

КАК ДОКТОР ПРОПИСАЛ

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ПРИЕМА ЛЕКАРСТВ



Вы пьете таблетки во время или после еды, а может, принимаете целую горсть утром натощак? От правильного приема лекарств во многом зависит их эффективность и безопасность для организма.



ИНТЕРВАЛЫ

Если лекарство надо принимать 1 раз в день — старайтесь делать это в одно и то же время.

Если врач назначил приём препарата 2 раза в день — интервал между приемами должен быть не менее 12 часов. 3 раза в день — 8 часов. 4 раза в день — 6 часов.

ДО, ВО ВРЕМЯ ИЛИ ПОСЛЕ ЕДЫ

Когда и как нужно принимать препарат — чаще всего написано в инструкции.

Если нужно натощак: пейте таблетку утром после пробуждения за 30 минут до завтрака.

Если до еды, значит, вам следует выпить лекарство за 20-30 минут до приёма пищи.

Во время еды: принимайте препараты в процессе употребления пищи. Такая

рекомендация часто касается лекарств, которые могут раздражать желудок или которые лучше действуют в сочетании с едой (к примеру, пищеварительные ферменты).

После еды: пить таблетки можно лишь через 1,5 - 2 часа после завершения трапезы.

Но есть препараты, которые следует принимать сразу после еды — это лекарства, содержащие кислоты: сульфаниламиды, а также широко используемые парацетамол, ацетилсалициловая кислота и прочие.

Всегда соблюдайте рекомендации по времени приема таблеток по отношению к вашему питанию. В противном случае рискуете нанести химический удар по слизистой желудка и кишечника, или действующее вещество попросту не дойдет до «пункта назначения».



ВОДА ИЛИ ЧАЙ?

Лекарства всегда нужно запивать негазированной водой, если инструкцией не предусмотрено иное. Другие напитки могут ослабить действие препаратов или вступить с их компонентами в химическую реакцию, нанося серьезный вред организму.

НЕ ГОРСТЬЮ!

Не принимайте одновременно сразу несколько лекарств — они могут быть несовместимыми друг с другом. Между приемами должен быть интервал хотя бы в 30 минут.



НЕЛЬЗЯ СОЧЕТАТЬ:

- Антибиотики с жаропонижающими, спазмолитическими, антигистаминными препаратами.
- Препараты железа с антацидами (алмагель, маалокс, рении и т. д.).
- Оральные контрацептивы с анальгином, антибиотиками и сульфаниламидами.
- Папаверин с аспирином, пенициллин с витамином С, дибазол с тетрациклином.
- Строго отдельно от других препаратов и витаминов следует принимать энтеросорбенты (активированный уголь, энтеросгель, смекта и т. д.). Они поглощают и выводят из организма как токсические, так и многие полезные вещества. Поэтому интервал между ними и другими лекарствами должен составлять минимум 2 часа. Также не следует принимать сорбенты на постоянной основе, а только как средство «скорой помощи».

УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ

Всегда соблюдайте температурный режим хранения лекарств, ведь от этого зависит их эффективность.

Если в инструкции написано «хранить в прохладном месте», значит, речь идет о температуре примерно 18°C. Если «от 2°C до 8°C» — смело отправляйте данное средство в холодильник. Также почти все лекарства нужно держать в сухом и защищенном от солнечного света месте. И не забывайте регулярно проверять сроки годности таблеток в аптечке.

Если у вас есть какие-либо заболевания (гастрит, гипертония, аллергия и т. д.) — обязательно сообщайте о них врачу, назначающему те или иные препараты. И никогда не занимайтесь самолечением, ведь даже самые безобидные обезболивающие таблетки, принимаемые без консультации со специалистом, могут нанести вред.

Будьте здоровы!