

8. Dan slovenskih lekarn
26. september 2012

O pravilni in varni uporabi zdravil **Zdravila in kronični bolniki**



8. Dan slovenskih lekarn

26. september 2012

O pravilni in varni uporabi zdravil

Zdravila in kronični bolniki

Uvodni nagovor	1
Kronične bolezni	2
Kronični bolnik	4
Vodenje kronične bolezni	8
Zdravljenje kronične bolezni z zdravili	15
Posebne skupine kroničnih bolnikov	20
Kronični bolnik na potovanju	24

Glavna urednica: mag. Miroslava Abazović, mag. farm., spec.

Avtorice prispevkov: mag. Miroslava Abazović, mag. farm., spec.
Tjaša Abram, mag. farm., spec.
Biserka Jarabek Marčetič, mag. farm., spec.,

Recenzija: mag. Nina Pisk, mag. farm.
dr. Tomaž Vovk, mag. farm.

Izdajatelj: Slovensko farmacevtsko društvo, Sekcija farmacevtov javnih lekarn
Dunajska 184 A, SI - 1000 Ljubljana, Slovenija,
T: 01 569 26 03, F: 01 569 26 02,
e-naslov: info@sfd.si, domača stran: www.sfd.si

Lektoriranje: Tea Kačar

Oblikovanje: Irena Koren

Tisk: Collegium Graphicum

Naklada: 30 000

Projekt **8. Dan slovenskih lekarn - Zdravila in kronični bolnik** je na podlagi javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letih 2011 in 2012 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

Izdajo so omogočili:



SLOVENSKE JAVNE LEKARNE



KEMOFARMACIJA

Rojstvo. Začetek življenja je prebujanje v ta svet. Večina se nas je prebudila cvetoča in zdrave je v nebogljenosti prvih mesecev kar kipelo iz nas. Nekaterim pa so se že s prebujanjem odprla povsem druga vrata v nam nepoznan svet nečesa drugačnega. Živijo v svojem svetu, ki navsezadnje ni nič slabši od našega – le sprejeti so ga morali z vsem srcem.

Ali pa je mogoče huje, če se zbudiš v svet zdrav in lep, pa te potem še pred dopoldanskim sprehodom obišče bolezen in ti reče: »Danes greš z mano in ostal boš pri meni, da se naučiš česa novega.« In to novo je za nas na začetku težko ter nemalokrat brezupno raziskovanje in lovljenje ravnotežja v neznanem in včasih se zdi neobvladljivem. Nekdo nas še drži za roko, a kmalu nas bo izpustil in ravnotežje bomo lovili sami. Ali bomo zmogli?

Nekateri smo veselo preživeli v svetu življenja vse do opoldneva, sonce nas je močno segrelo s svojimi čarobnimi žarki. A nenadoma nas je popoldanska nevihta potegnila v vrtimec nenadnih neznosnih sprememb in obupa. Kako zdaj? Kam zdaj? Kje smo obtičali? Nevihte ni več, a ostajajo posledice, ki so zaznamovale naše življenje. Se bomo bojevali in spet našli svoje mesto v tem dnevu ali bomo obupali in odplavali s temno reko obžalovanja, jeze, nemoči in obupa? Izbira je v naših rokah.

Redki imajo srečo, da dočakajo večer še vedno cvetoči, sicer z gubicami na obrazu, a zdravi in z iskričimi očmi. V toplih poletnih večerih plešejo večče. Ne zmenimo se zanje. A njihovo zlovešče prhutanje s krili nas plaši, le kaj nas lahko doleti ...

Dragi kronični bolniki, dragi svojci!

Od dne, ko ste izvedeli za svojo kronično bolezen, je za vas vsak dan lahko boj. Boj za življenje, boj za lastno identiteto, boj za mesto v družini in družbi, boj za lepše življenje. Ali pa ste to pot že prehodili in v vsakdanjih težavah, ki vas spremljajo, ne vidite več težav, ampak izzive, ki jih je treba znova in znova premagovati. Mogoče je vaše življenje zdaj celo bogatejše in lepše.

Če je kronični bolnik vaš otrok, ste se verjetno že velikokrat vprašali, zakaj ravno vaš otrok oziroma zakaj niste raje zboleli vi. A vprašanje je odneslo nekam v nebo, med koprenaste oblake. In pametnega odgovora ni bilo. Skupaj s svojim otrokom ste se morali spoprijeti z njegovo boleznijo, preplavati številne čeri strahu pred neznanim, obupa, mogoče obžalovanja, da ste zdaj tukaj z njim in skupaj obvladujete njegovo bolezen, pozitivno zrete v prihodnost in se veselite vsakega dne, v katerega se prebudite.

Bolezen je sicer prisotna, a je s pravilnim zdravljenjem skoraj ne občutite. Redno se družite s sebi podobnimi, enako bolnimi, jim celo pomagata ali oni vam in življenje je svetlejšo, dnevi bolj jasni in vedri. Verjetno ste se na začetku spraševali, kaj vam hoče ta bolezen povedati. Odgovor je danes na dlani: Življenje je dar in ga je vredno živeti!

