

5. Dan slovenskih lekarn
26. september 2009

O pravilni in varni uporabi zdravil **Zdravila in mladostniki**



SLOVENSKO FARMACEVTSKO DRUŠTVO
SEKCIJA FARMACEVTOV JAVNIH LEKARN



LEKARNIŠKA ZBORNICA SLOVENIJE

5. Dan slovenskih lekarn
26. september 2009

O pravilni in varni uporabi zdravil Zdravila in mladostniki



Uvodnik



Kdo so mladostniki?

Nina Pisk



Kaj naj kot mladostnik veš o zdravilih?

Bojan Madjar



Kaj moraš vedeti o svojih zdravilih?

Bojan Madjar



Kje naj mladostnik išče informacije
o zdravilih in zdravstvenih težavah?

Bojan Madjar



Katere so najpogostejše
zdravstvene težave mladostnikov?

Marjetka Pal, Tina Stiplovšek



Katera so najpogostejša tvegana
vedenja za zdravje mladostnikov?

Marjetka Pal



Predstavitev šolanja strokovnih
lekarniških poklicev

Bojan Madjar

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana
615.03(082)
616-053.6(082)

ZDRAVILA in mladostniki : o pravilni in varni uporabi zdravil :
5. Dan slovenskih lekarn - 26. september 2009 /
[avtorji prispevkov: Bojan Madjar ... [et al.] ;
glavna urednica Nina Pisk]. - Ljubljana :
Slovensko farmacevtsko društvo,
Sekcija farmacevtov javnih lekarn, 2009

ISBN 978-961-90099-9-4

1. Madjar, Bojan 2. Pisk, Nina

246683392

Glavna urednica:

mag. Nina Pisk, mag. farm.

Avtorji prispevkov:

Bojan Madjar, mag. farm.

Marjetka Pal, mag. farm.

mag. Nina Pisk, mag. farm.

Tina Stiplovšek, mag. farm.

Recenzija:

Polonca Fiala, mag. farm.

dr. Andrijana Tivadar, mag. farm.

Fani Čeh, prof. zdr. vzg.

Izdajatelj:

Slovensko farmacevtsko društvo

Sekcija farmacevtov javnih lekarn

Dunajska 184 A, SI - 1000

Ljubljana, Slovenija,

T: 01 569 26 01 (3),

F: 01 569 26 02,

e-naslov: info@sfd.si,

domača stran: www.sfd.si

Lektoriranje:

Tea Konte

Oblikovanje:

Irena Koren

Fotografije:

Marko Rebov

Tisk:

Collegium Graphicum

Naklada:

25 000

Projekt 5. Dan slovenskih lekarn je
na podlagi javnega razpisa (Ur.l.RS
št. 9/2009 z dne 06.02.2009)
finančno podprl Zavod za
zdravstveno zavarovanje Slovenije.

Izdajo so omogočili:



SLOVENSKE JAVNE LEKARNE



KEMOFARMACIJA

Draga mladostnica, dragi mladostnik, spoštovani starši, učitelji in vsi, ki boste knjižico brali!

Knjižica, ki jo imate pred seboj, je namenjena v pomoč pri potovanju iz sveta otroštva v svet odraslih. Obdobju mladostništva, ko mlad človek tipa in išče ...

Lekarniški farmacevti želimo kot strokovnjaki za zdravila in hkrati kot prijatelji v prvi vrsti pomagati mladostnici in mladostniku. Prave poti brez kažipotov ni lahko najti. Današnjim mladostnikom moramo pomagati, da bodo zrasli v odgovorne in zrele ljudi, ki bodo kos življenjskim zahtevam ter izkušnje prenašali na svoje otroke. Zato smo se odločili, da se v knjižici z mladostnikom tikamo.

Mladostnik, vemo, da je pred teboj veliko ciljev, veliko želiš okusiti in doživeti. Sanjaš o ljubezni, uspehu, priljubljenosti in sprejetosti, sanjaš o življenju – da, vse to je del mladostnih let. Nekoč bodo sanje postale resničnost. In ti si tisti, ki si skupaj s starši, vrstniki, učitelji in celotno družbo, odgovoren za svoje sanje. Ne dovoli, da se razblinijo ... Tudi mi smo bili del tega potovanja.

Z mladostništvom so povezani tudi značilni zdravstveni problemi, tvegana vedenja ter uporaba zdravil in drugih izdelkov. Radi bi te naučili, kaj je dobro na splošno vedeti o pravilni in varni uporabi zdravil in kaj moraš vedeti o zdravilih, ki jih uporabljaš sam. Opozarjamo te, katerim virom informacij o zdravilih in zdravstvenih težavah lahko zaupaš in kateri so tisti, ki jim ne moreš popolnoma zaupati. Posebej te opozarjamo, kaj je pomembno vedeti bodisi o posamezni zdravstveni težavi ali o tvegane vedenju oziroma o pravilni in varni uporabi zdravil in drugih izdelkov, ki jih mladostniki pogosto uporabljate v tem obdobju.

Mladostništvo je hkrati čas izbire in izobraževanja za poklic, zato ti na koncu predstavljamo tudi šolanje magistra farmacije in farmacevtskega tehnika, dveh poklicev, z delom katerih se srečaš v lekarni in bo mogoče zanimivo tudi zate.

Starši, učitelji, drugi odrasli želimo dati otrokom najboljše in največ. Radi bi jim povedali kaj lepega, toplega in spodbudnega o svetu. Radi bi jih objeli in držali v varnem zavetju. A otroci postajajo odrasli.

Kako jim reči nekaj lepega o svetu, ko pa spoznanje predrami boleč utrinek, da se je v Sloveniji povečal kriminal, tudi mladinski, da je vse več odvisnosti, nasilja in samomorov?! Kako jim povedati kaj lepega, ko pa živimo v času vse večje brezposelnosti, krivic, zbežanosti in plitvine?! Kako jih držati v varnem zavetju, ko tega niti sami velikokrat nečemo?! Hkrati dobro vemo, da se mladostniki soočajo z drugačnimi težavami kot prejšnje generacije in pogosto imajo pri tem manj podpore.

Morda je ta knjižica tista ob kateri lahko spregovorite z mladostnico in mladostnikom. Zato jo vzemite v roke in skupaj z mladostnikom se pogovorite o predstavljenih vsebinah. Tako mu boste zagotovo zašepetali nekaj spodbudnega in na tej poti bo zvedel veliko lepega: o življenju, o domu in družini, o smislu in upanju in o sebi! Prav starši najbolj poznajo svojega otroka in so njegov pomemben kažipot tudi pri soočanju z zdravstvenimi težavami, tveganimi vedenji, pri uporabi zdravil in drugih izdelkov, po katerih mladostniki radi sežejo, ob odločitvi za poklic ...

Da bi bila knjižica čimbolj uporabna in zanimiva, smo vključili tudi zgodbe mladostnikov ter rezultate ankete, ki smo jo lekarniški farmacevti v okviru letošnjega projekta Zdravila in mladostniki že pomladi izvedli med izbranimi slovenskimi mladostniki.

Naša želja je, da bi informacije v knjižici, ki jo je ob 5. Dnevu slovenskih lekarn pripravila in izdala Sekcija farmacevtov javnih lekarn pri Slovenskem farmacevtskem društvu, pripomogle k izboljšanju kazalnikov zdravja mladostnikov, predvsem pa znanju o zdravlilih ter njihovi pravilni in varni uporabi. Mladostnice, mladostniki, starši, učitelji in drugi odrasli pa se seveda lahko kadarkoli obrnete na nas lekarniške farmacevte.

Magistri farmacije, avtorji prispevkov ob 5. Dnevu slovenskih lekarn (po abecednem zaporedju priimkov):

Bojan Madjar

Marjetka Pal

Nina Pisk

Tina Stiplovšek

Zdravila in mladostniki

Kdo so mladostniki?



Kdo so mladostniki?

Mladostništvo ali adolescence je potovanje iz sveta otroštva v svet odraslih. Mladostniki niso več otroci, a hkrati še niso odrasli. S številnimi spremembami na telesni, razumski, čustveno osebnostni in družbeni ravni se sooča mladostnik sam in njegovo celotno okolje, predvsem družina in šola. Mladostniki so večinoma zdravi. S posebnostmi rasti in razvoja ter načinom življenja pa so povezani značilni zdravstveni problemi, uporaba zdravil ter tvegana vedenja v tem obdobju.

Obdobje mladostništva lahko umestimo med 10. in 12. leto (konec otroštva) ter 22. in 24. leto starosti (začetek zgodnje odraslosti). Svetovna zdravstvena organizacija opredeljuje kot mladostnika oziroma mladostnico fanta ali dekle v starosti od 10 do 19 let. Mladostniško obdobje človekovega razvoja je večrazsežno, zato se zaradi razvojnih nalog, s katerimi se sooča mladostnik ter lažjega razumevanja in posebnosti običajno to obdobje razdeli na več podobdobji:

- zgodnje mladostništvo (približno do 14. leta),
- srednje mladostništvo (približno do 17. ali 18. leta),
- pozno mladostništvo (približno do 22. ali 24. leta).

Najprej se mora mladostnik ob koncu otroštva prilagoditi na hitre telesne spremembe, sprejeti lasten zunanji videz in začeti samostojno skrbeti za svoje telo in zdravje. Pri tem oblikuje spolno identiteto in preizkuša vedenje v tej vlogi. Razvija čustveno neodvisnost od družine in drugih odraslih ter hkrati vzpostavi z njimi vzajemni odnos. Prav tako razvija in vpostavlja nova prijateljstva, vzajemne in stabilne stike z vrstniki, socialne spretnosti v odnosu do nasprotnega spola ter partnerskega življenja. Mladostnik se zavzema za družbene vrednote in delovanje v skladu z njimi v osebni življenju. Z izbiro poklica in izobraževanjem za izbrani poklic se pripravlja na poklicno delo. Izmenično prevzema vlogo otroka in odraslega, od odraslih pa pričakuje vlogo odraslega, starša in prijatelja. Mladostnik je v tem obdobju pod vplivom sveta odraslih in sveta vrstnikov, ki se zelo razlikujeta.

Poleg določenih bolezni, ki se v mladosti lahko razvijejo ali izrazijo, se mlada populacija pri preizkušanju mej, iskanju svoje vloge sooča tudi s tveganimi vedenji.

Zakaj skrbeti za zdravje mladostnikov?

Današnjim mladostnikom moramo pomagati, da bodo odrasli v odgovorne in zrele ljudi, ki bodo kos življenjskim zahtevam. Le tako bodo lahko izkušnje prenašali na svoje otroke. Zato je pomembno vlagati v zdravje in izobraževanje mladostnikov na vseh področjih življenja.

Kot družba in posamezniki moramo skrbeti za zdravje mladostnikov z namenom dvigniti raven njihovega znanja za sprejemanje odgovornosti za zdravje in s tem:

- zmanjšati število bolezni in smrti v mladosti in kasnejšem življenju,
- ohraniti reprodukcijo človeka,
- omogočiti naslednji generaciji mladostnikov zdravo življenje.



Pomembno je vedeti!

Življenjsko, socialno in materialno okolje dokazano neposredno in posredno, prek življenjskih razmer staršev, vpliva na življenje in zdravje otrok in mladine. Danes se mladostniki soočajo z drugačnimi težavami kot prejšnje generacije in pogosto imajo pri tem manj podpore.



