

Лекарства –

я принимаю слишком много?

Медикаменты помогают предупредить болезни, снять симптомы, излечить. Тот, кто борется сразу против нескольких недугов, нередко глотает таблетки горстями. Проблема в том, что чем больше лекарств вы принимаете, тем чаще появляются нежелательные эффекты. Медики называют одновременный прием нескольких лекарственных средств *полифармацией* или *полипрагмазией*.

Из этого бюллетеня вы узнаете, почему пациентам часто прописывают много разных лекарств и какие риски с этим связаны. Вы сами можете повлиять на ситуацию и принимать лишь те препараты, которые вам действительно нужны.

Как возникает полифармация?

Одновременный прием нескольких препаратов происходит по разным причинам. Например:

- Вы страдаете сразу несколькими заболеваниями, требующими длительного медикаментозного лечения. Особенно пожилые люди часто принимают много лекарств.
- Вас наблюдают сразу несколько разных специалистов. Им не всегда известно, что прописали другие. Особенно, если нет «плана приема медикаментов», где указаны все препараты.
- У вас побочные эффекты, которые сложно распознать. Вместо того, чтобы прекратить прием вызывающего их препарата или снизить его дозу, прописывают еще один для борьбы с побочными явлениями.
- При появлении новых симптомов или болезней, назначают дополнительные лекарства. После выздоровления их прием не отменяют.
- С годами добавляются новые медикаменты, со «старыми» же ничего не происходит.
- Лечение, не давшее результата, не прекращается.
- Вы оказались в больнице, где вам прописали новые препараты, не совместимые с вашими обычными лекарствами. После выписки назначение лекарств никто не проконтролировал.
- У вас изменились привычки, симптомы, например, в последние недели снизился вес. Прием медикаментов происходит без изменений.
- Вы принимаете лекарства, которые купили сами. Врач об этом ничего не знает.
- Вы думаете, что лекарства нужны всегда, даже при легкой простуде. Однако часто это лишь временные явления, они проходят сами собой. Вы принимаете медикаменты, которые вам не нужны.



Каковы последствия?

Прием медикаментов строго по правилам важен для успешного и безопасного лечения болезней. Однако не все так просто. Тот, кому прописано сразу несколько препаратов, быстрее путается, какое лекарство в какой дозе и когда ему надо принять. Слишком сложный план может привести к ошибкам при приеме лекарственных средств. С каждым последующим медикаментом повышается риск появления нежелательных эффектов. Обычно это общие симптомы: усталость, отсутствие аппетита, головокружение, тошнота, растерянность, угнетенное состояние. Они могут привести к падениям и тяжелым травмам. Кроверазжижающие препараты могут провоцировать спонтанные сильные, продолжительные кровотечения. Из-за побочных эффектов лекарств некоторые пациенты даже попадают в больницу. Общее правило: чем больше препаратов вы принимаете, тем сложнее предсказать их взаимодействия и нежелательные эффекты в организме.

Краткий обзор



- Полифармация – это одновременное назначение нескольких медикаментов.
- Разные препараты взаимодействуют друг с другом и чаще провоцируют побочные явления, например тошноту, запоры, головные боли, угнетенное состояние. Из-за них вы даже можете оказаться в больнице.
- Существует ряд способов сократить количество лекарств и тем самым уменьшить связанный с ними риск. Помочь может, например, план приема медикаментов. В нем указаны все ваши препараты.
- Лекарства нужны не при любом недомогании, не при каждой болезни. Много проходит само собой. Часто достаточно просто подождать.
- Самое главное: говорите с лечащим врачом. Он должен точно знать, какие лекарства вы принимаете. Вместе с вами он решит, какие препараты необходимы, а какие нет.

