

ZDRAVSTVENA USTANOVA APOTEKA POŽAREVAC

Vodič za samolečenje (samolečenje trend ali i odgovornost)

Briga za sopstveno zdravlje podrazumeva ono što ljudi rade sami za sebe u cilju sprečavanja i lečenja bolesti .

Ovaj pojam obuhvata:

- higijenu (opštu i ličnu)
- ishranu (vrsta i kvalitet hrane)
- način života (sport, slobodno vreme)
- faktore okoline (uslove života, društvene običaje)
- socioekonomske faktore (visinu dohodka, kulturu)
- samolečenje (samomedikacija)

Samolečenje je odabir i upotreba medicinskih proizvoda koje pojedinci primenjuju u svrhu lečenja bolesti ili simptoma, a koje su sami prepoznali.

Lekovi za samolečenje mogu se definisati kao oni lekovi za čije izdavanje nije potreban recept i koji se proizvode, i izdaju prvenstveno sa namerom da ih koriste pacijenti na sopstvenu inicijativu i odgovornost u situaciji kada smatraju da je upotreba ispravna.

DOBRO SAMOLEČENJE svojim korisnicima treba **DA OBEZBEDI**:

- efikasnost
- pouzdanost i sigurnost
- prihvatljiv rizik
- širu dostupnost lekova
- veći izbor lečenja
- brži početak terapije
- samostalnost u sprečavanju bolesti
- uvek pročitati sastav preparata zbog mogućih reakcija Preosetljivosti
- pažljivo pročitati indikacije, neželjena dejstva i napomene
- lekara obavezno informisati o preparatima koji se koriste
- ne uzimajte više preparata u isto vreme
- ne koristite lekove slučajno nego tražite onaj koji je specifičan
- pre upotrebe preparata pokušajte da ustanovite uzrok pojave simptoma

LEKOVI za samolečenje treba da ispunjavaju i **DODATNE** kriterijume:

- koriste se kod lakših oboljenja koja se pravilno mogu samolečiti, a izbor preparata vrši se u skladu sa ispoljenim simptomima
- da se ne primenjuju parenteralno (ampule)
- da pojedinačni dozni oblici sadrže niske pojedinačne doze
- da je pakovanje predviđeno za najviše 10 dana terapije
- da se ne koristi kod dece mlađe od 12 godina

OBAVEZNO potražite **STRUČNU POMOĆ** kod sledećih stanja :

- stanja koja utiču na svest (dezorijentacija, parestezija i paraliza)
- stalan bol u predelu grudi i abdomena
- srčana aritmija koja se javlja prvi put
- problemi koji nisu svakodnevni

Korisniku i pacijentu obezbediti **SVEOBUHVAATNE INFORMACIJE** o leku, koje se odnose na sledeće :

- način primene leka
- delovanje i moguća neželjena dejstva
- moguće interakcije
- upozorenje o kontraindikacijama za primenu
- mere opreza i upozorenja, (trudnoća, dojenje)
- trajanje uzimanja leka
- kad treba potražiti stručnu pomoć
- informacije o načinu čuvanja
- naznačen rok upotrebe

Preparati u samolečenju moraju ispunjavati sledeće **KRITERIJUME** :

- da su male toksičnosti
- da imaju veliku terapijsku širinu
- da imaju minimalna neželjena dejstva i interakcije
- da imaju visoku bezbednost u predoziranju
- da su kontraindikacije dobro poznate
- da su indikacije dobro poznate, jasne i razumljive
- da se koriste bezbedni, kvalitetni i efikasni lekovi

Korisnici i pacijenti u samolečenju moraju **POŠTOVATI** sledeća **UPUTSTVA** :

- pre korišćenja obavezno je pažljivo pročitati uputstvo za upotrebu
- uputstvo sačuvajte ! , možda će te želeti ponovo da ga pročitate
- ne prekoračiti preporučeno vreme upotrebe
- nikada ne uzimati veće doze od preporučenih

U našoj zemlji bez lekarskog recepta mogu se dobiti sledeći preparati :

- preparati koji sadrže kombinaciju vitamina i mineral koje odgovaraju preporučenim dnevnim dozama
- antireumatici za lokalnu primenu
- antiseptici za lokalnu primenu
- preparati za lokalnu i oralnu terapiju nosne sluznice
- antialergici za lokalnu primenu
- preparati za suvi kašalj i za iskašljavanje

- antimikotici i dermatici za lokalnu primenu
- preparati protiv zatvora (laksativi)
- preparati protiv proliva (antidijaroici)
- preparati koji se primenjuju kod bolesti vena i hemoroida
- neki preparati koji deluju na bolesti oka i uha
- preparati protiv povišene temperature i bolova i njihove kombinacije
- biljni preparati različitih farmaceutskih oblika
- antacidi i antiulkusni lekovi (za starije od 16 godina)
- preparati protiv gojaznosti
- kontraceptivi za lokalnu primenu, vaginalni antiseptici i antimikotici

ZAPAMTITE SLEDEĆE :

- pridržavajte se uputstva i saveta dobijenih od lekara i farmaceuta!
- ne preskačite doze lekova!
- ne menjajte doze lekova bez konsultacije sa farmaceutom i lekarom!
- nikada se ne ustručavajte da pitate kada ste u dilemi, vezano za vašu terapiju!