

Сам и лекарь, и аптекарь...

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА, ЧТОБЫ НЕ НАВРЕДИТЬ СЕБЕ

Не секрет, что заболеваемость ковидом, ОРВИ и гриппом к концу сентября резко пополнилась вверх. Только в понедельник, 19 сентября, в нашем регионе было зафиксировано 628 заболевших коронавирусом. Сейчас уже мало кто спешит в больницу, обнаружив у себя симптомы этого заболевания (за два года мы к нему привыкли, да и переносится оно легче, чем в начале пандемии). А вот закупиться антибиотиками и противовирусными препаратами — милое дело! Но можно ли бездумно принимать этот набор «химии»? И «выгонять» простуду, парясь в сауне?

На эти и другие вопросы читателей «НП» ответила врач — клинический фармаколог ГБУЗ «Клиническая больница № 6 им. Г.А. Захарьина» Альфия Сатаева.



ка понятна: если раньше они помогали, то помогут и сейчас. Но как на это смотрят врачи?

«Антибиотики противостоят бактериям, а не вирусам. При вирусных заболеваниях их выписывают для борьбы со вторичными инфекциями, — объясняет Альфия Сатаева. — Частый прием одних и тех же антибиотиков вызывает резистентность — устойчивость к ним бактерий, против которых они разработаны. Кроме того, неконтролируемый прием может привести к передозировке, а это чревато диареей и другими побочными эффектами. Кстати, при приеме более пяти препаратов без назначения врача количество возможных побочных увеличивается в 10 раз!»

САУНА ИЛИ ТАБЛЕТКА?

Начнем с самого, наверное, распространенного вопроса: можно ли запивать лекарства соком, молоком и другими напитками? Ведь это же гораздо приятней, чем глотать с водой горькие пилюли.

«Соки, молоко, морсы, алкоголь могут взаимодействовать с лекарствами и вызывать совершенно нежелательные реакции. Самая безобидная из них — ослабление действия препаратов. Да, есть ряд лекарств, которые рекомендуется запивать соком, но об этом указано в инструкции», — говорит доктор.

У многих пензенцев вошло в привычку самостоятельно «назначать» себе антибиотики, едва почувствовав недомогание. Как правило, это те таблетки, к которым человек привык и постоянно использует их «в случае чего». Логи-

ка понятна: если раньше они помогали, то помогут и сейчас. Но как на это смотрят врачи? «Антибиотики противостоят бактериям, а не вирусам. При вирусных заболеваниях их выписывают для борьбы со вторичными инфекциями, — объясняет Альфия Сатаева. — Частый прием одних и тех же антибиотиков вызывает резистентность — устойчивость к ним бактерий, против которых они разработаны. Кроме того, неконтролируемый прием может привести к передозировке, а это чревато диареей и другими побочными эффектами. Кстати, при приеме более пяти препаратов без назначения врача количество возможных побочных увеличивается в 10 раз!»

Мы часто сами определяем для себя длительность курса приема тех же антибиотиков. Легко обрываем прописанный врачом курс, если начинаем чувствовать себя лучше. Правильно ли это?

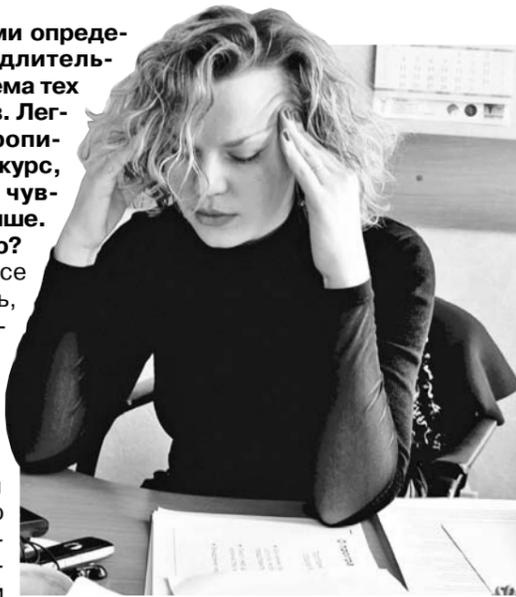
«Даже если все нормализовалось, прекращать прием нельзя! Нужно пропить назначенный курс до конца, — настаивает фармаколог. — Если вам стало лучше, это не значит, что препарат уже справился с нужным количеством бактерий — возбудителей заболевания».

Можно ли во время лечения применять и полезные процедуры, например париться в сауне, чтобы прогнать простуду, отправиться на массаж и т.д.?

«Перегрев, холод, массаж могут подействовать на тот орган, который вы лечите, и либо усилить, либо снизить воздействие принимаемых препаратов, — поясняет специалист. — Поэтому перед этим лучше заранее посоветоваться с врачом».

