



# ЛЕКАРСТВЕННЫЙ БЮЛЕТЕНЬ

**«Здоровый образ жизни и принцип солидарной ответственности человека за свое здоровье - вот что должно стать главным в государственной политике в сфере здравоохранения и повседневной жизни населения»**

**(Президент Республики Казахстан Н.А. Назарбаев. Послание народу Казахстана)**

## В этом выпуске:

Человек и лекарство 1

Как правильно принимать лекарства 3

Вопросы о назначенных вам лекарствах, которые следует задавать врачу 3

Клиническое применение витаминов 5

## Человек и лекарство

Создание современных лекарственных средств является одним из крупнейших достижений XX века. Недаром 30-е годы прошлого столетия считают началом фармакологической революции в истории человечества.

Действительно, начиная с этого времени стало быстро увеличиваться количество лекарств, появляются все новые и новые группы ранее неизвестных лекарственных средств, успешно развиваются научные принципы направленного поиска лекарств, химико-фармацевтическая промышленность.

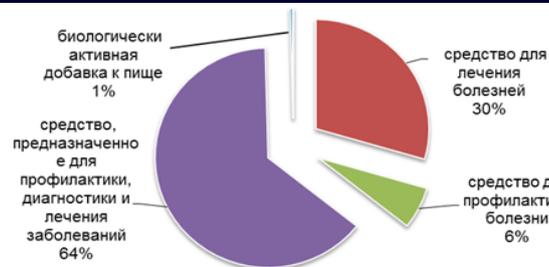
Общее количество применяемых в настоящее время лекарственных средств включает тысячи индивидуальных химических соединений и десятки тысяч готовых лекарственных форм и комбинированных препаратов. Так, в Республике Казахстан зарегистрировано более 7 тысяч лекарственных препаратов фармакологических групп.

Но не все они одинаково значимы. Одни из них высокоэффективны, являются жизненно важными и без них не может обходиться современная медицина. Некоторым лекарственным средствам приходится конкурировать с другими, близкими по действию, при этом они не всегда выдерживают сравнение и со временем теряют значение в клинической практике.

Очевиден факт, что в условиях большого выбора лекарств особое значение приобретает «лекарственная грамотность» населения, врачей, фармацевтов. Причем, обучение правильному отношению к лекарствам должно начинаться с самого детства.

Для повышения «лекарственной грамотности» у молодежи Лекарственный информационно-аналитический центр Республиканского центра развития здравоохранения МЗСР РК в начале 2015 года запустил образовательный проект «Молодежь и лекарство» в медицинских ВУЗах и колледжах во всех регионах Казахстана. В рамках проекта был изучен уровень осведомленности студентов по применению лекарственных средств и проведены обучающие семинары.

Был проведен опрос около 4 тысяч студентов. Было выявлено, что более половины из них (64%) знают правильный ответ на вопрос «Что такое лекарство?», указав, что лекарство - это средство, предназначенное для профилактики,



диагностики и лечения заболевания, 30% студентов считают, что лекарство это средство для лечения болезней и 6% - считают лекарство средством для профилактики заболеваний.

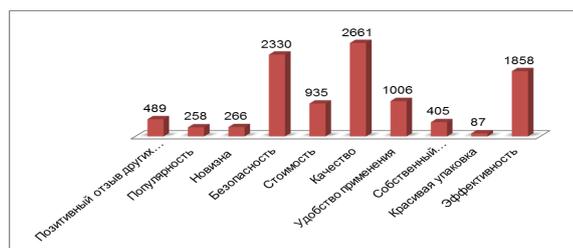
Положительным фактом явилось то, что большинство студентов имеют правильное понимание предназначения лекарственных средств.

## Так что же такое «лекарство»?

**Лекарственное средство (лекарство)** - это средство, предназначенное для профилактики, диагностики и лечения заболеваний, а также изменения состояний и функций организма.

На вопрос «при выборе лекарства, что для Вас наиболее важно?», 26% студентов ответили, что отдают предпочтение при применении лекарств - качеству, 23% - безопасности и только 4% - популярности и собственному опыту.

Тот факт, что молодежь отдает предпочтение качественным, безопасным и эффективным препаратам, а не красивой упаковке и рекламе является очень значимым. Более того, 46% респондентов указали, что им известны случаи серьезного ухудшения состояния после самостоятельного применения лекарств!