Viri:

1. Andreja Čmak-Meglič. Otroci in mladina v prehodni družbi. Analiza položaja v Sloveniji. Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad Republike Slovenije za mladino; Maribor: Aristej, 2005.
2. <http://www.who.int/child-adolescent-health: Adolescent Friendly Health Services, An Agenda for Change, WHO, oktober 2002.>
3. Saška Roškar et al. Spregovorimo o samomoru med mladimi, Inštitut za varovanje zdravja, Ljubljana, 2008: 14-19.

Zdravila in mladostniki

Kaj naj kot mladostnik veš o zdravilih?



Kaj naj kot mladostnik veš o zdravilih?

Mladostnikovo vedenje o zdravilih:

- kaj so zdravila
- dostopnost do zdravil
- vsi izdelki v farmacevtskih oblikah niso zdravila

Zdravilo je po definiciji iz zakona o zdravilih vsaka snov ali kombinacija snovi, ki so predstavljene z lastnostmi za zdravljenje ali preprečevanje bolezni pri ljudeh ali živalih.

Na voljo so v različnih farmacevtskih oblikah: tabletah, kapsulah, sirupih, praških, šumečih tabletah, mazilih, svečkah ipd. Vsak tak izdelek mora imeti dokazano učinkovitost, kakovost in varnost ter dovoljenje za promet z zdravilom, ki ga podeli poseben državni organ - Javna agencija Republike Slovenije za zdravila in medicinske pripomočke (pogovorno rečemo, da je zdravilo registrirano). Zdravila imajo v navodilu za uporabo verodostojne informacije o delovanju, učinkovitosti, opozorilih, previdnostnih ukrepih, kontraindikacijah, neželenih učinkih ... To velja tudi za registrirana zdravila rastlinskega izvora.

Zdravila se razlikujejo tudi glede dostopnosti. Nekatera zdravila so v lekarni dosegljiva le na zdravniški recept, nekatera pa lahko dobiš tudi brez zdravniškega recepta. Nekaj zdravil, predvsem so to zdravila iz zdravilnih rastlin, lahko dobiš tudi v specializiranih prodajalnah.

Prehranska dopolnila so pravzaprav le živila, katerih namen je dopolnjevati vsakdanjo prehrano. So koncentrirani viri posameznih ali kombiniranih hranil, vitaminov, mineralov ali drugih snovi s hranilnim ali fiziološkim učinkom, ki se dajejo v promet v različnih farmacevtskih oblikah. Vsebujejo lahko tudi aminokisline, maščobne kisline, vlaknine, rastline in rastlinske izvlečke, mikroorganizme ter druge snovi s hranilnim ali fiziološkim učinkom, pod pogojem, da je varnost teh snovi v prehrani ljudi znanstveno utemeljena.

Čeprav zakon o zdravilih jasno prepoveduje pripisovanje zdravilnih lastnosti prehranskim dopolnilom, njihovo oglaševanje velikokrat vsebuje navedbe zdravilnih učinkov in namenov uporabe. Da bi se izognil tem pastem, upoštevaj dejstvo, da nobeno izmed prehranskih dopolnil nima dokazanih zdravilnih učinkov v nadzorovanih kliničnih študijah, katerih rezultate vrednotijo pristojni organi pred podelitvijo dovoljenja za promet, kadar gre za zdravila. Poleg tega prehranska dopolnila pogosto nimajo zagotovil o kakovosti in varnosti in niso vključena v proces t. i. farmakovigilance, s katero se ugotavlja, vrednoti in odziva na nova spoznanja o neželenih učinkih in drugih varnostnih vidikih zdravila ves čas njegove uporabe. Pomemben sestavni del tega varnostnega sistema smo tudi lekarniški farmacevti.



Pomembno je vedeti!

V obliki tablet ali kapsul niso samo zdravila, ampak tudi prehranska dopolnila. Kljub podobnosti na prvi pogled je med zdravili in prehranskimi dopolnili velika razlika. Samo zdravila imajo dokazan učinek glede zdravljenja bolezni. Zaradi tega se sme pri označevanju, predstavljanju in oglaševanju le zdravilo pripisovati lastnosti preprečevanja, zdravljenja ali ozdravljenja bolezni pri ljudeh. Prehranska dopolnila morajo biti ustrezno označena. Med drugim jih prepoznamo po napisu Prehransko dopolnilo na zunanji ovojnini.



Viri:

1. Zakon o zdravilih (ZZdr-1), Ur. l. RS, št. 31/2006 in 45/08.
2. Pravilnik o prehranskih dopolnilih, Ur. l. RS, št. 82/2003.
3. Pravilnik o farmakovigilanci zdravil za uporabo v humani medicini, Ur. l. RS, št. 53/2006.

Zdravila in mladostniki

Kaj moraš vedeti o svojih zdravilih?



Kaj moraš vedeti o svojih zdravilih

Pred uporabo moraš poznati odgovore na vprašanja:

- Ime zdravila?
- Zakaj ga uporabljaš in kako deluje?
- Kako ga pravilno uporabiš
(npr. skozi usta, vpliv hrane, sočasne uporabe drugih zdravil ...)?
- Kdaj ga moraš vzeti in kako dolgo ga boš uporabljal?
- Kaj storiš, če izpustiš odmere?
- Kateri neželeni učinki lahko nastopijo in komu naj poveš o njih?
- Kako pravilno shranjuješ zdravilo?

Ime zdravila, zakaj ga uporabljaš in kako deluje

Ime zdravila in njegov namen uporabe sta najosnovnejše, kar moraš o zdravilu vedeti. Farmacevti na žalost opažamo, da osebe tudi kljub dolgotrajnemu jemanju zdravil teh ne poznajo dovolj dobro. Velikokrat se zatakne že pri imenu.



Pomembno je vedeti!

Zdravila lahko tudi znotraj države, predvsem pa v različnih državah, obstajajo pod različnimi imeni (zaščiteno ali lastniško ime zdravila). Proizvajalec namreč zdravilo poimenuje z izmišljenim imenom, ki mora ustrezati določenim predpisom, tudi temu, da se ustrezno razlikuje od imen drugih zdravil. Tudi tistim s podobno ali isto učinkovino. Zato je priporočljivo poznati ime zdravilne učinkovine. S tem se izogneš morebitnemu podvajanju odmerkov, kar lahko vodi do neželenih posledic za tvoje zdravje.

Prav tako ni zanemarljivo dejstvo, da so lahko zdravila iste farmacevtske oblike (recimo v obliki tablet) z enakim imenom in od istega proizvajalca v različnih državah različnega videza.



Primer:

- *zdravilna učinkovina paracetamol je lahko, sama ali v kombinaciji z drugimi učinkovinami, v različnih zdravilih (za lajšanje bolečin, zniževanje povišane telesne temperature ali celo zdravilih za lajšanje težav ob prehladu in gripi), ki se prodajajo pod različnimi zaščitnimi imeni.*

Posebno kadar hkrati uporabljaš več zdravil, je treba poznati namen njihove uporabe. Včasih je treba kakšno zdravilo zaužiti po potrebi, recimo ob bolečinah. Če ne poznaš namena uporabe zdravila, se lahko znajdeš v težkem položaju. Prav tako je priporočljivo poznavanje načina delovanja. Tako se namreč lahko izogneš sočasnemu jemanju zdravil s podobnim učinkom.

Kako ga pravilno uporabiš

Zdravilo lahko doseže svoj namen le, kadar se ga pravilno uporabi. Dobro se torej prepričaj o pravilnem načinu uporabe. Če si v dvomih, nikar ne oklevaj in o tem povprašaj že farmacevta pri izdaji zdravila v lekarni. Pred jemanjem obvezno preberi pisna navodila, ki so priložena vsakemu zdravilu. Pri jemanju skozi usta ne smeš zanemariti vpliva tekočine, s katero poplakneš zdravilo ali vpliva sočasno zaužite hrane. Na splošno se za tekočino priporoča voda, glede hrane pa se moraš prepričati za vsako zdravilo posebej, na kar te ob izdaji opozori že lekarniški farmacevt.



Ali veš?

- Hrana oziroma pijača z veliko kalcija (npr. mleko, jogurt, s kalcijem obogaten pomarančni sok) lahko zmanjša učinkovitost določenih zdravil (npr. nekaterih antibiotikov), zato se je treba sočasni rabi izogibati.

Še pomembnejše, kot je vpliv sočasno zaužite hrane ali pijače, je medsebojno učinkovanje zdravil. Tako imenovane interakcije med zdravili so številne in raznovrstne. Včasih gre za tako resno součinkovanje, da je sočasna raba prepovedana. Večinoma pa je potrebna vsaj previdnost. Če sočasno uporabljaš več zdravil, priporočamo, da se obrneš na svojega farmacevta ali zdravnika, ki te bo opozoril na morebitno neustrezno sočasno jemanje zdravil. Pozornost glede medsebojnega delovanja ni omejena le na zdravila, temveč velja tudi pri jemanju katerega izmed pripravkov iz zdravilnih rastlin ali vitaminsko-mineralnih dodatkov.



Ali veš?

- Uporabnicam kontracepcijskih tablet svetujemo previdnost ob sočasnem jemanju nekaterih antibiotikov ali pripravkov, ki vsebujejo šentjanževko. Posledica hkratne rabe je namreč lahko zmanjšana zaščita in s tem neželena nosečnost.

Kdaj ga moraš vzeti in kako dolgo ga boš uporabljal

Čas, posebno pa točnost jemanja, je pri določenih zdravilih zelo pomembna. Učinkovitost namreč zagotavlja le jemanje ob točno določenem času, v ustreznih časovnih intervalih. Zadnje posebno velja pri zdravljenju z antibiotiki, saj lahko neupoštevanje natančnega časovnega odmerjanja vodi v neuspeh zdravljenja, ponovitev bolezni in/ali razvoj odpornosti proti antibiotikom. Vedno se prepričaj tudi o dolžini jemanja zdravila. Pri zdravilih na recept ti mora ta podatek posredovati zdravnik, pri zdravilu brez recepta pa te na to opozori farmacevt.



Pomembno je vedeti!

Da bi dosegli popolno odstranitev bakterij, ki so povzročile bolezen, moraš antibiotik jemati po navodilih zdravnika. Kljub izboljšanju ne smeš predčasno končati jemanja, sicer tvegaš ponovitev bolezni.

Kaj storiš, če izpustiš odmereke zdravila

Pri jemanju zdravil moraš biti discipliniran, saj le tako zagotoviš njihov optimalni učinek. Če ob določenem času pozabiš vzeti odmerek, se najlažje kar v priloženem navodilu za uporabo prepričaj, kakšen je ustrezen ukrep.



Primer:

Izpuščena peroralna kontracepcijska tableta

- Če si s tableto zamudila manj kot 12 ur, je zanesljivost zaščite ohranjena. Tableto vzemi takoj in nadaljuj jemanje preostalih tablet ob običajnem času.
- Če si s tableto zamudila več kot 12 ur, je zanesljivost zaščite lahko negotova. Posebno ko je bilo zaporedno izpuščenih več tablet. Nadaljnji ukrepi (uporaba dodatne zaščite) so odvisni od tedna, v katerem si izpustila tablete.

Kateri neželeni učinki lahko nastopijo in komu naj poveš o njih

Vsa zdravila lahko poleg želenih povzročajo še neželene učinke. Če se tudi pri tebi pojavijo, o tem obvesti svojega zdravnika. Sam bo ocenil resnost ter predlagal nadaljnje ukrepe.