К слову сказать, тем, кто болеет чаще четырех раз в год гриппом или ОРВИ, доктор советует серьезнее относиться к своему здоровью — это свидетельствует о беспорядке с иммунитетом.

Стоит ли начинать прием противовирусных лекарств после контакта с больным коронавирусом?



«После контакта с зараженным человеком в течение первых двух суток нужно начать принимать противовирусные препараты, — объясняет фармаколог. — Если вы начнете принимать их позже, то они не подействуют».

ВСКРЫВАТЬ ЛИ КАПСУЛУ?

Многим людям трудно проглатывать большие капсулы с лекарствами. Можно ли вскрывать капсулы и высыпать в рот их содержимое?

«Капсулы специально сделаны кишечнорастворимыми, чтобы препарат начал всасываться именно в кишечнике, а не в желудке. В противном случае действие лекарства будет действительно снижено. Если вам трудно глотать большие капсулы, лучше подобрать это лекарство в другой форме или другие таблетки, посоветовавшись с врачом».

Людмила СНЕГИНА.

Фото А. Патанина.

ВАЖНО!

СОКИ

Ими нельзя запивать лекарства, потому что органические кислоты фруктов вступают в реакцию с лекарственными веществами, изменяя их структуру. Соки замедляют действие антибиотиков и уменьшают эффект некоторых препаратов.

Грейпфрутовый сок взаимодействует более чем с 50 лекарствами, в том числе со статинами, снижающими уровень холестерина в крови. Пока вы принимаете лекарство, грейпфрутовый сок не стоит пить вообще, так как его действие сохраняется 24 часа.

ЧАЙ И КОФЕ

В чае содержатся танины, которые сводят на нет действие многих лекарств. Так, чай нейтрализует действие контрацептивов, образует выпадающие в осадок соединения с железом, нарушает всасывание некоторых препаратов. Действие антидепрессантов, напротив, усиливается: если запивать их чаем, может возникнуть сильное возбуждение.

Кофе содержит кофеин, который сам относится к лекарственным препаратам и может взаимодействовать с другими лекарствами. В одних случаях лекарство начинает действовать слабее, а в других — сильнее. Например, обезболивающие в сочетании с кофе оказывают более сильное токсическое действие на печень, почки и сердце.

Полезная встреча

ПРЕДСТАВИТЕЛИ ТФОМС ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ В КОНСУЛЬТАТИВНОМ ДНЕ ДЛЯ БОЛЬНЫХ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И РАССЕЯННЫМ СКЛЕРОЗОМ

15 сентября в Доме культуры Тамалинского района прошел очередной консультативный день для больных с заболеваниями центральной нервной системы и рассеянным склерозом. Организатором мероприятия выступила Пензенская региональная общественная организация «Центр по реабилитации больных с нейродегенеративными и аутоиммунными заболеваниями центральной нервной системы «Меценат».

В информационно-разъяснительной встрече приняли участие представители Территориального фонда обязательного медицинского страхования Пензенской области, заместитель главы администрации Тамалинского района по социальным вопросам Елена Лазарева, главный врач Тамалинской УБ Андрей Лагутин, председатель ПРОО «Меценат» Светлана Слюсарева, психо-

терапевт Валентина Сгибова, а также специалисты Пенсионного фонда и Фонда социального страхования РФ.

На встрече обсуждались вопросы медицинского и социального обслуживания больных с рассеянным склерозом. Представители ТФОМС Пензенской области проинформировали граждан о действующей на территории Пензенской области системе защиты прав застрахованных: деятельности страховых представителей по информационному сопровождению застрахованных лиц на всех этапах ока-



зания медицинской помощи и функционировании Единого контакт-центра. Отдельное внимание специалисты ТФОМС уделили вопросу профилактики заболеваний: рекомендовали гражданам регулярно проходить диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры.

«Главная задача таких мероприятий — не просто рассказать о системе обязательного медицинского страхования, а научить граждан пользоваться своими правами. Поэтому на встречах с застрахованными специалистами Территориального фонда ОМС обсуждают конкретные случаи, произошедшие с пациентами в медицинских учреждениях, предлагают алгоритм необходимых действий для защиты нарушенных прав. Один из

них — обращение на горячую линию Единого контакт-центра в сфере ОМС по номеру 8-800-100-80-44», — подчеркнула директор ТФОМС Пензенской области Елена Аксенова.

По завершении мероприятия все участники получили полиграфическую продукцию: листовки с профилактической тематикой и карманные календари с номером телефона Единого контакт-центра — на случай возникновения вопросов в будущем.

В целях формирования круга сторонников национального проекта «Здравоохранение» ТФОМС планирует и дальше проводить встречи с населением совместно с общественными организациями и информировать застрахованных о правах граждан при получении медицинской помощи по полису ОМС.

Фото В. Бархатова.

ВАШ ИНТЕРЕС — ОМС