В связи с этим, каждый человек самостоятельно принимая лекарство или давая его ребенку должен понимать, что каждый лекарственный препарат помимо пользы может нести в себе риск побочных действий и осложнений!

Соответственно приниматься должны **только те лекарства без которых пациент не может обойтись**. В случаях легких расстройств здоровья, например, простуды, решение принимает сам пациент при помощи фармацевта в аптеке. В лечении серьезных заболеваний, например, гипертонии, диабета, астмы конечно же лекарства должен назначать только врач!

**Будьте осторожны при самостоятельном применении лекарств!**

## Номо sapiens отличается от других млекопитающих страстью к лекарствам У. Ослер (врач)

Очевиден факт, что каждое лекарство, помимо пользы несет в себе риск. Невозможно создать ни одного химического вещества, которое не создавало бы никакого риска ни для женщин, ни для мужчин; как бы оно ни принималось: через рот, нос, сетчатку глаз, на кожу, подкожно, ректально или вагинально.

### Что такое «проблемное лекарство»?

«Проблемным лекарством» лекарство становится не из-за его побочных эффектов, а в результате того, как оно назначается и используется. Невозможно говорить о «безопасности» лекарств только как о медицинской проблеме. В неправильных руках и в неправильное время даже лекарство, прошедшее самый тщательный контроль эффективности и качества, превращается из спасителя жизни в угрозу. В некоторых случаях последствия этого могут затронуть не одного пациента или группу пациентов, а охватить весь мир. Например, неразумное и чрезмерное потребление антибиотиков, в результате чего у многих бактерий в настоящее время вырабатывается устойчивость к антибиотикам. Всемирной организацией здравоохранения отмечается, что «устойчивость к противомикробным средствам стала глобальной проблемой, серьезно влияющей на медико-санитарную помощь в развитых и развивающихся странах». Это следствие широкого и неправильного использования противомикробных лекарств для людей и животных.

### Что значит «чрезмерное назначение лекарств»?

Одновременное употребление нескольких, а иногда и нескольких десятков (!) лекарств называется «чрезмерным назначением лекарств», что в медицине определяется термином «полипрагмазия».

Нет точной цифры используемых лекарств, чтобы назвать это термином «полипрагмазия», но в целом говорят, что она равна 5 или больше. Хотя полипрагмазия в большинстве случаев относится к лекарствам, назначенным врачом, важно также учитывать число используемых безрецептурных лекарств, биологически активных добавок (БАД) и препаратов растительного происхождения.

Употребление большого количества лекарств одновременно может стать причиной вредных побочных эффектов вследствие взаимодействия активных и вспомогательных составляющих лекарственных средств.

Чрезмерное назначение лекарств, а также злоупотребление антибиотиками и инъекционным введением лекарственных средств - были признаны одной из наиболее важных проблем здравоохранения во многих странах.

Следует всегда помнить, что врач не всемогущ и исход лечения только тогда будет успешным, когда пациент со своей стороны полностью будет выполнять инструкции



врача и правильно оценивать свое состояние.

Одним из основных индикаторов назначения, разработанных Всемирной Организацией Здравоохранения является число лекарств в одном рецепте. Чем больше это число, тем выше вероятность чрезмерного назначения лекарств. Говоря о причинах возникновения полипрагмазии, следует выделять полипрагмазию, зависящую исключительно от врача, и полипрагмазию, зависящую от самого больного. Общими факторами для развития обоих являются, избыток лекарственных препаратов, информации о болезнях, множественность проявлений самих болезней, пренебрежение и злоупотребление диагностическими мерами. Большую роль в полипрагмазии играет психологический фактор, под которым понимается желание врача или пациента перестраховаться на случай негативных последствий от болезни или самого лечения.

Достаточно большое количество пациентов предпочитает врачей, которые назначают много препаратов. Зачастую имеется порочная особенность в психологии взаимоотношений врач – пациент: «Не назначил лекарства – плохой врач».

Это явление особенно наблюдается у людей, которые часто меняют врача и самовольно присоединяют новые лекарственные препараты к уже выписанным ранее,

не информируя об этом лечащего врача. Как правило, этим страдают пожилые люди, которые лечатся от нескольких различных болезней, обусловленных возрастом и вызванных процессом старения организма.