Med neželene učinke pravzaprav lahko štejemo tudi spremenjeno sposobnost ravnanja z vozili. Če že imaš vozniško dovoljenje, se predhodno prepričaj o vplivu zdravila na psihofizične sposobnosti, saj lahko neupoštevanje tega opozorila povzroči neljube posledice. Taka zdravila pogosto imenujemo trigoniki, saj so na zunanji ovojnini označena s trikotnikom:



- relativna prepoved upravljanja vozil.

Ta zdravila zelo različno vplivajo na posameznika, zato je treba za vsakogar posebej oceniti (s strani lečečega zdravnika) vpliv zdravila na njegove psihofizične sposobnosti.



- absolutna prepoved upravljanja vozil.

Z upravljanjem vozil in strojev je treba počakati toliko časa, da se učinkovina in njeni presnovki izločijo iz telesa.

Seveda se neželeni učinki zdravila lahko pokažejo tudi na zarodku. Prepričaj se o tem vplivu ter se ustrezno zaščiti pred možnostjo zanositve, kadar jemlješ zdravila, ki lahko škodijo zarodku.



Ali veš?

Pri večini zdravil vpliva na zarodek ne poznamo dovolj, zato svetujemo previdnost. Obstajajo pa tudi zdravila, ki dokazano lahko škodujejo plodu. Govorimo o teratogenih zdravilih. Primer je zdravilo (zdravilna učinkovina je izotretionin), ki se uporablja za zdravljenje hujših oblik aken. Med jemanjem takega zdravila svetujemo dodatno previdnost. Ženska v rodni dobi sme zdravilo uporabljati le ob pravilni obliki zaščite pred zanositvijo. Obstaja namreč izjemno veliko tveganje, da se bo rodil prizadet otrok, če ženska/dekle zanosi med jemanjem. Na to zdravnik ob predpisovanju ter farmacevt ob izdaji zdravila uporabnico posebej opozorita, njena naloga pa je, da to navodilo upošteva.

Zdravila poleg zdravilnih učinkovin vsebujejo še pomožne sestavine, kar je lahko pomembno ob določenih zdravstvenih težavah, denimo alergijah na določeno snov.

Kako pravilno shranjuješ zdravilo

Da bo zdravljenje z zdravilom učinkovito in varno, ga moraš vedno pravilno shranjevati, o čemer izveš že iz podatka na zunanji ovojnini (škatlici, v kateri je zdravilo). Vsekakor pred uporabo preveri tudi rok uporabnosti, saj po poteku tega roka zdravila ne smemo več uporabiti.



Pomembno je vedeti!

Kot vidiš, je obilica podatkov, ki jih moraš vedeti o zdravilu. Vseh ti zdravnik in lekarniški farmacevt navadno ne moreta posredovati. Zato je priporočljivo, da pred uporabo zdravila pazljivo prebereš priložen listič, ki vsebuje vse pomembne informacije o zdravilu. Najbolje je, da zdravila ves čas uporabe hraniš v originalni ovojni, s priloženim navodilom. Če imaš pred uporabo pomisleke ali se ti postavljajo dodatna vprašanja, brez zadržkov pokliči farmacevta v lekarno ali osebnega zdravnika.



Viri:

1. Zakon o zdravilih (ZZdr-1), Ur. l. RS, št. 31/2006 in 45/08.
2. <http://zdravila.net>, SmPC za zdravilo Roaccutane, dostopno 3. 4. 2009.
3. <http://zdravila.net>, SmPC za zdravilo Ciprobay, dostopno 3. 4. 2009.
4. <http://zdravila.net>, SmPC za zdravilo Logest, dostopno 3. 4. 2009.
5. Pravilnik o označevanju zdravil in navodilu za uporabo, Ur. l. RS, št. 54/2006.
6. Ivan H Stockley, Stockley's Drug Interactions, Pharmaceutical Press, 8th Edition, 2008.
7. Questions to ask about your medicines (QaM), Campaign Proposal – March 1993, including Guidelines – August 2004. (dosegljivo na: <http://www.europharmforum.org/>)



Raziskava

Večina slovenskih mladostnikov (79,1 %) meni, da dobijo v lekarni dovolj informacij za pravilno in varno uporabo zdravila. Informacije v priloženem navodilu za uporabo, kjer so navedene verodostojne informacije o zdravilu, ob jemanju zdravila vedno prebere le 27,5 % mladostnikov.

Raziskava Zdravila in mladostniki, n = 3680, Slovenija, maj 2009 (več na zadnji strani)

Zdravila in mladostniki

Kje naj mladostnik išče informacije
o zdravilih in zdravstvenih težavah?



Kje naj mladostnik išče informacije o zdravih in zdravstvenih težavah?

Tako pri pravilni in varni uporabi zdravil, kot tudi pri skrbi za zdravo življenje ter preprečevanje in reševanje najpogostejših zdravstvenih težav in tveganih vedenj za zdravje mladostnikov, je **pomembno sodelovanje in zaupanje med mladostniki, starši in zdravstvenimi delavci**. V prvi vrsti je pomembna **osebna komunikacija med mladostniki in starši** pa tudi **med mladostniki, starši in zdravstvenimi delavci**.

Viri, ki jim lahko zaupaš:

- starši, zdravniki, lekarniški farmacevti, navodilo za uporabo zdravila, skupine za samopomoč, učitelji.

Viri, ki jim ne moreš popolnoma zaupati:

- vrstniki, revije, splet.

Pogosto slišimo, da živimo v informacijski družbi, a se nam kljub temu pri iskanju informacij marsikdaj zatakne. Tudi mladostniški populaciji, sicer vajeni uporabe svetovnega spleta. Zato ti, da bi ti olajšali iskanje in te hkrati obvarovali pred pastmi napačnih nasvetov, ponujamo naslednja priporočila:

Zdravniki

Predvsem pri resnejših zdravstvenih težavah je osebni zdravnik najboljša izbira. Kot mladostnica nikakor ne odlašaj z izbiro osebnega ginekologa. Ta ti namreč lahko najbolje svetuje glede izbire kontracepcije in težav, ki bi morebiti nastale v zvezi s spolnostjo.

Lekarniški farmacevti

Posebej ob vprašanjih v zvezi z zdravili ne odlašaj pred obiskom lekarne, saj je farmacevt strokovnjak na tem področju. Objektivna ocena je lahko uporabna ob tehtanju uporabe prehranskih dopolnil, kakor tudi nekaterih izdelkov, namenjenih športnikom. Nikakor pa ni možnost posveta s farmacevtom omejena le na pogovor o zdravih in prehranskih dopolnilih. Lekarniškim farmacevtom namreč zdravstvena problematika ni tuja. Če ocenimo, da stanje ne zahteva zdravniške obravnave, ti lahko sami svetujemo, sicer pa te napotimo do osebnega zdravnika. Pogovor z lekarniškim farmacevtom žal ostane velikokrat neizkoriščena možnost in to kljub praviloma lahki dostopnosti.



Ali veš?

V vsaki lekarni obstaja prostor, namenjen zaupnemu pogovoru s farmacevtom.

Navodilo za uporabo zdravila

Navodilo za uporabo je napisano na lističu, ki je priložen v škatlici vsakega zdravila, in je namenjeno njegovemu uporabniku. To je skrbno sestavljeno besedilo, ki ga pregleda in odobri Javna agencija Republike Slovenije za zdravila in medicinske pripomočke. Pozorno ga preberi, saj ti ponuja dovolj podatkov za pravilno in varno uporabo zdravila. Navodilo lahko poiščeš tudi na spletu v bazi podatkov o zdravilih (www.zdravila.net). Če se ti pojavljajo dodatna vprašanja, pa bo najbolje, da odgovore nanje poiščeš pri svojem zdravniku ali farmacevtu.

Starši

Če zate pogovor o določeni težavi ni prevelika ovira, se pogovori s starši. Oni te najbolj poznajo, in čeravno ne poznajo odgovora, ti lahko pomagajo pri iskanju rešitve. Poleg tega odlašanje ne bo koristilo, saj boš moral-a, predvsem pri resnejših težavah, s tem prej ali slej seznaniti tudi starše.

Vrstniki

Mladostnike nemalokrat spremlja občutek, da jih razumejo le njihovi prijatelji, vrstniki. Seveda ni nič narobe, če se jim zaupaš ali jih celo prosiš za nasvet. A upoštevaj, da so to le vrstniki, ki nimajo veliko življenjskih izkušenj, prav tako pa je njihovo poznavanje zdravstvene problematike omejeno. To lahko privede do napačnih nasvetov, kar stanje le še poslabša. Zato ti svetujemo, da, predvsem če imaš resnejše zdravstvene težave, raje uporabiš še kakšen drug vir, ki bo vključeval starejšo ali, še bolje, zdravstveno strokovno usposobljeno osebo.

Skupine za samopomoč mladim

Možnost posveta, poglobljenega pogovora ter ustrezno pomoč ti lahko ponudijo skupine za samopomoč mladim. Le-te nudijo podporo pri duševnih stiskah, izgubi prekomerne telesne teže, odvajanju od kajenja, drog ... Pozanimaj se, če deluje taka skupina tudi v bližini kraja tvojega bivanja in se ji pridruži.

Revije, časopisi

V revijah, namenjenih mladostniški populaciji, pogosto pišejo o zdravstveni problematiki in zdravilih. Določene raziskave kažejo precej skrb zbujajoče stanje, saj vir podatkov velikokrat niso ustrezni strokovnjaki. Da bi se izognil-a napačnemu nasvetu, vedno preveri, kdo ga ponuja, preden mu boš zaupal-a.

Svetovni splet

Mladostniki si življenja brez spleta tako rekoč ne znate več predstavljati. Zato nas ne preseneča podatek, da je ravno splet najpogostejše sredstvo pri iskanju informacij. S tem ni nič narobe, dokler se zavedaš pasti uporabe ter si sposoben-a ponujeno informacijo kritično ovrednotiti.



Pomembno je vedeti!

Pri iskanju informacij o zdravstveni problematiki na spletu priporočamo zvrhano mero previdnosti. Čeprav je vabljava anonimnost, ki jo ponuja splet, se moraš zavedati, da je to prostor, ki ni nadzorovan in zato poln zavajajočih ali celo napačnih informacij, katerih uporaba lahko resno ogrozi posameznikovo zdravje. Zato vedno preveri, kdaj je bila informacija predstavljena in predvsem, kdo stoji za njo.



Ali veš?

