

informiranost je prva terapija

zdravila & dobro počutje

informativna kartica zdravila



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE

A Azienda
S Servizi
S Sanitari

N°1 triestina

*Zdravilo
ni
porabniški
predmet; če
ga
uporabimo
pravilno
in v primeru
potrebe, lahko
bistveno
prispeva k
našemu
zdravju*



*Zmotno je razmišljanje,
da vedno obstaja primerno
zdravilo, ki bo rešilo naše
težave.*

*Uživanje večjih količin zdravil
ali nepotrebno uživanje lahko
povzroči težke zdravstvene
okvare.*





Državno poročilo o uporabi zdravil v Italiji leta 2012 je zabeležilo 29% porast uporabe zdravil v zadnjih 9 letih (od 764 odmerkov zdravil na dan vsakih tisoč prebivalcev v letu 2004 do 985 odmerkov v letu 2012). Potreba Italijanov po zdravilih torej narašča, a narašča tudi osveščenost glede pravilnega jemanja zdravil?

Nepravilno jemanje zdravil ali terapevtske napake, ki jih zagrešijo pacienti, prav tako naraščajo. Zdravila so na prvem mestu med vzroki akutnih zastrupitev. V pravilno uporabo zdravil je treba investirati še veliko truda. Postopna banalizacija, ki predstavlja zdravilo v preprost porabniški proizvod, lahko privede to zastrupljenosti zaradi zdravil, predvsem v nekaterih pogojih in pri nekaterih pacientih

(pri ostarelih, kroničnih bolnikih in v primeru politerapije).

Vedno več je namreč ljudi, ki ne upoštevajo ali podcenjujejo probleme in tveganja, vezane na jemanje zdravil in na njihovo sestavo: ne gre zanemariti, da zdravila temeljijo na snoveh, ki ob vnosu v živ organizem povzročajo eno ali več funkcijskih sprememb.

Zdravilo ni porabniški predmet; če ga uporabimo pravilno in le tedaj, ko je to res potrebno, lahko bistveno prispeva k našemu zdravju. Da bi pri javnem mnenju vzpostavili pravilno ovrednotenje in odgovorno, osveščeno ter primerno uporabo zdravil, je javno zdravstveno podjetje Azienda per i Servizi Sanitari n.1 "Triestina" predstavilo *Listino o zdravilih* z desetimi pravili, ki bi jih vsak občan moral poznati, pomniti in spoštovati.



Deset osnovnih pravil

1

Zdravilo je osnovna življenjska dobrina, katere namen je ščititi življenje in zdravje ljudi in jim omogočiti daljše življenje in čim višjo življenjsko kakovost.

2

Da je zdravilo lahko koristno, mora izpolnjevati tri osnovne zahteve: varnost (vsa zdravila so potencialno toksična, zato je treba zagotoviti najugodnejše razmerje med pričakovanimi pozitivnimi učinki in nevarnostjo neželenih učinkov), učinkovitost (zdravilo mora vplivati na potek bolezni, zdraviti ali preprečevati

njene simptome), kakovost (vsebine in značilnosti zdravil morajo biti certificirane in zagotovljene

v vseh življenjskih fazah proizvoda, od proizvodnje do distribucije), ki se dopolnjuje s pravilno in umestno uporabo: zdravila se namreč uporabljajo le v primeru potrebe, v pravih odmerkih, dokler je potrebno.

3

Uporaba vseh zdravil predpostavlja probleme: vsa zdravila, tudi tista, dobavljiva brez recepta, imajo poleg zdravilnih učinkov tudi kontraindikacije in lahko povzročajo stranske učinke, ki so včasih tudi hudi.

Marsikatero zdravilo lahko povzroči nevarne interakcije in škodi zdravju, če ga zaužijemo skupaj z drugimi zdravili ali snovmi, npr. z alkoholom.

4

Zdravilo je izredno specifični proizvod, sestavljen iz dveh nerazdružljivih delov:

substančnega dela, ki ga sestavlja aktivna snov zdravila, in formalnega dela, ki je prav tako potreben in ki ga sestavlja sklop informacij, navodil in priporočil za uporabo, ki jih nudijo podjetje, ki zdravilo proizvaja, zdravstvene oblasti, ki dovoljujejo njegov vnos na tržišče, zdravniki, ki ga predpisujejo, in lekarnarji, ki ga prodajajo.