Примером чрезмерного назначения лекарств может служить неправильное использование антибиотиков, Антибиотики назначаются и применяются самостоятельно людьми при лечении простуды. Антибиотики включены в комбинированные препараты для лечения диареи. Это неразумная, опасная и бесполезная практика; ведь простуда вызывается вирусами, которые не реагируют на антибиотики. В большинстве случаев диарея также вызывается вирусами или изменением образа жизни.

Еще одним примером может служить самостоятельный прием «ноотропов». Тот же пираретам обладает со стимулирующим эффектом на нервную систему. Поэтому может еще больше усугубить бессонницу при ее наличии. А пожилых людей после инсульта нередко может сделать "слишком умными" – до настоящего психоза. У больных эпилепсией препарат может спровоцировать приступы судорог.

В большинстве комбинированных противоприступных препаратах содержится в качестве основного действующего вещества самый обычный парацетамол в комбинации с противотечными препаратами, витамином С и др.. И если это не учитывать можно получить серьезное ухудшение состояния—аллергию, повышение давления.

**Запомните—безопасных лекарств не бывает!**

**Все вещества - яды; нет таких, которые бы не были ядами. Правильная доза отличает яд от лекарства.**

Филипп Теофраст Парацельс



## Как правильно принимать лекарства?

Не всегда мы внимательно слушаем рекомендации врача по приему лекарств, и далеко не все читаем инструкции, приложенные к упаковке лекарства. Забыл выпить лекарство – ничего, сейчас две таблетки выпью. Подобным образом мы снижаем лечебный эффект, а иногда наносим организму значительный вред.

### Что это означает – «правильно принимать» лекарство?

Это значит – принимать их так, как указано в приложенной инструкции. Эти же рекомендации дает врач при назначении лекарств. Несоблюдение этих указаний может привести к тому, что лекарство не окажет лечебного действия или даже нанесёт вред организму.

Принимая лекарства, нужно обращать внимание на следующие моменты:

- Кратность приема;
- Связь приема лекарства с приемом пищи;
- Совместимость лекарств;
- Возможность «дробных» дозировок;
- Жидкость для запивания;
- Способ употребления.

### Кратность приема



Лекарства должны приниматься через определенные промежутки времени. Если врач назначил прием таблеток 2 раза в день, значит, перерыв между приемами должен составлять 12 часов; 3 раза в день – 8 часов, 4 раза в день – 6 часов. Т.е. приемы лекарства должны быть распределены равномерно в течение суток, а не только во

время периода бодрствования. Особенно это относится к приему антибиотиков!

### Связь приема лекарства с приемом пищи

Некоторые таблетки можно принимать независимо от времени приема пищи—это очень удобно. Но, к сожалению, таких лекарств не так уж много.



Лекарство, назначенное «до еды», должно быть выпито натощак или, по крайней мере, через 2 часа после предыдущего приема пищи. Желудок должен быть свободен от пищи и от желудочного сока, т.к. в кислой среде эти лекарства просто разрушаются.

Принять лекарство «во время еды» - просто и понятно.

«После еды» назначаются таблетки, нормализующие пищеварение или раздражающие слизистую оболочку желудка.

Кстати, «едой» считается даже небольшое количество пищи (яблоко, банан, стакан компота), а не обязательно полноценный обед, завтрак или ужин.

### Совместимость лекарств

Если вам назначено несколько лекарств одновременно, нужно выяснить у врача, можно ли принимать все эти таблетки

сразу или делать какой-то перерыв между их приемом. Взаимодействие лекарств между собой изучено не для всех препаратов, и если врач не разрешил пить все назначенные таблетки сразу, «горстью», значит нужно выдержать полчаса между приемом разных лекарств.



### Возможность «дробных» дозировок

Иногда дешевле купить таблетки большей дозировки, чем назначено, и принимать их, разламывая на 2, а то и на 4 части. Но так поступать можно не со всеми таблетками. Таблетки в оболочке дробить вообще нельзя.

Если на таблетке есть разделительная полоска – такую таблетку можно разламывать. Отсутствие такой полоски – отсутствие гарантии, что, разломив таблетку, вы получите нужную дозу.

### Жидкость для запивания

Запивать таблетки, за редким исключением, можно только кипяченой водой комнатной температуры. Ни чай, ни кофе, ни сок для запивания лекарств не подходят.



Некоторые лекарства нужно запивать щелочной минеральной водой, молоком или кислыми напитками, но это исключения, и о них всегда написано в инструкции.