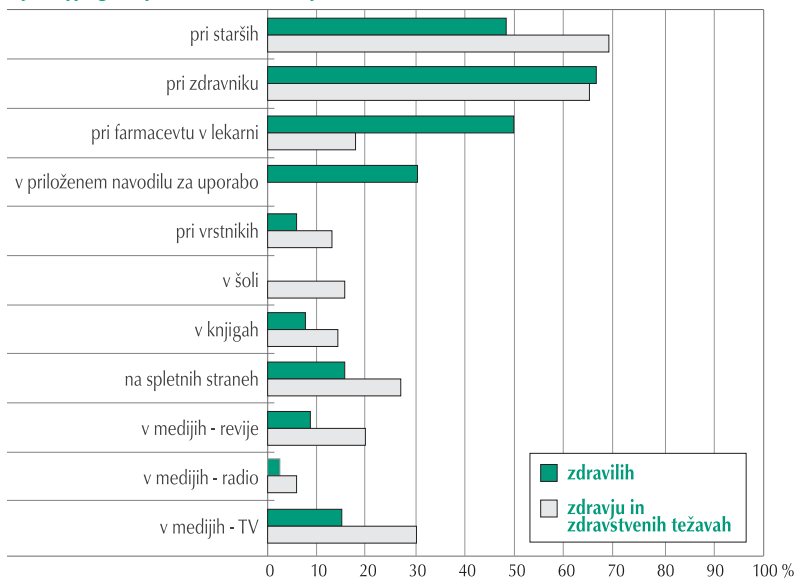
Na spletu so zastopane tako rekoč vse slovenske lekarne, tako zasebne kot javni zavodi. Z obiskom njihovih domen lahko prideš do verodostojnih informacij o zdravih in zdravstvenih težavah, obenem pa lahko anonimno zastaviš vprašanje farmacevtu o določeni problematiki, ki te vznemirja. Podatke o spletnih naslovih lekarn lahko najdeš tudi na naslovu www.sfd.si.



Raziskava

Slovenski mladostniki dobijo najpogostejše informacije o zdravju in zdravstvenih težavah ter o zdravih pri starših, pri zdravniku in pri farmacevtu v lekarni.

Kje najpogostejše dobiš informacije o ...?



Opomba: Anketiranci so izbrali med več možnimi zgoraj naštetimi odgovori. Odgovor v priloženem navodilu za uporabo ni bil podan pri vprašanju o zdravju in zdravstvenih težavah, odgovor v šoli pa ne pri vprašanju o zdravih.

Raziskava Zdravila in mladostniki, n = 3680, Slovenija, maj 2009 (več na zadnji strani)

Zdravila in mladostniki

Katere so najpogostejše zdravstvene težave mladostnikov?



Katere so najpogostejše zdravstvene težave mladostnikov?

Večina mladostnikov je zdravih. Nekateri pa se v tem obdobju srečajo tudi z zdravstvenimi težavami. Te so najpogostejše povezane s posebnostmi rasti in razvoja v času mladostništva, nekaterimi kroničnimi boleznimi ter z novimi »sodobnimi« zdravstvenimi težavami, ki so v glavnem posledica nezdravega načina življenja.

Ugotovitve zadnjih let kažejo, da otroci in mladostniki največkrat obiščejo izbranega osebnega zdravnika zaradi bolezni dihal, kože in podkožja, nalezljivih bolezni, parazitnih bolezni, poškodb in zastrupitev. Pomemben del obolevnosti otrok in mladine predstavljajo tudi atopijske in alergijske bolezni.

Zanimivi so tudi rezultati rednih sistematičnih pregledov v času šolanja (desetletno povprečje od 1992 do 2002), ki v povprečju kažejo povečanje telesne teže šoloobveznih otrok, več deformacij hrbtenice in več motenj ostrine vida.

Kdaj mladostniki obiščete lekarno?

Iz izkušenj lekarniških farmacevtov pridete mladostniki po nasvet v lekarno predvsem zaradi težav s kožo (mastna koža, akne), z alergijami (izcedek iz nosu, dražec kašelj, srbečica, kožni izpuščaji), zaradi prekomerne telesne teže, zaradi nezaščitenega spolnega odnosa (»jutranja tableta«, test nosečnosti), glavobola in preobremenjenosti ter nakupa določenih prehranskih dopolnil (predvsem vitaminsko-mineralnih izdelkov).

Velikokrat pa se v lekarno po nasvet, informacije in usmeritev oglasijo starši mladostnikov. Ti se zanimajo za podobne stvari kot mladostniki, pogosto tudi za nakup urinskih testov za ugotavljanje prisotnosti prepovedanih drog.



Raziskava

Če slovenski mladostniki potrebujejo zdravilo, predpisano na zdravniški recept, gredo največkrat v lekarno s starši ali sami. Redkeje zdravila za njih dvignejo njihovi starši sami.

V lekarno pridejo mladostniki sami predvsem po izdelke, ob nakupu katerih si želijo določeno zasebnost (nujna kontracepcijska tableta po spolnem odnosu, test za ugotavljanje nosečnosti). Mladostniki pridejo po izdelke, dosegljive v lekarni brez recepta, pogostejše v družbi staršev kot z vrstniki. V lekarno mladostniki skupaj s starši pridejo predvsem po zdravila proti bolečinam, teste za ugotavljanje prisotnosti nedovoljenih drog v urinu ter kozmetične izdelke za nego problematične kože. Z vrstniki pridejo mladostniki v lekarno predvsem po kontracepcijsko tableto po spolnem odnosu in test za ugotavljanje nosečnosti. Zunaj lekarne, v trgovinah, mladostniki kupijo večinoma kondome, športno prehrano, kozmetične izdelke in izdelke za hujšanje. Po spletu mladostniki dobijo predvsem športno prehrano in izdelke za hujšanje, prav ti mladostniki in njihovi starši pa se pogosto obrnejo na lekarniškega farmacevta z vprašanji o varni uporabi teh izdelkov.

Raziskava Zdravila in mladostniki, n = 3680, Slovenija, maj 2009 (več na zadnji strani)



Ali veš?

Zdravstvena statistika kaže, da so poglavitni zdravstveni problemi mladostnikov v Sloveniji **namerne in nenamerne poškodbe, motnje duševnega zdravja, nezdrav vedenjski slog (slabe prehranjevalne navade in neredna telesna dejavnost) ter tvegano spolno vedenje.**

Namerne in nenamerne poškodbe

Vodilni vzroki smrti med mladostniki so namerne in nenamerne poškodbe (samomori, prometne nezgode, utopitve) ter zastrupitve, ki so tudi najpogostejši vzrok za obisk zdravnika in zdravljenje v bolnišnici. Polovica vseh poškodb se zgodi v prometu (55 %), sledijo samomori (20 %). Zaradi poškodb in zastrupitev so bolj ogroženi fantje, saj jih umre trikrat več kot deklet.

Motnje duševnega in družbenega življenja

Duševno zdravje je osnova za mladostnikov osebni, čustveni in intelektualni razvoj, za razvijanje njegovih potencialov, odnosov z ljudmi in reševanje vsakdanjih težav. Obdobje odraščanja je povezano s padci in vzponi, ki so navadno nekaj normalnega. Vsak mladostnik je kdaj žalosten, včasih pa se zgodi, da težave prerastejo v čustvene in duševne motnje. Okrog 20 % otrok in mladostnikov na svetu trpi zaradi duševnih bolezni, najpogostejše zaradi depresije, psihotičnih motenj (npr. shizofrenije), anksioznih motenj ter motenj hranjenja. Vzroke lahko najdemo v mladostnikih, starših, šoli, družbi, vrstnikih in današnjem stresnem, hitrem načinu življenja. Verjetno ima vsak svoje vzroke in gotovo se prepletajo. Duševno zdravje mladih zato ni le problem posameznikov, temveč celotne družbe.

Samomor je v obdobju mladostništva med prvimi tremi vzroki umrljivosti, najpomembnejši dejavnik tveganja zanj pa so duševne motnje. V Sloveniji imamo na leto povprečno 20 samomorov mladih (starih od 9 do 19 let) ter nekajkrat več poskusov samomora v tej starostni skupini.

Pomembno je, da dovolj zgodaj prepoznamo znake, ki lahko nakazujejo duševno stisko: slabši uspehi v šoli, pitje alkohola, zloraba drog, spremembe v vedenju, umik od družine in prijateljev, negativno razpoloženje, izbruhi jeze in vandalizem. Nekatere duševne bolezni lahko preprečimo, če dovolj zgodaj prepoznamo dejavnike, ki bremenijo mladostnika. Z zdravljenjem se mora mladostnik strinjati, saj je le tako doseženo sodelovanje v terapiji, v kateri zdravila niso vedno potrebna. Tudi drugače zdravila nimajo osrednjega mesta, temveč so le opora drugim terapevtskim pristopom.

V primeru, da se zdravnik odloči za zdravljenje duševnih motenj z zdravili, je treba:

- staršem in mladostnikom pojasniti, zakaj je zdravilo potrebno ter kakšne terapevtske in neželene učinke ima, kako ga jemati (redno ali po potrebi) ter koliko časa;
- skrbno spremljati mladostnikov duševni in telesni razvoj v času jemanja zdravil;
- upoštevati zdravnikova navodila;
- upoštevati opozorila o previdnosti upravljanja vozil med jemanjem določenih zdravil;
- upoštevati, da terapije ne smete prekiniti sami;
- biti pozoren na morebitne nove in pogostejše misli mladostnika o smrti, na znake panike, agresivnost in samouničevalne misli.

Dejstvo je, da mladostniki danes pogosteje prejemajo psihoaktivna zdravila kot v preteklosti. Pogosto so to zdravila, ki so registrirana za odrasle in za katere velikokrat manjkajo podatki o varnosti in učinkovitosti pri dolgotrajni uporabi pri mladostnikih. Zato je pomembno, da zdravilo poznamo, da spremljamo možne (nove) neželene učinke ter o njih obvestimo zdravnika ali farmacevta. Predvsem pa se moramo o tem veliko pogovarjati, saj imajo tovrstna zdravila v družbi še vedno negativno oznako.



Pomembno je vedeti!

Zdravila niso prva in edina rešitev pri zdravljenju duševnih motenj. Kadar se zdravnik zanje odloči, jih predpiše z razlogom, zato jih moramo jemati v skladu z navodili.

Zapis nekega dekleta na spletnem forumu, v katerem je opisala svojo izkušnjo zdravljenja depresije.



“No, in potem sem priletela na dno. Pika. Ni šlo več naprej. In sem se zaklenila v stanovanje, se nikomur oglašala na telefon, se izolirala. Prišla sem tja in obljubila karkoli, storila karkoli, samo da bi se izvlekla. Sprejela sem antidepresive, čeprav sem bila strašansko proti tabletam. Psihiatrinja mi je povedala tudi, da moram stvari razrešiti sama, tablete mi bodo le pomagale, da bom lahko začela. In je bilo bolje. Po nekaj tednih. Tak občutek mi sploh ni bil poznan, pa še vsi “prijatelji” so mi težili naj neham jesti to sranje. Pa sem nehala ter seveda tega nisem povedala. Najprej je šlo zlahka, potem pa sem spet začela toniti vedno globlje. In ugotovila, da se da pasti tudi globlje od tistega, kar sem imela za dno. Na koncu sem pristala v bolnišnici in od tam šla s trdnim prepričanjem, da bom naslednjič opustila tablete takrat, ko mi bo zdravnica tako rekla in nič prej!”

Vir: Povzeto po spletnem forumu mladih

Ko hrana postane več kot to

Motnje hranjenja uvrščamo med duševne motnje, ker so vzroki za njihov nastanek različne čustvene stiske. Prenajedanje, bruhanje, stradanje, zloraba zdravil z odvajalnim in diuretičnim učinkom ter pretirana telesna aktivnost so le zunanji znaki motenj hranjenja.

Med motnje hranjenja uvrščamo anoreksijo nervozo, ki se pojavi večinoma na prehodu iz otroštva v adolescenco (8-12 let) in bulimijo nervozo, ki se najpogosteje pojavi na prehodu iz adolescence v zgodnje odraslo obdobje (16-19 let).