5

Zdravilo je proizvod, namenjen zdravljenju ali preventivi, zato se ne užije, temveč se uporablja. Prav zaradi tega je dobava zdravil podvržena strogim pravilom z namenom varovanja zdravja.

6

Zdravilo je zdravstvena dobrina in ne zgolj blago, zato ne sme biti predmet neposrednega ali posrednega spodbujanja k večji porabi: zaužitje večjega odmerka zdravil ali zaužitje zdravil, ko le-ta niso potrebna, lahko namreč škodi zdravju.

7

Neustrezna uporaba zdravila, npr. uporaba brez prisotnosti pravih bolezni za zadovoljevanje psihološkega pritiska, ki bi ga bilo treba rešiti na drugačen način, je lahko vir bolezni.

8

Lekarna je zdravstveni objekt pod nadzorom zdravstvenih oblasti in pod odgovornostjo strokovnjaka - lekarnarja.

9

Zdravilo ima poleg neopredeljive etične, zdravstvene in socialne vrednosti tudi gospodarsko vrednost, ki gre v breme zavoda za zdravstveno zavarovanje ali občana. Slaba uporaba ali potrata zdravil predpostavlja torej poleg možnih negativnih posledic na zdravje tudi trošenje virov, ki bi lahko prispevali k

učinkovitejšemu zdravstvenemu sistemu. Zdravilo, ki ga uporabljamo pravilno, je tudi investicija in vir varčevanja, saj zaustavlja ali omejuje obolenja, ki bi lahko drugače zahtevala zdravljenje v bolnici ali druge dražje terapevtske posege.

10

Zdravilo ne sme nikoli nadomestiti zdravih življenjskih navad. Nima smisla jemati zdravila in hkrati ohraniti nezdrav življenjski slog, nepravilno prehrano in zanemarjati fizično aktivnost. Ne smemo misliti, da obstaja zdravilo, ki bo lahko odpravilo vsako težavo. Moramo pa poskusiti razumeti, kako lahko ohranimo svoje zdravje in kateri so možni razlogi naših nevšečnosti, in sicer s pomočjo strokovnjakov, kot so zdravniki, lekarnarji in drugi zdravstveni delavci.

Posebno moramo biti pozorni v primeru zdravljenja z več zdravili, kar se pogosto dogaja ostarelim in kroničnim bolnikom. Morebitna interakcija med zdravili ima lahko hude posledice.

Skoraj vsakomur se prej ali slej pripeti, da mora vzeti tableto, da bi odpravil navidezno neznamenit simptom.

Tega ne jemljimo zlahka: nobeno zdravilo ni nevtralen proizvod, zato gre z njim ravnati previdno. Tudi preprost antihistaminik za zdravljenje alergije lahko povzroči močno zaspanost, ki nas lahko izpostavi močnemu tveganju, če se moramo na primer podati na pot z avtomobilom.


Danes dostop do zdravil lahek in splošen, demografske dinamike pa spodbujajo t. i. politerapijo: v tem kontekstu je bistvenega pomena nadzorovati vsak neželen učinek ali reakcijo.

Ko vzamemo zdravilo, moramo vedeti sledeče:

1) 1) Kako, kdaj in za koliko časa moramo

jemati tole zdravilo?

- 2) 2) Lahko zdravilo sproži nevarne reakcije v primeru zaužitja z drugimi zdravili ali s posebnimi hranili?
- 3) 3) Ima zdravilo že znane neželene učinke? Katere?
- 4) 4) Kako moramo shranjevati zdravilo? Za koliko časa je uporabno po odprtju embalaže?
- 5) 5) Obstajajo ekvivalentna (generična) zdravila, istovetna zdravilom, ki jih jemljemo?



Pravilno hranjenje zdravil

Pravila, ki jih moramo upoštevati poleti

Skrbno preberite navodila za shranjevanje zdravila na priloženem lističu s podatki. V primeru, da ni posebnih navodil, proizvod hranite pri temperaturi, nižji od 25°C, na suhem in hladnem mestu. V primeru, da to ni mogoče, zdravilo hranite v hladilniku, v slučaju potovanj ali daljšega postanka stran od doma pa ga hranite v termični posodi. Atmosferski dejavniki, kot so prekomerna svetloba in/ali temperaturni preskoki, lahko zdravilo poškodujejo.

