

Életünk és egészségünk Gyógyszerhasználat

Kedves olvasó!

Vaskút Község Önkormányzata által elnyert TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1218 “Egészségre nevelő életmódprogramok Vaskút községben” elnevezésű pályázat keretein belül lehetőség nyílt ismeret átadó cikkek elkészítésére. A cél, hogy minél szélesebb körben megismerkedhessenek a település lakosai azokkal az egészség fenntartó és egyben megújító technikákkal, amit cikksorozatunk igyekszik bemutatni.

Legelső alkalommal Dr. Cseharovszky Renátát kérdezzük a helyes gyógyszerhasználati szokásokkal kapcsolatban. Hisz valljuk be őszintén ez egy igazán fontos témakör, amit tévhitnek szőnek át számos esetben.

A gyógyszerhasználat egy olyan téma, mely szinte mindenkit érint, hiszen életünk során nem egyszer szedünk orvosságot, hogy vélt vagy valós betegségeink elmúljanak, azok tüneteit enyhítsük. Mint minden a szervezet működésébe való külső beavatkozás, a gyógyszeresedés is rejt magában veszélyeket, melyek mellékhatásként, allergiás reakcióként jelentkezhetnek akár súlyosabb formában is. Nem véletlen, hogy a gyógyszerek nagy részét csak orvos írhatja fel, ugyanis nem mindegy, hogy milyen adagolást követünk a használata során, vagy hogy az adott hatóanyag milyen formában jut be a szervezetbe. Figyelembe kell venni továbbá, hogy az adott orvosság mellett milyen más készítményeket alkalmazunk, milyen egyéb betegségeink, érzékenységeink vannak. Minden emberi szervezet más, emellett fontos tényezők még az életkor, nem és egyéb, egészségügyi állapotot befolyásoló körülmény (pl.: terhesség).

A gyógyszerhasználatról és annak veszélyeiről Dr. Cseharovszky Renátát kérdeztük.

A gyógyszerhasználat minden betegséget, így gyakorlatilag mindenkit érint. Betegként mi magyarok mennyire vagyunk fegyelmezettek ezen a téren? Van erről valamilyen felmérés vagy tapasztalat?

Dr. Cs. R.: Tapasztalat van bőven, és ez alapján azt mondhatjuk, hogy nagyon nem vagyunk fegyelmezettek ezen a téren és igen sok a tévhit is. Ez elsősorban néhány gyógyszercsoportot érint, kiemelném az antibiotikumokat, vérnyomáscsökkentőket, az altató és nyugtató szereket.

Mekkora tétje lehet egy-egy gyógyszerhasználati szabály betartásának, illetve be nem tartásának?

Dr. Cs. R.: Egy hosszú ideig rosszul szedett gyógyszer lassan, alattomosan fejt ki hatását. Amennyiben felesleges, akár úgy is működhet, mint egy mérge, hiszen a szervezetnek nincs szüksége rá. Ilyen módon a kívánt hatást nem éri el, viszont számos mellékhatása lehet. Természetesen a megfelelően és körültekintően kiválasztott gyógyszer gyakran életet menthet, sok esetben jelentősen javíthatja az életkörülményeket. Nagyon fontos, hogy abban az esetben, ha a páciens komoly mellékhatást, negatív egészségi változást, elváltozást vesz észre a gyógyszerhasználat során, mindenféleképpen forduljon orvoshoz. A megfelelő párbeszéd orvos és beteg között rendkívül fontos, ezt nem győzöm/győzzük kihangsúlyozni.

Ha egy adott problémára gyógyszert szedünk, a probléma megszűnése után elhagyhatjuk-e a gyógyszer szedését? Például a vérnyomáscsökkentőt, ha helyreáll a vérnyomásunk.

Dr. Cs. R.: Igen, bizonyos esetekben elhagyható, de semmiképpen se döntsünk erről egyedül! Ebben az esetben is konzultáljunk az orvosunkkal. Ha például elkezdünk sportolni, diétázni, majd lefogyunk, a vérnyomáscsökkentő szer akár feleslegesség is válhat vagy a dózis csökkentésére lehet szükség, hisz a rendszeres testmozgás, diéta és következményes fogyás önmagában is vérnyomáscsökkentő hatású. Mivel a vérnyomás normalizálására kiírt szerek másra is hatással lehetnek, például a szívritmusunkra, az elhagyásukról, vagy a terápia módosításáról mindenféleképpen orvossal konzultáljunk.

Több tévhit övezi az antibiotikumokat is. Tipikus eset, amikor influenzások leszünk, és biztosan vagyunk abban, hogy az antibiotikum segít. Jól gondoljuk?

Dr. Cs. R.: Ez éppen az a szituáció, amikor az antibiotikum nem oldja meg a problémánkat, hiszen az influenza egy vírusos megbetegedés. Ebben az esetben az antibiotikumok nem alkalmazandók, mert hatástalanok. Nem győzzük hangsúlyozni, hogy ezek a gyógyszerek bakteriális fertőzés esetén fejtik ki a hatásukat. A légúti megbetegedések nagy részét – amivel leggyakrabban orvoshoz fordulunk – vírus okozza, így az antibiotikum nem indokolt, ilyen esetben tüneti terápiát alkalmaznak – köptetőt, esetleg lázcsillapítót írnak fel. Természetesen előfordulhat, hogy a megbetegedés során a vírus mellett bakteriális felülfertőzés jön létre, vagy a megbetegedést bakteriális fertőzés okozza. Erre lehet gyanakodni, ha például négy-öt napnál tovább tart a betegség, huzamos ideig nagyon magas a lázunk, vagy az orrváladék,

köpet sűrű, színe sötét. Ezen esetekben az antibiotikum már indokolt lehet, így ilyenkor mindenképp érdemes orvoshoz fordulni.

Mi a helyzet az altató szerekkel? Sokan csinálják, hogy nem tudnak aludni, beveszik a pirulát és nyugodt az éjszakájuk.

Dr. Cs. R.: Az altatók, nyugtatót szedése nagyon sok esetben felesleges. Amikor például családi, munkahelyi problémáink vannak, és emiatt nem tudunk aludni, nem érdemes azonnal a gyógyszerek felé fordulni. Ezek a szerek nem szüntetik meg az okot, viszont nagyon könnyen rá tudunk szokni. Próbálkozzunk meg először inkább az alternatív szerekkel, illóolajokkal, gyógynövényekkel, például a levendulával, citromfű főzettel, illetve igyekezzünk megszüntetni az okot. Nyilván, ha valaki pszichiátriai beteg, vagy egyéb okok miatt krónikusan nem alszik, indokolt lehet a nyugtató, altató alkalmazása, de ezt kizárólag orvosi utasításra tegyük.

Zárszóként mit üzenne az olvasóknak?

Dr. Cs. R.: Nagyon fontos, hogy elkerüljük a tévhiteket. Egy gyógyszer önmagában nem jó vagy rossz. Ahhoz, hogy egy gyógyszertől a várható legjobb eredményt kapjuk, nagyon lényeges a körültekintő alkalmazás, így minden esetben egyeztessünk orvossal, legfőképpen a hosszú ideig alkalmazandó szerekkel kapcsolatban. Emellett – mivel az orvosunk nincs folyamatosan mellettünk – fontos a megfelelő kommunikáció orvos és beteg között. A gyógyszer alkalmazása során figyeljük testünk jelzéseit és erről tájékoztassuk a szakembert.