Problemi s hranjenjem so pogosto kazalnik psihičnih težav, ki nastanejo zaradi različnih vzrokov. Zato je zelo pomembno, da dovolj zgodaj prepoznamo osebo, ki ima težave z motnjami hranjenja in potrebuje strokovno pomoč. Znaki bolezni so lahko: ukvarjanje z lastno težo skozi ves dan, poznavanje kalorične vrednosti za vsako živilo, izostanek menstruacije, hitra izguba kilogramov, strah pred debelostjo, napadi volčje lakote ter izogibanje družinskimi obrokom, praznikom.



Ali veš?

Pri približno 75 % žensk vseh starosti z bulimijo ugotovijo tudi izraženo klinično sliko depresije (depresivno razpoloženje, precejšnje pomanjkanje zanimanja ali veselja, pomanjkanje energije, povečana utrujenost ali razdražljivost, izguba samozaupanja in samospoštovanja, neutemeljeni občutki krivde, pogoste misli na smrt).



Pomembno je vedeti!

Večina motenj hranjenja, ki jih je treba pozneje resno zdraviti, se začne kot nedolžno hujšanje. Motnje hranjenja moramo razlikovati od motenj prehranjevanja. Zadnje so sicer lahko nekakšna predstopnja motenj hranjenja, ni pa nujno, da se v njih tudi razvijejo.

Neredna telesna dejavnost in nezdravo prehranjevanje

Vsakodnevna rekreacija ima pozitivne učinke na mladostnika in njegov nadaljnji razvoj – poveča življenjsko energijo, zmožnost učenja, ohranja primerno telesno težo, zmanjša verjetnost pojava anksioznosti in depresije.

Gibanje je še toliko bolj pomembno v obdobju rasti in telesnega razvoja, predvsem zaradi današnjega načina življenja, ki je večinoma podrejen sedenju. Če pogledamo dan mladostnika, vidimo, da v šoli sedi od pet do šest ur, nato eno uro ob pisanju domačih nalog, dve uri pred televizijo in eno uro pred računalnikom. Skupaj torej deset ur sedenja. Za rekreacijo tako mladostniku zmanjkuje časa.

Naše zdravje je neposredno povezano tudi z našimi prehranskimi navadami. Današnji tempo življenja, preobremenjenost in pomanjkanje časa zaradi šolskih in drugih obveznosti pogosto prinašajo pomanjkljivo in neredno prehranjevanje. Na razvoj nezdravih prehranskih navad vpliva tudi vrsta drugih dejavnikov, kot so pritisk živilske industrije, medijev in vrstniške skupine. Izpuščanje obrokov hrane, posebej zajtrka, prigrizki zvečer pred televizorjem, uživanje visokokalorične hrane in pijač ter začarani krog čudežnih diet - to je le nekaj slabih navad.

**Ali veš?**

Pri nas je s svojo telesno težo zadovoljnih samo 60 % najstnikov, starih od 15 do 17 let. Skoraj vsa nezadovoljna dekleta se zdijo sama sebi predebela, fantje pa presuhi (verjetno gre bolj za občutek pomanjkanja mišične mase).

**Pomembno je vedeti!**

Zdrav režim prehrane, ki se začne z zajtrkom, vsebuje pet obrokov na dan, saj se s tako razporeditvijo izogneš prenažedanju pri posameznem obroku.

Mladostniki rastejo hitro in imajo zelo visoke energijske zahteve. Dekleta in fantje morajo dobiti s hrano dovolj ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob, kot tudi zadostne količine železa, kalcija, vitamina A, C in D ter drugih vitaminov in mineralov. Večino tega dobijo z uravnoteženo prehrano, saj so v njej vitamini in minerali v takih količinah, kot jih telo potrebuje. Dodaten vnos vitaminsko-mineralnih pripravkov pa je pri mladostnikih primeren le pri povečani telesni dejavnosti, pomanjkanju apetita, preutrujenosti, med dolgotrajnimi boleznimi in pri okrevanju ter v obdobju intenzivne rasti, ko se povečajo predvsem potrebe po kalciju in železu.

Pri mladih so tudi vedno pogostejše razne shujševalne diete in vegetarijanstvo, kar lahko vpliva na količino vitaminov in mineralov v telesu. Pri doslednih vegetarijancih obstaja razmeroma velika možnost pomanjkanja železa (absorpcija iz rastlinske hrane je slabša kot iz živalske) in vitamina B12 (glavni viri so meso, ribe, jajca, mleko). Pozorni moramo biti tudi na shujševalne diete mladostnic, ki lahko telo izčrpajo zaloga vitaminov in mineralov. Za mlada dekleta je namreč še toliko pomembnejše ustrezno prehranjevanje, saj morajo zadostiti svojim razvojnim in tudi poznejšim reprodukcijskim potrebam.

**Pomembno je vedeti!**

Osnova za zdrav življenjski slog je zdrava prehrana v povezavi z zadostno telesno aktivnostjo.

Prehranska dopolnila so namenjena dopolnjevanju vsakdanje prehrane in ne morejo nadomestiti zdrave, uravnotežene prehrane in zdravih življenjskih navad.

Tvegano spolno vedenje

Spolno vedenje mladostnikov je pogosto povezano z veliko verjetnostjo, da se mladostniki ne bodo znali ustrezno zaščititi pred neželeno nosečnostjo in spolno prenosljivimi boleznimi ali da ne bodo znali poiskati pomoči, če bi se znašli v težavah.

Velikokrat na odločitev za prvi spolni odnos vplivajo dejavniki, kot so pomanjkanje toplote in sprejetosti v družini, slaba komunikacija v družini, pritiski medijev ter prepričanje mladih, da so vsi njihovi prijatelji že imeli spolne odnose. A pomembno je vedeti, da je odločitev za spolno življenje odgovorno dejanje, za katero se moramo odločiti iz ljubezni in nanj pripraviti z znanjem o pravilni izbiri kontracepcijske metode, ki nas zaščiti pred neželeno nosečnostjo in spolno prenosljivimi boleznimi.



Ali veš?

Približno tako kot drugod po svetu ima tudi v Sloveniji v starosti 17 let polovica mladih že spolne odnose. Večina jih je pozneje zatrdila, da bi se za spolne odnose odločili vsaj dve leti pozneje.



Pomembno je vedeti!

Posledica nezaščitenih spolnih odnosov ali uporabe nezanesljive kontracepcije je lahko neželena nosečnost, posledica pogostega menjavanja partnerjev pa okužba s spolno prenosljivimi boleznimi, ki lahko povzročijo okvare organov in neplodnost.

Kontracepcijske metode so metode preprečevanja neželene nosečnosti, ki jih lahko uporabljamo samo med spolnim odnosom (kondom) ali redno (kontracepcijske tablete, obliži).

Kontracepcijske metode, primerne za mladostnike:

▪ kontracepcijske tablete

Kontracepcijske tablete so danes ena najzanesljivejših oblik zaščite pred neželeno nosečnostjo, saj v 99,7 % učinkovito preprečijo zanositev. Vsebujejo ženske spolne hormone, ponavadi kombinacijo dveh hormonov, estrogena in gestagena. Sodobne kontracepcijske tablete vsebujejo manjše odmerke hormonov zato, da bi bili neželeni učinki čim redkejši. Poleg kontracepcijskega učinka lahko uredijo menstruacijo, tako da so te bolj redne, krajše in manj boleče. Preprečujejo tudi nastanek aken ter nekaterih bolezni maternice in jajčnikov. Najpogostejši neželeni učinki so: večja verjetnost nastajanja krvnih strdkov, glavoboli, vrtoglavica in povečanje telesne teže.



Pomembno je vedeti!

- ! Pred začetkom uporabe tablet morate prebrati priloženo navodilo, med jemanjem opazovati svoje telo in počutje ter se o morebitnih neželenih učinkih in spremembah pogovoriti s svojim zdravnikom ali farmacevtom.
- ! Pozorne morate biti, če poleg kontracepcijskih tablet jemljete še druga zdravila, ki lahko zmanjšajo učinek kontracepcije, kar lahko privede do neželene zanositve. Previdnost je potrebna pri sočasni uporabi zdravil proti epilepsiji, proti glivicam, virusom ter tudi pri jemanju nekaterih antibiotikov in pripravkov s šentjanževko (uporabljamo jih za zdravljenje depresivnega razpoloženja). Ob uporabi zgoraj navedenih zdravil morate poleg kontracepcijskih tablet uporabiti še dodatno zaščito – kondom.
- ! Vzrok za neučinkovitost kontracepcije je lahko tudi prepozno vzeta ali pozabljena tableta ali bolezen prebavnega trakta.
- ! Kontracepcijske tablete ne varujejo pred spolno prenosljivimi boleznimi (npr. okužbo z virusom HIV).

- **kontracepcijski obliži**

Kontracepcijski obliži vsebujejo podobne hormone kot kontracepcijske tablete, vendar z njimi hormone vnesemo v telo skozi kožo. Nalepimo jih na kožo trebuha, zadnjice, zunanjo stran nadlahti ali na zgornji del trupa.

- **kondom**

Kondom je kontracepcijski pripomoček, ki ga uporabljajo moški. Mehanično prepreči izliv semenske tekočine v nožnico, učinkovitost pa je 88 %. Uporaba kondoma je pomembna tudi zaradi zaščite pred spolno prenosljivimi boleznimi.

! Pomembno je vedeti!

Najzanesljivejša zaščita pred nosečnostjo je vzdržnost obeh partnerjev, kontracepcijska tableta ali obliž, pred spolno prenosljivimi boleznimi pa kondom.

- **urgentna kontracepcija/nujna kontracepcija po spolnem odnosu**

Nujna kontracepcija po spolnem odnosu, znana tudi kot »jutranja tabletk«, je kontracepcija, ki omogoča preprečevanje neželene nosečnosti po nezaščitenem ali slabo zaščitenem spolnem odnosu (kondom poči, pozabljena tableta, prepozna prekinitve spolnega odnosa). Uporablja se le izjemoma in ne prepreči zanositve v vseh primerih. Urgentno kontracepcijo je treba vzeti čim prej po nezaščitenem spolnem odnosu (v prvih 12 urah po odnosu in ne pozneje kot v 72 urah). Dobi se v lekarnah brez recepta za dekleta nad 16 let, za dekleta mlajša od 16 let pa je potreben beli zdravniški recept.

! Pomembno je vedeti!

Urgentna kontracepcija je le izhod v sili, saj vsebuje večji odmerek hormonov in ne sme biti nadomestilo za redno kontracepcijo!

Spolno prenosljive bolezni:

Spolno prenosljive bolezni so nalezljive bolezni, ki se prenašajo predvsem s spolnimi odnosi. Tveganje za okužbo se povečuje s številom nezaščitenih spolnih odnosov z okuženimi partnerji in številom spolnih partnerjev. Splošna zaščita pred spolno prenosljivimi boleznimi so vzdržnost, zvestoba dveh neokuženih partnerjev in/ali uporaba kondoma.

! Pomembno je vedeti!

Spolno prenosljiva bolezen je vedno bolezen najmanj dveh oseb, zato morate na možnost okužbe misliti vselej, ko se spuščate v spolne odnose. Če bolezen ne pozdravimo ali je neozdravljiva, se prenaša na druge spolne partnerje.

Ozdravljive spolno prenosljive bolezni:

Gonoreja

Gonoreja je zelo razširjena spolno prenosljiva bolezen, ki jo povzroča bakterija gonokok. Pri okužbi se pri ženskah in moških pojavijo pekoče bolečine med uriniranjem, rumeno gnojen izcedek iz spolovila in bolečine v spodnjem delu trebuha. Okužba lahko poteka tudi brez bolezenskih znakov. Gonorejo zdravimo z antibiotikom, nezdravljenje pa lahko povzroči neplodnost.