### Способы употребления

Некоторые таблетки нужно жевать, они так и называются – «жевательные таблетки». Есть таблетки, которые нужно рассасывать во рту. Лекарства в форме драже нужно проглатывать целиком, не раскусывая. Эти указания обязательно должны выполняться, иначе лечебного эффекта таблетки не окажут или окажут гораздо позже.

## Вопросы о назначенных вам лекарствах, которые следует задавать врачу

⇒ Есть ли другие пути лечения, такие как отказ от курения, физические упражнения, улучшенная диета, или отдых?

⇒ Какое действующее вещество того лекарства, которое Вы мне назначаете?

⇒ Входит ли данное лекарство в список бесплатного амбулаторного лекарственного обеспечения?

⇒ Могу ли я получить амбулаторно другое аналогичное лекарство?

⇒ Как долго принимать лекарственные препараты для моего выздоровления?

⇒ Как я должен принимать лекарство— до еды, во время еды и после еды?

⇒ Есть ли какие-нибудь особые меры предосторожности?

⇒ Что нужно делать, если я забыл принять дозу?

⇒ Какие побочные действия может вызвать данное лекарство?

⇒ Что я должен делать, если я испытываю побочный эффект?

⇒ Должен ли я продолжать принимать данное лекарство?

⇒ Влияет ли данное лекарство на другие лекарства, которые я принимаю?

⇒ Могу ли я принимать алкоголь (шампанское, вино, пиво, водка) во время лечения?

В последнее время в Казахстане и других странах отмечается тенденция к увеличению применения различных лекарств, в том числе витаминов и БАДов. В настоящее время выявлено, что существует потребность в 13 витаминах, каждый из которых имеет определенное фармакологическое действие. Лучше принимать те витамины, которые содержатся в пищевых продуктах. И как рекомендует Всемирная Организация здравоохранения в день желательно съедать не менее 5 порций фруктов и овощей: две порции фруктов и три порции овощей. При таком количестве вероятно, что организм получит необходимое количество витаминов и минеральных веществ. Чем разноцветнее фрукты и овощи, тем лучше.

Витамин	Действие	Продукты
<b>A</b>	Необходим для зрения; Помогает организму бороться с инфекциями; Помогает сохранить кожу здоровой.	Капуста-кале, брокколи, шпинат, морковь, тыква, сладкий картофель, печень, яйца, цельное молоко, сливки, сыр и др.
<b>B<sub>1</sub></b>	Помогает усваивать углеводы для энергии; Полезен для нервной системы.	Дрожжи, ветчина и другие виды свинины, печени, арахис, цельное зерно- и витаминизированные каши и хлеба, и молоко.
<b>B<sub>2</sub></b>	Помогает организму усваивать белки, углеводы и жиры; Полезен для кожи.	Печень, яйца, сыр, молоко, зеленые листовые овощи, горох, морские бобы, фасоль, и весь зерновой хлеб.
<b>B<sub>3</sub></b>	Помогает организму усваивать белки, углеводы и жиры; Полезен для нервной системы и кожи.	Печень, дрожжи, отруби, арахис, постное красное мясо, рыба, и птица.
<b>B<sub>5</sub></b>	Помогает организму усваивать углеводы и жиры; Полезен для кроветворения.	Говядина, курица, омары, молоко, яйца, арахис, горох, фасоль, чечевица, брокколи, дрожжи, цельные зерна.
<b>B<sub>6</sub></b>	Помогает организму усваивать белки и жиры; Полезен для нервной системы; Помогает крови переносить кислород.	Печень, цельные зерна, яичный желток, арахис, бананы, морковь, дрожжи.
<b>B<sub>9</sub> (фолиевая кислота)</b>	Для роста и развития; Предотвращает некоторые врожденные дефекты.	Зеленые листовые овощи, печень, дрожжи, фасоль, горох, апельсины, и витаминизированные каши и зерновые продукты.
<b>B<sub>12</sub></b>	Полезен для кроветворения; Полезен для нервной системы.	Молоко, яйца, печень, мясо птицы, моллюски, сардины, камбала, сельдь, яйца, сыр с плесенью, крупы, пищевые дрожжи, и продукты, обогащенные витамином B12, в том числе зерновых, соевых напитков, и вегетарианские гамбургеры.
<b>C</b>	Необходим для здоровья костей, кровеносных сосудов и кожи.	Брокколи, зеленый и красный перец, шпинат, брюссельская капуста, апельсины, грейпфруты, помидоры, картофель, папайя, клубника, капуста.
<b>D</b>	Необходим для здоровья костей.	Рыба, печень, масла, молоко и крупы обогащенные витамином D. Ваш организм может вырабатывать достаточно витамина D, если вы подвержены воздействию солнечных лучей в течение примерно от 5 до 30 минут, по крайней мере два раза в неделю.
<b>E</b>	Помогает предотвратить повреждение клеток; Помогает кровообращению; Помогает восстанавливать ткани организма.	Масло зародышей пшеницы, витаминизированные каши, яичный желток, говяжья печень, рыба, молоко, растительные масла, орехи, фрукты, горох, фасоль, брокколи, шпинат.
<b>H (биотин)</b>	Помогает усваивать углеводы и жиры; Необходим для роста клеток.	Печень, яичный желток, соевая мука, крупы, дрожжи, горох, фасоль, орехи, помидоры, орехи, зеленые листовые овощи, и молоко.
<b>K</b>	Помогает в процессе свертывания крови; Служит для формирования костей.	Люцерна, шпинат, капуста, сыр, шпинат, брокколи, брюссельская капуста, капуста, помидоры, растительные масла; Организм человека обычно вырабатывает витамин K.

