

## ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА ПРАВИЛЬНО



Фотография: © Andrea Damm / pixelio.de

*Одна пациентка для лечения диабета пользуется двумя инсулиновыми препаратами в инъекциях: один обеспечивает базовую потребность и действует постепенно в течение всего дня, другой она вводит до еды, чтобы быстро снизить уровень сахара в крови. Утром она хочет ввести дневную дозу инсулина. Она плохо видит и случайно берет с ночного столика другой, быстродействующий препарат. Ошибку замечают, только когда при контрольном измерении уровень сахара оказывается очень низким.*

### УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

Описанная выше ситуация произошла в одной берлинской больнице. Она подтверждает то, что вы наверняка знаете из собственного опыта: принимать медикаменты строго по правилам не так-то просто. Вы не одиноки: по оценке экспертов, почти каждый второй пациент принимает медикаменты для длительной терапии неверно. А ведь правильный прием лекарств – это залог успешного лечения. Данный бюллетень расскажет, как использовать медикаменты без ошибок.

#### Кратко: принимать лекарства правильно

- Успех лечения во многом зависит от правильного приема медикаментов, так, как назначил врач.
- Помешать этому могут разные факторы: стресс, одновременный прием нескольких препаратов, смена действующего вещества, неясная инструкция по применению, нежелательные побочные действия.
- Улучшить ситуацию можно разными способами. Самое главное: говорите с лечащим врачом. Вы должны точно знать, какие препараты принимаете и как это делается.

### ▶ СЛОЖНОСТИ ПРИ ПРИЕМЕ ЛЕКАРСТВ

Ошибки при приеме медикаментов возникают по целому ряду причин:

- Это может быть и каждодневная суэта, и обычная забывчивость.
- Тот, кто принимает сразу много лекарств, начинает путаться. Почти каждый третий старше 65 лет принимает 4 и более препаратов.
- В инструкциях по применению часто слишком много информации. Не все могут разобраться, как действовать правильно.
- Пожилые люди плохо видят, у многих не слушаются руки, и это осложняет ситуацию еще больше.
- Некоторые теряются, когда в аптеке нет привычного лекарства. Хотя одно и то же вещество может продаваться в другой упаковке, иметь другое название, отличаться по форме и цвету.
- Любое лекарство может действовать нежелательным образом. Поэтому иногда люди сами меняют дозировку или прекращают прием, не сообщая об этом врачу.
- Медикаменты в свободной продаже, которые можно купить без рецепта в аптеке или магазине, тоже могут иметь побочные действия.
- Разные вещества влияют друг на друга. Иногда в реакцию с лекарством вступают продукты питания. Так, некоторые антибиотики действуют слабее, если их запивать молоком.
- Сложно принимать лекарства, когда ничего не болит, например при повышенном артериальном давлении.

Исследования показывают, что ошибки при приеме медикаментов приводят к тому, что пациенты чаще оказываются в больнице.

## ► Надежная лекарственная терапия

### ► ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ САМИ

Вы можете сами помочь себе избежать ошибок при приеме лекарств. Вот несколько советов:

- При любых вопросах по поводу медикаментов обращайтесь в первую очередь к врачу (например, семейному доктору).
- Пусть вам в спокойной обстановке объяснят, как принимать лекарства. Переспросите, если что-то непонятно, самое важное пусть запишут.
- Попросите у врача так называемый *план приема медикаментов*. В нем должны быть как все назначенные, так и самостоятельно приобретенные препараты. Поэтому попросите в аптеке дополнить список лекарствами, купленными без рецепта. Укажите не только таблетки, но и спреи, капли, мази. Не забудьте включить фитопрепараты, витамины и так далее.
- Всегда носите план приема медикаментов с собой. Показывайте его при каждом посещении врача, в аптеке, больнице.
- Не молчите о своих страхах и проблемах в связи с приемом лекарств, например, если трудно глотать таблетки.
- Не бойтесь задать вопрос, точно ли вам все еще нужны все медикаменты. Исследования показывают: чем меньше таблеток, тем лучше проходит лечение. Однако никогда не прекращайте прием без согласия врача.
- В случае сложного графика приема медикамента или длительного заболевания, узнайте, предлагаются ли специальные семинары.
- Сообщите врачу, если в ходе медикаментозной терапии вам стало хуже.

- Если так предписано, принимайте медикаменты строго в указанные часы. В некоторых случаях важно принимать препараты до, во время или после еды.
- Включите прием лекарств в привычный распорядок дня. Например, принимайте медикаменты всегда перед тем, как чистите зубы, или вечером после программы новостей.
- Используйте системы напоминания: поставьте на нужное время будильник, мобильный телефон. Или попросите близких напоминать о приеме лекарства. Помогают также записки на зеркале или холодильнике.

### ► ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Вспомогательные средства – часто недорогие – облегчают правильный прием медикаментов:

**Если плохо двигаются руки, малоподвижны суставы пальцев, помочь могут:**

- приборы для извлечения таблеток из упаковок
- разделители для таблеток
- ключи для открывания бутылочек с лекарством
- дозаторы глазных капель

**Пациентам с плохим зрением подойдут:**

- лупы (например, со шкалой для инсулиновых шприцев)
- приборы для закапывания глазных капель

**Если подводит память и чтобы лучше ориентироваться используйте:**

- дозатор таблеток с отделениями по дням, неделям. Сразу видно, приняли ли вы лекарство.
- список медикаментов (план приема), где указаны все препараты, которые вы принимаете.

### ► ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

#### Источники, методика и ссылки по теме

Данная информация основана на результатах последних научных исследований, рекомендациях пациентов пациентам и на сообщении из системы отчетов о происшествиях и необходимых мерах «Сеть CIRS-Берлин».

Методика и ссылки: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/sichere-arzneimitteltherapie#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/sichere-arzneimitteltherapie#methodik)

Краткий бюллетень «Я принимаю слишком много лекарств?»: [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Исходная немецкая версия 2019 года.

Ответственный за содержание:

Врачебный центр качества медицинского обслуживания (ÄZQ)

По заказу Федерального объединения врачей больничных касс (KBV) и Федеральной врачебной палаты (BÄK)

Факс: 030 4005-2555

Эл.почта: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

[www.azq.de](http://www.azq.de)



С рекомендацией