Sifilis

Sifilis je z bakterijo povzročena bolezen. Več kot 95 % okužb nastane pri spolnih odnosih z okuženo osebo; nespolne okužbe pa so posledica poljubljanja, ugrizov in drugih dotikov z bolnikom, ki ima razjede na koži. Najprej se pojavijo neobčutljive razjede na mestu okužbe (na spolovilu, v danki, v ustih), po približno osmih tednih po okužbi pa nastopi stanje, podobno gripi (vročina, utrujenost, glavobol, bolečine v sklepih). Nato simptomi izginejo, vendar bolezen ostaja. Če ni zdravljena, se razvije v pozno obliko s trajnimi poškodbami možganov in srčne mišice. Pomembno je, da sifilis ugotovimo čim bolj zgodaj, saj je v začetku popolnoma ozdravljiv z antibiotiki.

Okužba s klamidijo

Klamidija je precej pogosta spolno prenosljiva bolezen, ki je ozdravljiva z antibiotiki. Okužba s klamidijo velikokrat poteka brez vidnih bolezenskih znakov, zato je bolezen dokaj težko prepoznati. Nezdravljena bolezen pa lahko povzroči neplodnost. Okužen moški pogosto nima težav in okužbo prenaša naprej, pri ženskah pa se lahko pojavi povečan izcedek iz spolovila, bolečine v spodnjem delu trebuha in pri uriniranju.

Trihomonoza

Okužbo povzroča pražival trihomonas. Pri moških navadno ni težav, zato bolezen prenašajo naprej, nezdravljena okužba pa lahko povzroči kronično vnetje prostate. Bolezenski znaki se pogosteje pojavijo pri ženskah: smrdeč, obilen rumenozelen izcedek iz nožnice, ki ga spremlja srbenje zunanjega spolovila in bolečina pri uriniranju. Okužbo zdravimo z antibiotiki.

Neozdravljive spolno prenosljive bolezni:

Humani virus papiloma

Humani virus papiloma povzroča nastanek genitalnih bradavic na zunanjem spolovilu, v nožnici in okolici zadnjika, nekateri tipi humanega virusa papiloma pa lahko povzročijo razvoj raka materničnega vratu, penisa ali zadnjika. Virus se prenaša s spolnimi stiki tudi takrat, ko je slabše aktiven, kar pomeni, da lahko okužena oseba pri vsakem nezaščitenem spolnem odnosu prenaša virus na partnerja. Pomembno je predvsem redno pregledovanje brisa materničnega vratu, s čimer lahko odkrijemo zgodnje in še ozdravljive spremembe celic, a virusa samega ni mogoče uničiti. Dobro pa je vedeti, da obstaja tudi možnost cepljenja deklet proti raku na materničnem vratu, ki se izvaja v ustreznih zdravstvenih ustanovah.

Genitalni herpes

Genitalni herpes navadno povzroči virus *herpes simplex* tipa 2. Virus se prenaša s spolnimi stiki in povzroča nastanek drobnih mehurčkov na spolovilu in v njegovi okolici, ki se pozneje zagnojijo in spremenijo v boleče razjede. Okužbo lahko spremljajo pekoče bolečine pri uriniranju, slabo počutje in povečan izcedek iz nožnice. Zdravljenje poteka s

tabletami in mazili s protivirusnim delovanjem, ki boleče razjede le blažijo, a okužbe dokončno ne pozdravijo. Bolezen se lahko ponavlja vse življenje (sprožilni dejavniki: padec odpornosti, stres, bolezen) in se ob nezaščitenem spolnem odnosu prenaša na spolne partnerje, tudi če nimamo očitnih znakov bolezni (mehurčki, razjede).

Aids

Aids povzroča virus HIV, ki v telesu »uničuje« imunski sistem. Okužba se prenaša na več načinov: z nezaščitenim spolnim odnosom z okuženim partnerjem, z okuženo krvjo ali krvnimi produkti, z okuženimi iglami, v nosečnosti in med porodom z okužene matere na njenega otroka. Zdravil, ki bi odpravila okužbo z virusom HIV, še ni. Z zdravili lahko le upočasimo in vsaj za določen čas ustavimo potek bolezni. Prav tako ni cepiva, ki bi nas ščitilo pred okužbo z virusom HIV.



Ali veš?

Izraz HIV pomeni *humani imunodeficitni virus* ali *virus humane imunske pomanjkljivosti*, izraz aids pa *aktivirani imunski deficitni sindrom* ali *sindrom pridobljene imunske pomanjkljivosti*.



Pomembno je vedeti!

Virus HIV se ne prenaša z vsakodnevnimi družabnimi stiki, med rokovanjem, poljubljanjem, s hrano ali vodo, po souporabi kozarcev, s kašljanjem ali kihanjem, v plavalnih bazenih ali na stranišču. Virusa tudi ne prenašajo komarji in drugi insekti.

Hepatitis B in C

Hepatitis B in C povzročata virus hepatitisa B in virus hepatitisa C, ki se prenašata s spolnimi stiki in okuženo krvjo. Znaki bolezni so: zmanjšan apetit, utrujenost, slabost, bruhanje, glavobol, povišana telesna temperatura, rumeno obarvane beločnice in koža. Ti bolezenski znaki so prisotni pri manjšem številu okuženih, saj večina oseb, ki se z virusom okuži, okužbo preboli brez znakov okužbe. Virus hepatitisa lahko povzroči trajno okvaro jeter (jetrno cirozo ali raka na jetrih). Zdravil za hepatitis B in C ni.



Pomembno je vedeti!

Virus HIV in virus hepatitisa se lahko širita tudi med odvisniki drog z okuženimi iglami. Enako se okužba prenaša pri tetoviranju oziroma uporabi okuženih predmetov za prebadanje kože.



Viri:

1. Facts for adolescents, WHO, 2006.
2. Poškodbe otrok in mladostnikov v Sloveniji, IVZ, 2007.
3. Nacionalni posvet o zdravju otrok, mladostnic in mladostnikov »Z in za otroke in mladostnike«, IVZ, marec 2007.
4. Branka Kores Plesničar: Osnove Psihofarmakoterapije, Maribor, 2007.
5. www.tosemjaz.net, dostopano april 2009.
6. Pravilnik o prehranskih dopolnilih, (Uradni list RS, št. 82/03, 44/04, 72/05 in 22/07).
7. <http://www.ivz.si/index.php?akcija=novica&n=1251>, dostopano april 2009.
8. http://med.over.net/za_bolnike/zdravje_najstnikov/za_mlade/cas_tveganja.php, dostopano april 2009.
9. Pinter B., Čeh F., Pretnar-Darovec A., Vrtačnik-Bokal E., Vogler A., Drobnič S.: O vama: vama izbira za odgovorno spolnost, Ljubljana: Schering, Podružnica za Slovenijo, 2004.
10. www.ivz.si/javne_datoteke/datoteki/1814-ProfilcdrzavecSLOVENIJA_2009.doc, dostopano april 2009.
11. ZdravjecotrokCcmadostniccmladostnikovcPOLONAcBRCArCmarecc2006.doc, dostopano april 2009.
12. Tršinar M., mag. farm., spec., Teden zdravja v lekarni – vitamini in minerali.

Zdravila in mladostniki

Katera so najpogostejša tvegana
vedenja za zdravje mladostnikov?



Katera so najpogostejša tvegana vedenja za zdravje mladostnikov?

Obdobje mladostništva je tudi čas eksperimentiranja, iskanja samega sebe, upornišva, želje po ugodju, bežanja pred slabim počutjem in bolečino ... Vse to so izgovori in vzroki, da se mladostnik zateče k zlorabi drog, alkohola, tobaka ali drugih substanc, ki so danes zlahka dostopne. Prepričati mladega človeka, ki mu je vse na dosegu, da je v nevarnosti, je težka naloga. Družina je najpomembnejši dejavnik, ki to zmore. Predvsem ne smemo dopustiti, da mladostnik zaradi svojega neznanja o nevarnosti drog umre, se okuži ali povzroči škodo komu drugemu. Mladostniki pa morate spoštovati sebe, le tako boste znali paziti na svoje telo in duha.

Tvegano vedenje je za mladostnika bolj ogrožajoče, če:

- se prične že zgodaj v razvoju mladostništva;
- je dolgotrajno in ni omejeno le na posamezne priložnosti;
- je povezano z načinom življenja, ki je za mladostnika neustrezen in otežuje ali onemogoča primerne dejavnosti;
- poteka v krogu vrstnikov, ki to vedenje spodbujajo in občudujejo;
- se med seboj povezuje in dopolnjuje več oblik tvegana.

Alkohol

Alkohol je prva droga, s katero se sreča slovenski mladostnik, deloma tudi zaradi naravnosti naše družbe do pitja. Pitje alkohola ima lahko kratkoročne ali dolgoročne posledice za zdravje mladih. Starost, pri kateri se začne popivanje, je pomembna iz vsaj dveh razlogov. Prej ko človek začne piti, večja je verjetnost, da bo postal odvisnik kasneje v življenju ali bo doživel nesrečo, povzročeno zaradi alkohola. Prav nesreče in zastrupitve pa so na prvem mestu vzrokov za zdravljenje v bolnišnici pri mladostnikih.



Pomembno je vedeti

Tudi mladostniki občasno jemljete zdravila, zato morate vedeti, da se zdravila in alkohol ne smejo uživati hkrati. Previdnost je še posebej potrebna pri nekaterih antibiotikih, pri nekaterih zdravilih za zmanjšanje želodčne kisline, pri zdravilih proti alergiji in bolečinam, ter pri vseh tistih, ki vplivajo na centralni živčni sistem (zdravila proti epilepsiji, antidepresivi, uspavala, pomirjevala, antipsihotiki, narkotiki). Paracetamol, ki se široko uporablja proti bolečinam in vročini, lahko skupaj z alkoholom povzroči nepopravljivo okvaro jeter, ledvic in celo smrt. Tudi pripravki iz šentjajzevke, ki so dostopni v prosti prodaji, se ne smejo kombinirati s pitjem alkohola.

Tobak

V Sloveniji mladi poskusijo tobak že pri 13 letih. Po podatkih raziskave ESPAD (Evropske raziskave o alkoholu in preostalih drogah med šolsko mladino) jih je med 15- in 16- letniki v Sloveniji leta 2003 redno kadilo 27 %, delež le teh se je

v obdobju 2003-2007 zmanjšal na 21,9 %. Prve posledice kajenja pri mladih so: slab zadah iz ust, razdražene oči in glasilke, smrad obleke in las, spremembe povezane z videzom, zmanjšana telesna zmogljivost, prezgodnji začetek upada pljučnih funkcij in zgodnje spremembe v srčno-žilnem sistemu. Kajenje vpliva na razvoj bolezni v starejšem obdobju.



Ali veš?

Predpostavljajo, da je v cigarettnem dimu več kot 4000 različnih snovi, ki se v večji ali manjši meri pojavijo v krvnem obtoku. Odvisnost povzroča nikotin in večina ljudi kadi zato, ker so zasvojeni z nikotinom. Snovi v cigarettnem dimu so rakotvorne in ne povzročajo samo raka pljuč, temveč povečujejo tveganje tudi za druge vrste rakavih obolenj.