Če je zdravilo za kratek čas (en dan ali dva) izpostavljeno temperaturam, višjim od 25°C, to ne vpliva na njegovo kakovost. V primeru daljše izpostavitve višjim temperaturam pa

se njegov rok trajanja bistveno skrajša. Če je temperatura shranjevanja izrecno navedena, lahko v primeru neupoštevanja zdravilo postane celo zdravju škodljivo.

Zdravil v spreju ne izpostavljajte sončni svetlobi in visokim temperaturam. Med transportom jih hranite v termični posodi.

Zdravila na osnovi insulina morate hraniti v hladilniku. V primeru daljših potovanj jih hranite v termični torbi, ki zagotavlja primerno temperaturo. V primeru letalskih potovanj jih hranite v ročni prtljagi.

Različnih zdravil ne hranite v isti embalaži oz. jih ne mešajte med seboj, da bi si zagotovili več prostora v kovčku. Kasneje bi lahko zašli v težave pri opredelitvi roka trajanja, vrste zdravila in odmerka.

Ne uporabljajte posod, ki niso izrecno namenjene transportu zdravil, ker bi se lahko zlahka pregrele ali izpustile škodljive snovi ter s tem spremenile značilnosti zdravila. Nekatera zdravila lahko povzročijo

fotosenzibilizacijo oz. preobčutljivost kože za učinke sončne svetlobe. V primeru jemanja: antibiotikov (tetraciklinov, kinolonov), sulfamidov, kontracepcijskih tablet, nesteroidnih analgetikov, prometazina (antihistaminika) natančno preberite navodila.

Po uporabi gelov/obližev na osnovi ketoprofena (do dveh tednov po uporabi) ali krem na osnovi prometazina, ki se uporabljajo v slučaju pikov žuželk ali kožnih alergij se izogibajte izpostavitvi soncu; v tem primeru skrbno operite zadevno mesto, tako da preprečite nastanek madežev ali celo opeklin. Pri vseh drugih zdravilih v obliki gela/kreme preverite njihovo skladnost z izpostavitvijo soncu.

Toplota lahko povzroči znižanje pritiska tudi pri osebah s povečanim krvnim pritiskom, zato bo v teh primerih lahko zdravnik v poletnem času ustrezno prilagodil zdravljenje hipertenzije (z ACE-inhibitorji v kombinaciji z diuretiki ali brez njih, sartani, kalcijevimi antagonisti, diuretiki, beta-zaviralci in zaviralci adrenergičnih receptorjev alfa).

Pri zdravilih, ki so na tržišču prisotni v različnih oblikah je v odsotnosti posebnih kontraindikacij (npr. težav pri požiranju) priporočljivo zaužiti formulacije v trdnem stanju, ker tekoče formulacije vsebujejo vodo in so zaradi tega bolj občutljive na visoke temperature (manj obstojne na toploto).

Poleti odsvetujemo uporabo okoli oči tistih proizvodov, ki lahko pod vplivom toplote pridejo v stik z očesno površino (krem ali mazil, ki niso namenjeni oftalmični uporabi).

Med daljšim potovanjem z avtomobilom priporočamo shranjevanje zdravil v klimatiziranem prostoru za potnike in/ ali v termični posodi. Zdravil ne hranite v prtljažniku, kjer bi se lahko pregrela.

Če se videz zdravila, ki ga običajno uporabljate, spremeni ali če v zdravilu opazite napake (prisotnost trdnih delcev v suspenziji ali na dnu, sprememba barve ali vonja, sprememba gostote), se morate pred uporabo posvetovati z usposobljenimi zdravstvenimi strokovnjaki.

Med poleti prevažajte zdravila v ročni prtljagi. Že odprte stekleničke z zdravili hranite v navpični legi. Osebam, ki se zdravijo z življenjsko potrebnimi zdravili, priporočamo, naj svoja zdravila in njihove recepte jemljejo s seboj v kabino, ker jih bodo morda morale pokazati pri kontroli.

Če morate zdravila poslati po pošti, po možnosti izberite tablete in druge trdne oblike.

Vir: AIFA

Za dodatne informacije, dopolnilne podatke in prispevke
glej: assistenza.farmaceutica@ass1.sanita.fvg.it

Knjižico lahko naložite s spletne strani ASS 1:
www.ass1.sanita.fvg.it



zdravila dobro počutje



s.c. assistenza farmaceutica

julij 2014