

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ — НЕ ЭКСПЕРИМЕНТ!

Памятка для пациента о рисках самолечения

Главные опасности самолечения

Почему «лечиться самому» — это опасно?

- **Маскировка симптомов.** Обезболивающие снимают боль, но аппендицит или инфаркт продолжают развиваться.
- **Переход болезней в хроники.** Недолеченная простуда превращается в хронический бронхит или гайморит.
- **Токсический удар.** Бессистемный прием таблеток разрушает печень и почки.
- **Ошибки в дозировке.** Слишком мало — лекарство не работает. Слишком много — наступает тяжелое отравление.

Особая угроза: Антибиотики

Кризис антибиотикорезистентности

Главная ошибка самолечения — прием антибиотиков при любой простуде.

- **Вирусы не лечатся антибиотиками!** Против гриппа и ОРВИ они бесполезны.
- **Супербактерии.** Бактерии привыкают к лекарству, мутируют и перестают на него реагировать.
- **Результат:** В следующий раз, когда антибиотик действительно понадобится (например, при пневмонии), он просто не подействует.

Правила безопасного лечения

1. **Диагноз ставит врач.** Только специалист на основе анализов знает истинную причину болезни.
2. **Курс до конца.** Не бросайте пить лекарства сразу, как только стало легче.
3. **Строго по схеме.** Соблюдайте время приема и связь с едой (до, во время или после).
4. **Соблюдайте совместимость.** Расскажите врачу обо всех препаратах и БАДах, которые вы уже принимаете.
5. **Никакого алкоголя.** Спиртное многократно усиливает токсичность лекарств.

ТОЧНОСТЬ — ЗАЛОГ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Памятка для пациента о необходимости соблюдения рекомендаций медицинского работника при приеме лекарств

Цена ошибки

- **50%** пациентов с хроническими болезнями перестают принимать лекарства уже через полгода.
- До **30%** повторных госпитализаций происходят из-за того, что человек нарушил схему лечения.
- **В 2 раза** снижается эффективность терапии, если пропускать приемы таблеток.

Помните!

Самое дорогое и современное лекарство абсолютно бесполезно, если оно осталось лежать в аптечке или принято не вовремя.

Перед уходом из клиники проверьте, всё ли вам понятно:

- Назвал ли врач точную дозу?
- Понятно ли, сколько дней пить препарат?
- Знаю ли я, чем запивать таблетки?

Остались вопросы? Обратитесь к специалисту
Ваше здоровье — в ваших руках. Будьте точны!

Почему важна медицинская точность?

• **Непрерывный эффект.** Чтобы победить болезнь, в крови должна постоянно находиться определенная концентрация лекарства. Пропуск дозы дает болезни шанс вернуться.

• **Связь с едой.** Это не формальность. Лекарства «до еды» должны успеть всасаться в пустом желудке. Препараты «после еды» защищают слизистую от раздражения.

• **Чем запивать?** Только чистой негазированной водой (100–200 мл). Чай, кофе, соки и молоко могут полностью заблокировать действие таблетки или вызвать отравление.

Чего нельзя делать ни в коем случае?

• **«Мне уже лучше».** Главная ошибка — бросать лечение досрочно. Симптомы могут исчезнуть, но сама болезнь (или инфекция) еще не побеждена.

- **Дозировка «на глаз».** Нельзя делить таблетку, если на ней нет специальной разделительной риски. Вы рискуете получить либо слишком мало, либо слишком много активного вещества.

- **Двойная доза.** Если вы забыли выпить таблетку вовремя, не принимайте двойную порцию в следующий раз. Это прямой путь к передозировке.

Как не забывать о приеме лекарств?

1. **Купите таблетницу.** Разложите препараты по дням недели и часам (утро/день/вечер). Это исключит путаницу.

2. **Привяжите к привычкам.** Пейте таблетки сразу после чистки зубов или во время завтрака.

3. **Используйте технологии.** Установите будильник на телефоне или специальное мобильное приложение-напоминалку.

4. **Ведите дневник.** Отмечайте галочкой каждый прием, особенно если препаратов несколько.

ГБУ РО «ГП №1» в г. Ростове-на-Дону

ЧИТАЙТЕ ИНСТРУКЦИЮ — СПАСАЙТЕ ЖИЗНЬ!

Памятка для пациента о важности соблюдения
инструкции при применении лекарств

Почему это важно?

Инструкция — это закон безопасности
Каждый лист-вкладыш в коробке с лекарством —
это результат многолетних клинических
исследований на тысячах людей.

Цифры и факты:

- До 60% всех побочных эффектов возникают не из-за «плохого» лекарства, а из-за нарушения инструкции.
- Каждая третья жалоба на неэффективность лечения связана с неправильным хранением препарата.

Игнорировать инструкцию — значит лечиться вслепую.

Перед приемом новой таблетки загляните в инструкцию и найдите:

1. Срок годности на блистере.
2. Температурный режим хранения.
3. Раздел «Взаимодействие с другими лекарствами».

Возникли сомнения? Обратитесь к врачу

Скрытые угрозы

Что содержит инструкция?

• **Противопоказания.** У вас может быть скрытое или сопутствующее заболевание (например, язва или аритмия), при котором данный препарат категорически запрещен.

• **Особые группы.** Беременность, кормление грудью, пожилой или детский возраст требуют индивидуального подхода, прописанного в листке-вкладыше.

• **Влияние на вождение.** Многие привычные капли и таблетки вызывают сонливость. Инструкция честно предупреждает: «Запрещено управление транспортными средствами».

Правильно хранить = правильно лечить

• **Температура.** Если на коробке написано «хранить при температуре от 2 до 8 °С», препарат

должен лежать в холодильнике, а не в тумбочке. Иначе он превратится в пустышку или яд.

• **Свет и влажность.** Ванная комната и подоконник — худшие места для аптечки. Сырость и солнце разрушают химический состав таблеток.

• **Сроки годности.** Никогда не принимайте просроченные лекарства. По истечении срока химические вещества в таблетке окисляются и становятся токсичными.

Опасные сочетания

• **Несовместимость.** Некоторые лекарства при одновременном приеме нейтрализуют друг друга или вызывают тяжелые отравления. Всегда сверяйте раздел «Взаимодействие».

• **Таблетки и пища.** Например, грейпфрутовый сок блокирует ферменты, расщепляющие лекарства, что приводит к опасной передозировке. Молоко мешает всасыванию антибиотиков.

• **Алкоголь.** Взаимодействие спиртного с большинством препаратов (особенно снотворными и обезболивающими) непредсказуемо и смертельно опасно.