Pomembno je vedeti

Kajenje lahko vpliva na delovanje zdravil. Mladostnice, ki jemljete peroralne kontraceptive, se morate zavedati, da hkratno kajenje poveča možnost za nastanek neželenih učinkov, predvsem tistih, ki so povezani s srčno-žilnimi zapleti (npr. nastanek krvnih strdkov).

Prepovedane droge

Droge so snovi, ki povzročajo spremenjeno delovanje telesa in duševnosti, vplivajo na naše razmišljanje, čustvovanje in vedenje ter vodijo v psihofizično odvisnost.

Razdelimo jih lahko med:

- snovi, ki delujejo zaviralno na centralni živčni sistem ali depresorji (opij, heroin)
- stimulanse ali poživila (kokain, crack, speedball, ekstazi, amfetamini)
- halucinogene droge (LSD, halucinogene gobe)
- kanabis (marihuana, hašiš)



Ali veš?

Glede na podatke ESPAD 2007 je v Sloveniji okrog 23 % srednješolcev starih od 15 do 16 let vsaj enkrat poskusilo katero od prepovedanih drog. Najpogostejše je to bila marihuana, sledijo ji hlapila ter pomirjevala, ki jih ni predpisal zdravnik. Pri skoraj 90 % slovenskih uživalcev heroina je bila prav marihuana prva prepovedana droga.

Kanabis izvira iz konoplje (*Cannabis sativa*). Marihuana predstavlja rastlinske dele, hašiš je smola te rastline. Uživata se s kajenjem ali kot hrana. Najpomembnejša psihoaktivna snov je THC (tetrahidrokanabinol). V manjših odmerkih kanabis povzroča podobne učinke kot uživanje alkohola, občutke eforije in pomirjenosti, večjo intenzivnost zaznavanja. Posledice dolgoročne uporabe se kažejo predvsem v duševnem zdravju (motnje mišljenja, koncentracije, halucinacije, spremembe v čustvovanju, slabši spomin) ter tudi v okvari telesnih organov. Pri kadilcih je povečano tveganje za raka pljuč.

Amfetamini (med katere spada ekstazi) so sintetična poživila, ki vzburijo osrednje živčevje podobno kot adrenalin. Povzročajo povečano aktivnost, občutek dobrega počutja ter zmanjšajo apetit. Pogosto jemanje lahko obremeni krvožilni sistem, poškoduje manjše žile ali vodi v podhranjenost. Prenehanje jemanja amfetaminov se kaže v depresivnosti, motnjah spanja in povečanju apetita.

Opioidi so skupno ime za droge s podobnimi učinki, kot jih imajo naravni opiat, ki izvirajo iz maka (*Papaver somniferum*). Pridobivajo se tudi sintezno. Heroin povzroča zelo močno zasvojenost, ki jo je težko ozdraviti. Velika nevarnost je tudi predoziranje, ki lahko povzroči zastoj dihanja in smrt.

Kokain najdemo v listih grma *Erythroxylon coca*. Uživanje povzroča opojnost, evforičnost in depresivnost. Crack je kokainska baza, ki deluje podobno kot kokain, vendar hitreje in močneje. Možnost zasvojenosti je večja.

LSD (lizergid, trip) spreminja zaznavanje in doživljanje okolice. Posledice delovanja LSD so potrto, depresivnost, paničnost.

Poleg teh »klasičnih drog« se kot droge zlorablja tudi snovi, ki nas obkrožajo v vsakdanjem življenju (hlapila) ali se uporabljajo v zdravstvu.

Hlapila

Hlapila predstavljajo zelo raznoliko skupino hlapnih spojin, ki jih najdemo v lepilih, barvilih, lakih, razredčilih, razpršilih, bencinu in se namensko inhalirajo za doseganje psihoaktivnega učinka. Inhaliranje povzroča spremembe v obnašanju, zaspanost, evforijo, lahko povzroči tudi smrt. Kronična uporaba vodi v okvaro živčnih vlaken, motnje vida, okvaro jeter ... Na plesiščih se pogosto uporabljajo alkil nitrati (znani kot poppers), ki lahko povzročijo nevaren padec krvnega tlaka zaradi učinka na žile.

Pomirjevala

Pomirjevala (npr. benzodiazepini) na centralni živčni sistem delujejo zaviralno, pomirjajo, zmanjšajo strah in povzročajo zaspanost. Jemljejo se lahko le pod zdravniških nadzorom. Ljudje pa jih velikokrat nezakonito zlorablja ter kombinirajo z drugimi drogami. Zloraba benzodiazepinov je primer zlorabe zdravil, med katero spada tudi prekomerno uživanje zdravil proti bolečinam, odvajal ter sredstev za hujšanje, kar je razširjeno tudi med mladimi.

V zadnjem času so se v Evropi, tudi na slovenskem trgu, pojavile »nove droge«. K temu je pripomogla razširjena prodaja preko spletnih trgovin, kjer se ponujeni izdelki oglašujejo kot snovi, ki imajo podoben učinek kot nadzorovane droge. Pogosto so označene kot zakonita mamila ali zeliščna mamila, vendar v nekaterih evropskih državah za te droge veljajo enaki zakoni in kazni kot za nadzorovane droge. Tako se prodajajo nekatere rastline s psihoaktivnimi lastnostmi: *Salvia divinorum*, kratom (*Mitragyna speciosa*), havajska drevesna roža (*Argyrea nervosa*), halucinogene gobe in vrsta »tabletk za zabavo«. Glavna sestavina teh tabletk je pogosto BZP (benzilpiperazin). Ta poveča sproščanje serotonina, prenašalca v živčnem sistemu, kombinacije z ekstazijem so lahko smrtno. Temu podoben je mCPP (metaklorfenilpiperazin), ki so ga odkrili tudi v Sloveniji. Nekatere od teh snovi so v določenih evropskih državah že na listah nadzorovanih spojin.



Pomembno je vedeti

Vse prepovedane droge povzročajo psihično, mnoge tudi fizično odvisnost. Toleranca (odpornost na snov) je značilni znak odvisnosti, ko za enak učinek potrebujemo večji odmerek.

Staršem: V lekarnah starši pogosto povprašajo po hitrih urinskih testih za prepovedane droge. Ti temeljijo na imunokemijski reakciji in so namenjeni določanju ene same ali več substanc. Rezultat ni popolnoma zanesljiv in je odvisen od številnih dejavnikov: pravilnosti tehnične izvedbe, koncentracije substance v urinu, prisotnosti primesi v urinu. Za verodostojnost testa je treba urin vzeti pod nadzorom. Urinski test je samo pripomoček. Predvsem morate svojega mladostnika poznati in zaznati spremembe vedenja, ki bi lahko nakazovale na zlorabo drog. Z njimi se pogovarjajte in jih spremljajte skozi viharna najstniška leta.

Anabolni steroidi

Obremenjenost današnje mladine z videzom je izredno velika. Dekleta so obremenjena s telesno težo, fantje pa si nasprotno želijo bolj mišičasto telo. Za to so pripravljani narediti marsikaj. Z vadbo gre počasi in le do neke meje, zato se pogosto zatekajo k pomoči kemije: zlorabi anabolnih steroidov. To so sintetične spojine, sorodne moškim spolnim hormonom, ki so že vrsto let na listi prepovedanih substanc svetovne protidopinške agencije (WADA). Spodbujajo rast skeletnih mišic (anabolni učinki) in razvoj moških spolnih znakov (androgeni učinki). Poleg tega imajo še druge učinke, njihova zloraba lahko vodi v resne zdravstvene težave, tudi nepopravljive. Jemljejo se skozi usta v obliki tablet ali kapsul, lahko se injicirajo v mišico, najdemo jih tudi v obliki mazil. Eden najmočnejših anabolnih steroidov je metandrostenolon (v pogovornem jeziku metan). Navadno se mladostniki premalo zavedajo resnosti neželenih učinkov, ki jih lahko ima jemanje tovrstnih spojin. O posledicah dolgotrajnega jemanja anabolnih steroidov je malo kliničnih študij. Nekatere učinkovine se uporabljajo za zdravljenje različnih vrst bolezní, vendar pod strogim zdravniškim nadzorom, druge v Sloveniji sploh niso registrirane.

Nekatere možne posledice jemanja anabolnih steroidov:

Hormonski sistem: pri moških neplodnost, plešavost, povečanje tkiva prsi (ginekomastija); pri ženskah večja poraščenost po telesu, plešavost

Mišično-skeletni sistem: zastoj rasti (če jih jemljejo mladostniki)

Srčno-žilni sistem: povečanje krvnega tlaka, povečanje holesterola v krvi, večja verjetnost srčnega infarkta

Jetra: rak na jetrih

Koža: hude oblike aken

Duševne motnje: agresivnost

Spodnja pripoved fanta prepričljivo opiše, kakšne neželene stranske učinke lahko imajo prepovedana anabolna sredstva.



»Na začetku je bilo vse lepo in prav. Bil sem navdušen, govoril sem s kolegi iz fitnesa, so mi povedali, da to ni nič takega, da tako vsi to počnejo. In sem začel s prvim ciklom. V zelo kratkem času sem pridobil res veliko mišične mase, ki pa je, seveda, v zelo kratkem času tudi izpuhtela v nič (očitno sama voda). Prva težava, ki se je pojavila, so bile akne, in to ne navadni mozolji, ampak prav boleče bule. Drugi problem je bil krvni tlak (velikokrat mi je iz nosu tekla kri, bil sem omotičen), tudi spati nisem mogel ponoči. Bolele so me ledvice, sem si kupil nek čaj, a mi ni nič pomagal. Sledilo je najhujše: začele so mi rasti prsi, dobil sem hude glavobole. Spremenil sem se. Postal sem tako rekoč drugi človek, razjezil sem se za vsako malenkost, doma, v šoli, kjer koli. Imel sem čuden občutek, da se ne znam obvladati. Drugače sem se počutil močnega in velikega, kot da bi bil lev. Ko sem končal s ciklusom, sem pridobil vsega skupaj 10 kg, potem sem jih hitro spet nekaj izgubil. In bil spet razočaran, želel sem si vedno več, se vrtel v krogu, čez čas pa vendar spoznal, da se ne splača. Upam, da ne prepozno in da si nisem naredil preveč škode, čeprav še vedno nisem čisto tak kot prej. Zato si ne zatiskat oči pred stranskimi učinki, res.«

Vir: Povzeto po spletnem forumu mladih

Energijske pijače

Morda ste že kdaj popili kakšno pločevinko t. i. energijske pijače, ne da bi se vprašali o njeni sestavi, še manj o tem, ali je pitje tovrstnih napitkov sploh zdravo.

Te pijače so običajno čezmerno sladkane, poleg tega vsebujejo še kofein, skupaj s tavrinom, inozitolom, glukuronolaktonom ter rastlinskimi izvlečki. In kaj te snovi sploh so?

Kofein je širše znan kot sestavina kave, ki stimulira centralni živčni sistem. Odmerki med 100 in 250 mg na dan (ustreza 1-3 skodelicam ekspresne kave) so varni za zdrave odrasle osebe. Tvegana skupina so otroci in mladostniki, ki počasneje izločajo kofein, zato so možni škodljivi učinki na jetra, prej se razvija povišana živčna vzbujenost in nervoza. Pretirano uživanje kofeina povzroča nespečnost, dvig krvnega tlaka, razdraženost, motnje srčnega ritma, povečano uriniranje. Tavin je aminokislina, ki jo normalno, vendar v precej manjših količinah kot v energijskih pijačah, uživamo s hrano. Pomemben je pri krčenju mišic (tudi srčne) in v centralnem živčnem sistemu. Glukuronolakton nastaja v našem telesu pri presnovi glukoze. Inozitol spada med vitamine skupine B, čeprav ni pravi vitamin, saj ga lahko naše telo proizvaja samo.

