

## Я ПРИНИМАЮ СЛИШКОМ МНОГО ЛЕКАРСТВ?



Фотография: © IrisArt - Fotolia.com

### УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

Правильно используемые медикаменты помогают предупредить болезни, снять симптомы, излечить. Но тот, кто долгосрочно борется сразу против нескольких недугов, зачастую глотает таблетки горстями. Медики называют одновременный приём нескольких лекарственных средств *полифармацией* или *полипрагмазией*. Проблема в том, что увеличение числа принимаемых медикаментов ведёт и к более частому проявлению нежелательных эффектов.

Из этого листка Вы узнаете, почему пациентам назначают много разных лекарств и какие риски с этим связаны. Вы сами можете повлиять на ситуацию и принимать лишь те медикаменты, которые Вам действительно нужны.

#### Вкратце: что такое полифармация?

- Под полифармацией понимают одновременное назначение нескольких лекарственных средств.
- Разные медикаменты могут влиять друг на друга и чаще провоцируют побочные явления, такие как тошнота, запоры, головные боли, чувство разбитости или кровотечения. Госпитализация и даже смерть могут стать последствием полифармации.
- Существует ряд способов сократить количество принимаемых лекарств и, тем самым, число побочных явлений, например, прекращение приёма больше ненужных или действующих медикаментов.
- Самое главное: говорите с лечащим врачом. Он должен точно знать, какие лекарства Вы принимаете. Вместе с Вами он решит, какие препараты Вам необходимы, а какие нет.

### ▶ КАК ВОЗНИКАЕТ ПОЛИФАРМАЦИЯ?

Пациент одновременно принимает много препаратов по разным причинам:

- Больной страдает сразу несколькими заболеваниями, требующими длительного медикаментозного лечения. Так как с возрастом возникает всё больше проблем со здоровьем, то полифармация особенно касается пожилых людей.
- С годами добавляются новые медикаменты, со «старыми», однако, ничего не происходит.
- Безрезультатное лечение не заканчивается.
- Из-за внезапно возникших симптомов или болезней назначаются дополнительные лекарства. После выздоровления их приём продолжается.
- Пациента наблюдают разные врачи. Они не знают совсем или знают недостаточно, что прописывают другие.
- Возникают побочные эффекты, которые не распознаются. Вместо того, чтобы убрать препарат или снизить его дозу, выписывают еще один для борьбы с побочными явлениями.
- Пациент принимает самостоятельно медикаменты, имеющиеся в свободной продаже. Врач об этом не знает.
- Часто врач или пациент думают, что любое недомогание нужно лечить лекарствами. Но во многих случаях это лишь временные явления, они проходят сами собой, медикаменты здесь не нужны.
- Преувеличенные ожидания от пользы медикаментозного лечения.
- Задачи лечения слишком высоки, например, очень низкий уровень сахара в крови или давления. Назначаются больше лекарств или их слишком высокие дозы.

## ► Полифармация

### ► КАКОВЫ ПОСЛЕДСТВИЯ?

Регулярный и правильный приём медикаментов имеет решающее значение для успешного лечения заболеваний. Но принимать лекарства так, как назначено, зачастую непросто. Тот, кому прописано сразу несколько препаратов, быстрее путается, какое лекарство в какой дозе и когда ему надо принять. Слишком сложный план может привести к неверному приёму лекарственных средств.

С каждым последующим медикаментом повышается риск появления нежелательных эффектов. Обычно возникают общие симптомы как усталость, отсутствие аппетита, головокружение, тошнота, состояние растерянности или разбитости. Следствием могут также быть падения и тяжёлые травмы. Кроверазжижающие препараты могут спровоцировать спонтанные, усиленные или продолжительные кровотечения. Некоторые пациенты попадают из-за побочных эффектов лекарственных средств в больницу.

Общее правило: при приёме нескольких препаратов невозможно предсказать их действие, взаимодействие, нежелательные воздействия в организме. Иногда чем меньше, тем лучше!

### ► ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ САМИ

Не всегда можно отказаться от приёма нескольких лекарств сразу, но иногда некоторые из них излишни. Советы ниже помогут Вам вместе с лечащим врачом построить лечебный процесс в соответствии с личными потребностями:

- Один из лечащих врачей должен стать Вашим основным консультантом по всем вопросам, связанным с лекарствами. Доверьтесь ему. Он должен точно знать, какие препараты и как Вы принимаете, а какие нет, хотя они и назначены, или не так, как прописано.

### ► ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

#### Источники, методика и ссылки по теме

Данная информация основана на рекомендации для семейных врачей „Полифармация“. Все использованные источники, методы и ссылки по теме Вы найдёте здесь:

[www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/multimedikation](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/multimedikation)

Информация для пациентов „Безопасный приём лекарств“: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

- Объясните врачу Ваши пожелания, страхи, беспокойство. Вместе Вы сможете решить, какие симптомы и заболевания нужно лечить в первую очередь.
- Запишитесь отдельно на приём к врачу и возьмите с собой все лекарственные средства, даже те, что купили сами, с аннотациями к ним.
- Если Вы принимаете 5 или более препаратов или страдаете, по крайней мере, тремя хроническими заболеваниями, рекомендуем ежегодно проверять с лечащим врачом назначенные медикаменты.
- Ведите список всех препаратов, которые Вы принимаете, и прописанных, и приобретенных самостоятельно. Отмечайте в нём не только таблетки, но и, например, спреи, капли или мази. Сюда же записывайте растительные препараты, витамины и т.п.
- Показывайте его при каждом визите к врачу, в аптеке и больнице.
- Если при прохождении курса лечения медикаментом возникают новые симптомы, сообщите об этом лечащему врачу.
- Не стесняйтесь спросить врача, действительно ли Вам нужны все те лекарства, которые Вы принимаете. Исследования доказали: чем меньше таблеток принимает пациент, тем лучше он это делает.
- Не прекращайте приём лекарства без согласования с врачом. Не меняйте самостоятельно дозировку прописанного Вам препарата.
- Не каждое недомогание необходимо лечить лекарствами. Часто расстройства проходят сами собой или же их можно излечить другим способом. Спросите лечащего врача, может, Вам стоит просто подождать или Вам поможет, например, увеличение двигательной активности или что-то другое.

Ответственный за содержание:

Врачебный центр качества медицинского обслуживания (ÄZQ)  
Совместный институт ВÄК и KBV  
Тел.: 030 4005-2501 • Факс: 030 4005-2555  
Эл.почта: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.aezq.de](http://www.aezq.de)



С рекомендацией