Что вы можете делать сами

Не всегда можно отказаться от приема большого количества лекарств. Но иногда некоторые из них излишни. Данные советы помогут вам вместе с лечащим врачом построить лечебный процесс индивидуально:

- Дозаторы таблеток помогут приготовить лекарства на день, неделю.
- Если, несмотря на лекарства, симптомы и боли не проходят, сообщите об этом лечащему врачу.
- Если вы принимаете много медикаментов, неплохо покупать их в одной и той же аптеке. Там вам дадут консультацию, если возникнут проблемы, помогут не запутаться с лекарствами.
- Кто-то должен стать вашим основным консультантом по всем вопросам, связанным с лекарствами. Например, лечащий врач. Он должен точно знать, какие препараты вы принимаете, а какие, несмотря на назначение, нет или не так, как прописано.
- Попросите врача составить так называемый план приема медикаментов. Там должны быть указаны все прописанные препараты, а также действующие вещества и дозировка. Кроме того, отмечено, как и почему вы принимаете эти лекарства. Если у вас нет терапевта, план приема медикаментов может составить врач-специалист.
- Сюда же заносятся и лекарства, купленные не по рецепту. Попросите в аптеке занести в список препараты, купленные самостоятельно, без рецепта. Укажите не только таблетки, но и спреи, капли, мази. Не забудьте и о фитопрепаратах, витаминах, пищевых добавках.
- Носите план приема медикаментов всегда с собой или сделайте фотографию на смартфон. Показывайте его при каждом посещении врача, в аптеке, больнице.
- Спрашивайте лечащего врача, действительно ли вам все еще нужны все эти лекарства. Исследования показывают: чем меньше таблеток, тем меньше ошибок при приеме.
- Вы принимаете четыре и более препарата или страдаете минимум тремя хроническими заболеваниями? Ежегодно проверяйте с врачом назначенные медикаменты: вам все еще нужны все? Возьмите с собой все лекарства, даже те, что купили не по рецепту, и аннотации к ним.

- Чтобы проверить ваши лекарства и выбрать правильные, врачу необходимо получить от вас разную информацию, например, о прежних заболеваниях, новых симптомах. Ему также важно знать, какая у вас жизненная ситуация, какой образ жизни вы ведете. Расскажите, если вы не доверяете какому-то препарату. Сообщите, что вы хотите достичь, принимая то или иное лекарство, например, уменьшения боли, сохранения самостоятельности. Это поможет определить, какие симптомы или заболевания нужно лечить в первую очередь.
- Спросите у врача или в аптеке, как правильно принимать медикаменты, например, до или после еды.
- Не любое недомогание, болезнь необходимо лечить лекарствами. Часто они проходят сами собой или лечатся другим способом. Спросите лечащего врача, может, стоит просто подождать или поможет, например, увеличение двигательной активности или что-то другое.
- Если у вас трудности с каким-то препаратом или во время курса лечения появляются симптомы, обратитесь к врачу.
- При отмене некоторых лекарств могут снова возникнуть симптомы. Поговорите об этом с лечащим врачом. Важно: никогда не прекращайте прием лекарства без согласия врача. Не меняйте дозировку самостоятельно.

Дополнительная информация



I. Источники, методика и ссылки

Данная информация основана на Рекомендации для семейных врачей «Полифармация (AWMF-Reg.-Nr. 053-043)» и наблюдениях пациентов.

Методика и источники:

→ www.patienten-information.de/kurzinformationen/multimedikation#methodik

Другие бюллетени на тему здоровья:

→ www.patienten-information.de

II. Контактные данные организаций взаимопомощи

Контактные данные организаций взаимопомощи по месту жительства можно узнать в NAKOS (Национальный контактный и информационный центр для создания и поддержки групп взаимопомощи):

→ www.nakos.de / Телефон: 030 31018960

Выходные данные

Ответственный за содержание: Врачебный центр качества медицинского обслуживания (ÄZQ)

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

Эл.почта patienteninformation@azq.de

Интернет www.patienten-information.de
www.azq.de

С рекомендацией



KBV