Kakšen je dolgoročni vpliv pogostega uživanja kombinacije teh spojin samih ali, zelo pogosto (kot to počnejo mladi), skupaj z alkoholom, ni raziskano. Tudi najvišja še varna zgornja meja vnosa tavrina in glukuronolaktona še ni določena. Kombinacija kofeina, tavrina in alkohola lahko povzroči dehidracijo zaradi možnega povečanega učinka odvajanja vode. Otroci in mladostniki so zaradi nižje telesne teže bolj izpostavljeni toksičnim učinkom teh spojin. Pitje tovrstnih pijač se zato ne priporoča! Energijo bo potrebno najti drugje: v športu, naravi in počitku!



Ali veš?

Prodajo energijskih pijač so v Evropi že omejile Francija, Norveška in Danska. Evropska agencija za varnost hrane pa bo znova ocenila njihovo varnost.



Pomembno je vedeti

- ! Med mladimi je razširjeno hkratno uživanje alkohola in energijskih pijač. To daje lažen občutek, da »si manj pijan, kot si v resnici«, vendar motorične in vidne sposobnosti niso izboljšane. Zato so nesreče in poškodbe zaradi alkohola še pogostejše.
- ! Uporaba energijskih pijač med športno vadbo ali večjimi telesnimi napori se odsvetuje zaradi nevarnosti srčnih zapletov.



Viri:

1. Clark DB, Thatcher DL, Tapert SF: Alcohol, psychological dysregulation, and adolescent brain development. *Alcohol Clin Exp Res*, 2008; 32:375-85.
2. Interakcije kontraceptivov in zdravil, ki se uporabljajo pri hormonskem nadomestnem zdravljenju. Strokovno podiplomsko izobraževanje, Fakulteta za farmacijo, Ljubljana 2007.
3. <http://www.tobak-zveza.si/default.asp?lang=sl&tip=vsebina&str=172>, dostopano marec 2009.
4. Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju; poročilo, HBSC Slovenija 2006, IVZ.
5. Kastelic A, Mikulan Maja: Mladostnik in droga, Ljubljana 2004.
6. Young people and drugs, Analytical Report, Flash EB Series#233, 2008.
7. 2008 National report (2007 data) to the EMCDDA by the Reitox National Focal Point, IVZ, 2008.
8. Stanje na področju problematike drog v Evropi, Evropski center za spremljanje drog in zasvojenosti z drogami, letno poročilo 2008.
9. <http://www.drugabuse.gov/pdf/rrsteroi.pdf>, dostopano marec 2009.
10. <http://www.ivz.si/index.php?akcija=novica&n=1692>, dostopano marec 2009.
11. New Human Data on the Assessment of Energy Drinks, BfR Information No. 016/2008, 13 March 2008.

Zdravila in mladostniki

Predstavitev šolanja strokovnih lekarniških poklicev



Predstavitev šolanja strokovnih lekarniških poklicev

V lekarni sta kot strokovnjaka lahko zaposlena:

- **Magister farmacije**
- **Farmacevtski tehnik**

Delo z zdravili na recept je v domeni **magistra farmacije**, ki vrši izdajo zdravil na recept, kakor tudi svetovanje glede pravilne in varne rabe takšnih zdravil. Za pridobitev tega naziva je treba uspešno končati bolonjski študijski program farmacija, ki traja deset semestrov. Izvaja ga Fakulteta za farmacijo v Ljubljani. Pogoji za vpis na ta program je opravljena matura in z določenimi omejitvami tudi poklicna matura.



Ali veš?

V šolskem letu 2008/09 je bilo na enoviti magistrski študij farmacije prijavljenih 255 dijakov. Na podlagi zbranih točk (uspeh pri maturi, v 3. in 4. letniku) je bilo v prvi letnik vpisanih 160 študentov. Leta 2008 je, z uspešnim zagovorom diplomske naloge, študij končalo 119 študentov.

Seveda se z diplomo učenje za farmacevta ne konča. Zaradi narave dela je potrebno nenehno pridobivanje in utrjevanje znanja. Na voljo so tudi različne specializacije, denimo iz lekarniške farmacije, kakor tudi triletni doktorski študij. Magister farmacije se lahko zaposli v zdravstvu, gospodarstvu, državni upravi, šolstvu itd. in se mu priznava poklicna kvalifikacija magistra farmacije v skladu z direktivami Evropske unije.



Ali veš?

Farmacevti (magistri farmacije) v javnih lekarnah smo nosilci ključne odgovornosti, katero nam jo je zaupala država in, ki nam nalaga dolžnost učinkovite, hitre in varne oskrbe z zdravili. Lekarna brez nas torej ne more delovati, hkrati jo sme voditi le magister farmacije, ki izpolnjuje z zakonom določene pogoje.

Naziv **farmacevtski tehnik** pridobi oseba z uspešnim zaključkom šolanja na srednješolskem izobraževalnem programu Farmacevtski tehnik. To je štiriletna srednja šola, torej izobrazba 5. stopnje. Šolanje po programu farmacevtski tehnik je možno na Srednji šoli za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo v Ljubljani ali Gimnaziji in srednji kemijski šoli Ruše.

Ali veš?

Farmacevtski tehnik se lahko zaposli v lekarnah, farmacevtski ali kozmetični industriji, galenskih laboratorijih, veledrogerijah in specializiranih trgovinah z zdravilnimi zelišči.

Delo farmacevtskega tehnika v lekarni je predvsem omejeno na izdajo in svetovanje glede prehranskih dopolnil, kozmetike, medicinskih pripomočkov ter zdravil brez recepta. Obenem lahko opravlja določena administrativna dela ter pomaga farmacevtu ob izdaji zdravil.

Koristne povezave

- Srednja šola za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo v Ljubljani (<http://www.ssfkz.si>).
- Gimnazija in srednja kemijska šola Ruše (<http://www.gimnazija-ruse.org>).
- Fakulteta za farmacijo v Ljubljani (<http://www.ffa.uni-lj.si>).

Raziskava

74,8 % mladostnikov je pravilno označilo, da je stopnja izobrazbe magistra farmacije univerzitetna. 43,6 % mladostnikov pozna tudi srednješolsko stopnjo izobrazbe farmacevtskega tehnika. Zanimivo je, da 20,0 % mladostnikov ne pozna stopnje izobrazbe niti farmacevtskega tehnika niti magistra farmacije, ki sta lekarniška strokovna poklica.

Raziskava Zdravila in mladostniki, n = 3680, Slovenija, maj 2009 (več na zadnji strani)



Slovarček uporabljenih izrazov:

FARMAKOVIGILANCA: sistem, ki zajema odkrivanje, poročanje, zbiranje in strokovno vzročno-posledično analizo neželenih učinkov zdravil in drugih podatkov, pomembnih za varno uporabo zdravil. Na podlagi teh podatkov se določijo tudi ustrezni ukrepi, katerih namen je varnejša uporaba zdravil. Gre za spremljanje varnosti zdravila, oziroma ugotavljanje in reagiranje na nova spoznanja glede varnosti zdravil v obdobju trajanja dovoljenja za promet z zdravilom ali kliničnega preskušanja zdravila za varovanje javnega zdravja.

FARMACEVTSKA OBLIKA ZDRAVILA: oblika (tableta, kapsula, sirup ...), v katero je s tehnološkimi postopki vgrajena učinkovina (učinkovine), kar omogoča njeno (njihovo) uporabnost.

ATOPIJSKA BOLEZEN: imunsko preobčutljivostna bolezen

SHIZOFRENIJA: psihoza mlajšega starostnega obdobja

ANKSIOZNOST: tesnoba

PSIHOAKTIVNA ZDRAVILA: zdravila, ki so sposobna spremeniti razpoloženje, tesnobo, obnašanje, miselne, intelektualne procese ali duševno napetost

ADRENALIN: hormon sredice nadledvične žleze, tudi prenašalec v živčnem sistemu

IMUNOKEMIJSKA REAKCIJA: kemijska reakcija, ki poteče na osnovi imunskega procesa (npr. z uporabo protiteles)

PERORALNO JEMANJE: jemanje skozi usta

DEHIDRACIJA: primanjkljaj vode v organizmu; izsušenost organizma

AMINOKISLINA: organska kislina, ki vsebuje aminoskupino; gradnik beljakovin

TOKSIČEN: strupen

NARKOTIK: snov, ki povzroča splošno anestezijo ali snov s protibolečinskimi učinki iz vrst opioidov

ANTIPSIHOTIK: zdravilo za zdravljenje psihotičnih motenj

HALUCINACIJA: motnja v zaznavanju, ki je ni izzval realen objekt, človek pa je v resničnost tega, kar zaznava, trdno prepričan

INTERAKCIJE MED ZDRAVILI: medsebojno delovanje zdravil, ki vplivajo drug na drugega

Tako pri skrbi za zdravo življenje kot pri preprečevanju in reševanju najpogostejših težav in tveganih vedenj za zdravje mladostnikov ter pravilni in varni uporabi zdravil je pomembno sodelovanje in zaupanje med mladostniki, starši in zdravstvenimi delavci.

V prvi vrsti je pomembna osebna komunikacija med mladostniki in starši pa tudi med mladostniki, starši in zdravstvenimi delavci.

Na voljo je tudi mnogo drugih virov in načinov komunikacije. Tudi preko spleta, kjer so zastopane tudi praktično vse slovenske lekarne, tako zasebne kot javni zavodi. Z obiskom njihovih domen lahko pridete do množice verodostojnih informacij na temo zdravil in zdravstvenih težav, obenem pa lahko tako mladostniki kot starši vprašate lekarniškega farmacevta o določeni problematiki. Podatke o spletnih naslovih lekarn lahko najdete tudi na naslovu www.sfd.si.



Raziskava

Zdravila in mladostniki, Slovenija, maj 2009

Farmacevti slovenskih lekarn smo želeli pridobiti čim več informacij o vlogi lekarniškega farmacevta pri pravilni in varni uporabi zdravil in drugih izdelkov, ki jih mladostniki pogosteje uporabljajo pri zdravstvenih težavah in tveganih vedenjih za njihovo zdravje. Raziskavo Zdravila in mladostniki, katere rezultate predstavljamo v knjižici, je v okviru 5. Dneva Slovenskih lekarn maja 2009 izvedla Sekcija farmacevtov javnih lekarn v sodelovanju z lekarniškimi farmacevti. Vključenih je bilo 3680 mladostnikov, starih od 12 do 19 let, iz vseh regij Slovenije. Med anketiranimi je bilo 48,2 odstotka mladostnikov starih manj kot 14 let, 35,2 odstotka starih od 14 do 17 let ter 16,6 odstotka starih 18 let ali več. Drugače povedano, 40,1 odstotka anket smo pridobili med mladostniki v zadnjih razredih osnovnih šol, preostalo pa med srednješolskimi mladostniki. V raziskavi je sodelovalo 58,4 odstotka mladostnic in 41,6 odstotka mladostnikov. Nekatere ugotovitve raziskave smo vključili tudi v knjižico.