## Клиническое применение витаминов: возможности и ограничения

Открытие витаминов сыграло большую роль в медицине. Благодаря этому была выяснена причина таких массовых в недалеком прошлом заболеваний, как цинга, рахит, куриная слепота. Установлено значение недостатка витаминов в происхождении такого тяжелого заболевания, как злокачественное малокровие и найдено средство его лечения.

Конечно, с витаминами связано слишком много хороших вещей. Между тем, применение витаминов требует отношения к ним, как к лекарственным препаратам и должно быть клинически и научно обоснованным. Большинство людей часто принимают витамины для лечения и для профилактики различных заболеваний. Причем, без консультации врача или фармацевта! Общепринято мнение, что витаминные препараты абсолютно безопасны как для взрослых, так и для детей, беременных и кормящих женщин.

Но так ли это? На это нам ответит «доказательная медицина» и достоверные источники информации о лекарствах

### Витамин B1 (Thiamine)

#### Показания к применению:

- Недостаточность витамина (гиповитаминоз) и отсутствие витамина в рационе питания (авитаминоз), (в том числе у пациентов, получающих зондовое питание).

Недостаточность витамина B1 возникает как минимум через 3 недели полного отсутствия тиамин, это может привести к поражению нервной системы и головного мозга;

- *Нарушения нервной системы при алкоголизме;*
- Эффективен при лечении *первичном нарушении менструального цикла.*

#### Доказанная неэффективность:

- Нет подтверждения эффективности назначения тиамин при лечении болезни Альцгеймера.

#### Противопоказания:

- Гиперчувствительность. Детский и подростковый возраст. Переизбыток витаминов.

#### Беременность и кормление грудью:

Нет сведений о проникновении в грудное молоко.

### Витамин B6 (Pyridoxine hydrochloride).

#### Показания к применению:

- Лечение и профилактика гиповитаминоза B6;
- Воспалительные заболевания нервной системы;
- Некоторые виды анемий;
- Комплексная терапия туберкулеза, в сочетании с противотуберкулезными препаратами ) для предотвращения неврологических осложнений и уменьшения выраженности побочных эффектов;
- Токсикоз беременных - уменьшает тошноту и рвоту;
- Предменструальный синдром;

- Поражения печени на фоне приема противотуберкулезных препаратов.

#### Противопоказания:

- С осторожностью! Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

#### Беременность и кормление грудью:

Парентеральное введение в высоких дозах во время беременности может привести к синдрому зависимости у новорожденных. Нет сведений о проникновении в грудное молоко.

### Витамин B12 (Cyanocobalamin)

#### Показания к применению:

- Редкие случаи синдрома врожденной B12 недостаточностью;
- Профилактика дефицита витамина B12 после частичного удаления желудка;
- Лечение некоторых видов анемий ( малокровие).

#### Доказанная неэффективность

Не эффективен при лечении синдрома хронической усталости.

#### Противопоказания

- Гиперчувствительность;
- Беременность;
- Кормление грудью. С осторожностью!
- Стенокардия, доброкачественные и злокачественные новообразования.

