем да користим хербалне лекове или да узимам витаминске додатке?

- Већина лекара увиђа да многи људи користе биљне лекове и витаминске препарате и прихвата то као њихов избор. Али ваш лекар мора да зна које све лекове узимате, без обзира да ли их је преписао неки други лекар или неки други стручњак који вас лечи, или сте тај лек без рецепта купили у апотеци, самопослузи, радњи за здраву храну, од травара или у продавници лековитог биља. То је важно зато што и фармацеутски и биљни лекови (као и неки витамини и минерални додаци) могу да реагују један са другим изазивајући разне проблеме, а исто тако ова интеракција може умањити дејство неког од лекова које узимате.

Шта треба да знам о хербалним лековима?

- Водите рачуна да тачно знате како да их узимате и користите их према упутству.
- За разлику од фармацеутских, биљни лекови могу бити различити по својој снази. Као што њихово име каже, они се справљају од биља, а снага састојака биљке зависиће, на пример, од места на коме се она узгаја.
- Ако желите да користите хербалне лекове можда је најбоље да се посаветујете са неким познатим хербалистом који ће вам саветовати шта је најбољи лек и која је најбоља доза за проблем који вас мучи. Ово ће можда више помоћи него да сами себи преписујете овакве лекове. Има и лекара који су заинтересовани и за традиционалне и за лекове који се преписују.

Који је најбољи начин чувања лекова?

Држите их у оригиналном паковању, на хладном и сувом месту, ван домаћаја деце.

Шта треба да урадим ако се бојим од узгредних последица, или ако ми се чини да лек не делује?

Што пре се обратите свом лекару, хербалисти или другом стручњаку код кога се лечите.

Ако вам је потребна помоћ да телефонирате на енглеском језику, назовите телефонску службу за превођење **Translating and Interpreting Service (TIS)** на телефон 131 450.

Више информација о здрављу на српском језику можете наћи на мрежи за мултикултурну комуникацију **Multicultural Communication**

<http://mhcs.health.nsw.gov.au>.

Телефонски бројеви исправни су у време објављивања чланка, али се касније не проверавају нити исправљају. Стога је потребно да их увек проверите у телефонском именику.