#### Беременность и кормление грудью:

Проникает в грудное молоко. Осложнения при приеме рекомендованных суточных доз не зарегистрированы. **Не применять!**

### Витамин C (Ascorbic acid)

#### Показания к применению:

Недостаточность витамина (гиповитаминоз) и отсутствие витамина в рационе питания(авитаминоз).

**Нет достаточных данных доказательности эффективности в:**

- Повышенной потребности в витамине C (грудное вскармливание, интенсивный рост, напряженная работа);

- Профилактике простудных заболеваний.

**Эффективность не доказана при:**

- Профилактике бронхиальной астмы;
- При повышенной утомляемости, синдроме «хронической усталости»;
- При заболеваниях желудочно-кишечного тракта;
- Надпочечниковой недостаточности;
- Кровотечениях (в том числе из десен, носовые, маточные);
- Заболеваниях печени (вирусный гепатит А, хронический гепатит);
- Анемии;
- Ожогах, вяло заживающих ранах, переломах костей;
- Не улучшает координацию движений, не влияет на интеллектуальную сферу.





**Противопоказания к витамину С:**

- Гиперчувствительность;
- Сахарный диабет;
- Мочекаменная болезнь.

При приеме больших доз: склонность к тромбозам.

**Беременность и кормление грудью:**

При приеме в рекомендованных дозах, близких к суточной потребности, осложнения не зарегистрированы.

**Аскорбиновая кислота— в дозах, превышающих 5 г/сутки способен вызывать внутриутробную гибель плода.**

**Витамины группы Д (Vitamin D)**

**Показания к применению:**

• Недостаточность витамина (гиповитаминоз) и отсутствие витамина в рационе питания (авитаминоз)

- Рахит;
- Остеопороз. Доказано, что витамин D и кальциевые добавки снижают частоту переломов шейки бедра, исключая переломы позвонков при сравнении с плацебо и отсутствием лечения;

Кальцитриол показан для лечения остеопороза у женщин в постменопаузе;

Неполноценное и несбалансированное питание (в том числе парентеральное, вегетарианская диета);

- Недостаток кальция, снижение уровня фосфата в крови (в том числе семейная);
- Алкоголизм;
- Печеночная недостаточность, цирроз, заболевания ЖКТ, быстрое похудание;
- Беременность (особенно при никотиновой и лекарственной зависимости, многоплодная беременность), кормление грудью;
- Новорожденные, находящиеся на грудном вскармливании.

**Противопоказания:**

- Переизбыток витамина D, почечная недостаточность;
- С осторожностью! Атеросклероз, высокие дозы в пожилом возрасте; туберкулез легких, беременность (у женщин старше 35 лет), кормление грудью, заболевания почек.



**Беременность и кормление грудью:**

Повышение содержание кальция в период беременности может быть результатом повышенной чувствительности к витамину.

**Витамин А (Retinol)**

**Показания к применению:**

Недостаточность витамина (гиповитаминоз) и отсутствие витамина в рационе питания (авитаминоз).

**Нет достаточных данных доказательности эффективности при:**

- Отморожении, ожогах, ранах, эрозии, язвы, трещинах;
- Конъюнктивите;
- Поражении кожи;
- Пневмонии;
- Малярии;
- Рахите;
- Трахеите, бронхите, ОРЗ;
- Диареи;
- Одновременное применение у детей в возрасте 9 месяцев вакцины для профилактики кори и ретинола улучшает восприимчивость к вакцине и содержание собственно витамина в организме;
- Нарушения со стороны ЖКТ.

**Противопоказания:**

• Гиперчувствительность, переизбыток витамина А, беременность (I триместр), острые воспалительные заболевания кожи;

- С осторожностью! Сердечная недостаточность.

**Беременность:**

У человека ретинол проникает через плаценту в ограниченном количестве. У детей, матери которых принимали высокие дозы ретинола в период беременности возможны аномалии развития (мочевыводящих путей, замедление роста и др.).

**Показания к применению:**

- Заболевания суставов;
- Выраженные боли внизу живота, угрожающий аборт, климакс, ухудшение условий внутриутробного развития плода;
- Кожные заболевания;
- Пожилой возраст, хроническое нарушения питания.

**Доказанная неэффективность:**

- Не эффективен при артрите коленных суставов;
- При нарушениях сперматогенеза и потенции;
- Сердечно-сосудистая недостаточность.

**Дефицит витаминов возникает вследствие многих причин, главные из которых – недостаточное поступление витаминов с пищей и повышение потребности организма в них. Потребность в витаминах в большой степени зависит от калорийности суточного рациона, разнообразия и соотношения его отдельных компонентов.**



### Заключение

Переизбыток и/или неразумное применение витаминов может привести к гипervитаминозу. Хотелось бы отметить, что только разумное, научно обоснованное применение витаминов позволит получить наибольшую клиническую пользу от использования витаминов без вреда для Вашего здоровья и лишних финансовых затрат.

**Витамины - это органические вещества, необходимые для нормального метаболизма и обеспечения жизнедеятельности организма.**

**Выполняйте назначения врача и внимательно читайте инструкции, прилагаемые к лекарствам, – тогда вы будете пить таблетки правильно.**



**!!! Наряду с дефицитом одного какого-то витамина на практике часто встречаются полигиповитаминозы, при которых организм испытывает недостаток в нескольких витаминах.**

**Однако и в этих условиях, недостаточность одного из витаминов, как правило, является ведущей, а остальных - сопутствующей. Что очень редко встречается.**



### **Полезные советы**

- ⇒ Будьте внимательны к советам, которые вам дает фармацевт о правильном использовании препарата (как использовать, хранить, его последствия);
- ⇒ Запишите ответы на вопросы, которые Вы задаете врачу или фармацевту;
- ⇒ Если Вам тяжело понять или запомнить то, что говорит врач или фармацевт, пусть рядом будет родственник для разъяснений;
- ⇒ Принесите с собой свои рецепты и свои результаты анализов при каждом посещении врача или при госпитализации;
- ⇒ Пожалуйста, принесите с собой список **ВСЕХ** лекарств, которые Вы принимаете ежедневно и/или периодически во время ваших визитов к врачу или при госпитализации;
- ⇒ Нужно быть бдительными к информации, которую можно найти в Интернете. Ни один совет пациента на форуме, по диагностике или лечению, предложенный друг другу не может заменить назначения врача или совет фармацевта.
- ⇒ Не повторяйте самостоятельно лечение, когда -то назначенное Вам без предварительной консультации врача.

*Прежде чем использовать любое лекарство, обязательно ознакомьтесь с инструкцией и храните ее внутри упаковки с лекарством.*

*В случае сомнений или сохранении симптомов заболевания, спросите совета профессионала здравоохранения. Расскажите ему о побочных эффектах, которые Вы ощущаете (например : « у меня аллергия на этот крем...» , « я не чувствую себя лучше от этого лекарства...»).*

Ссылка: <http://www.sante.gouv.fr/fiche-18-le-bon-usage-des-medicaments.html>)

Источники:

1. www.bnf.org
2. www.cochrane.org
3. www.nhc.org
4. www.dari.kz

Информацию о правильном применении лекарственных средств и их взаимодействиях, о возможных побочных действиях препаратов, а также на такие вопросы, как:



Кто имеет право на бесплатное получение детского питания?



Выдают ли бесплатные препараты беременным?



При каких заболеваниях выписываются бесплатные лекарственные средства



Какие лекарственные препараты и при каких заболеваниях можно получить бесплатно детям?



**Вы можете получить ответы у специалистов  
ЛЕКАРСТВЕННОГО  
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКОГО ЦЕНТРА**

**ЗВОНОК ПО КАЗАХСТАНУ БЕСПЛАТНЫЙ**  
**8 800 080 88 87**  
Задайте вопрос на сайте [www.druginfo.kz](http://www.druginfo.kz)

**Внимание!**

Лекарственный информационно-аналитический центр не сотрудничает с рекламодателями и производителями лекарственных средств. Издание и распространение Лекарственного бюллетеня для населения финансируется Министерством здравоохранения и социального развития Республики Казахстан, в рамках Государственной программы развития здравоохранения Республики Казахстан «Саламатты Қазақстан» на 2011-2015 года.

Распространяется бесплатно. Тираж 4 000 экземпляров.

Г.Астана, ул. Орынбор 4, офис 1302, тел.: 8 (7172)700-950(вн.1037)

Телефон CALL- службы: 8 800 080 88 87

E-mail: [druginfo-kz@mail.ru](mailto:druginfo-kz@mail.ru)

[WWW.DRUGINFO.KZ](http://WWW.DRUGINFO.KZ)