S knjižico, ki jo je ob 8. Dnevu slovenskih lekarn pripravila in izdala Sekcija farmacevtov javnih lekarn pri Slovenskem farmacevtskem društvu, želimo vam, kronični bolniki, z informacijami olajšati težave in najti odgovore na vprašanja o zdravljenju z zdravili. Vašim svojcem in znancem pa želimo približati težave, ki vas tarejo, in jih spodbuditi, da vas sprejmejo takšne, kot ste – vedri in polni življenja.

Tudi farmacevtke, ki smo za vas pripravile to knjižico, vas z odprtim srcem sprejemamo sleherni dan, ko smo na svojem delovnem mestu v lekarni. To smo:

mag. Miroslava Abazović, mag. farm., spec., Dolenjske lekarne
Tjaša Abram, mag. farm., spec., Zasavske lekarne
Biserka Jarabek Marčetič, mag. farm., spec., Lekarna Brežice

Vabim vas, da greste z nami!
Miroslava Abazović, urednica

Zdravila in kronični bolniki

Kronične bolezni



Kronične bolezni so bolezni, ki zahtevajo dolgotrajno zdravljenje, največkrat do konca življenja.

Poznamo celo vrsto bolezni, ki se jih ne da pozdraviti; lahko samo blažimo njihove znake in upočasnimo napredovanje. Pojavijo se lahko že ob rojstvu, v otroštvu, v obdobju mladostništva, v odrasli dobi, največkrat pa v starosti. Potek bolezni je odvisen od stopnje napredovanja ob postavitvi diagnoze, bolnikovega sprejemanja bolezni, zdravljenja, pogostosti in zapletov.

O stabilni kronični bolezni govorimo, kadar simptome in znake zadovoljivo obvladujemo z zdravili in drugimi ukrepi, vključno s spremembo življenjskih navad. Pri stabilni kronični bolezni ni poslabšanj ali pa so zelo redka.

Kronične bolezni se lahko pojavljajo na različnih organih in sicer gre lahko za:

- bolezni srca in ožilja (zvišan krvni tlak, popuščanje srca ...),
- bolezni dihal (astma, alergijski rinitis, kronična obstruktivna pljučna bolezen ...),
- bolezni prebavil in presnovne bolezni (sladkorna bolezen, celiakija ...),
- bolezni kostno mišičnega in živčnega sistema (osteoporoza, mišična distrofija, fibromialgija, epilepsija ...),
- revmatična obolenja (revmatoidni artritis, osteoartritis, psoriatični artritis ...)
- bolezni kože in podkožja (luskavica, atopijski dermatitis ...),
- okvare čutil (slabovidnost, gluhost ...),
- duševna obolenja (depresija, shizofrenija ...),
- rakava obolenja.

Dalj časa trajajoče zdravstvene težave so tudi obsežnejše opekline, invalidnost zaradi poškodb, izpeljano črevo (stoma), nehoteno uhajanje urina in blata, ki prav tako potrebujejo velike prilagoditve prizadetega posameznika.

Pomembno je vedeti!

- ! Najpogostejše nenalezljive kronične bolezni so zvišan krvni tlak, rak, astma, sladkorna bolezen in debelost.
- ! Nezdrav način življenja in tvegana vedenja lahko vodijo v nastanek kronične bolezni.

Kaj povzroči in sproži kronično obolenje?

Kronična obolenja imajo lahko genetsko osnovo, sproži pa jih lahko tudi dejavnik iz okolja, na primer psihičen ali telesni stres (poškodba), bakterijska ali virusna okužba, uživanje nekaterih zdravil, nepravilna in preobilna prehrana, telesna nedejavnost ter tvegana vedenja, kot so kajenje, uživanje prepovedanih substanc in pitje alkohola.

Dejavniki tveganja za razvoj srčno-žilnih in tudi drugih kroničnih bolezni so starost, spol, bolezen v družini, nezdrava prehrana, premalo gibanja, kajenje, pretirano uživanje alkohola, zvišan krvni tlak, zvišana glukoza v krvi ter zvišan holesterol in trigliceridi.

Vpliv zdravil na razvoj kroničnih bolezni

Zdravila, ki jih ženska jemlje v nosečnosti, lahko prehajajo v otrokov krvni obtok in škodujejo njegovemu razvoju. Zato lahko otrok takoj po rojstvu ali tudi pozneje zbolí za kronično boleznijo. Nosečnice naj se pred vsako uporabo zdravil, tudi brez recepta, prehranskih dopolnil in zeliščnih pripravkov posvetujejo s svojim zdravnikom oziroma s farmacevtom v lekarni!

Previdnost je potrebna tudi pri uporabi **zdravil, ki zmanjšajo sposobnost upravljanja motornih vozil in dela s stroji**. Uporaba teh zdravil pred vožnjo ali delom s stroji lahko zaradi vpliva na možgane pripelje do pomanjkanja pozornosti in s tem do nesreč, katerih posledica so lahko hude trajne poškodbe ali celo smrt. Opozorilo za takšno zdravilo je trikotnik na zunanji ovojini oziroma pisno opozorilo v navodilu za zdravilo. Običajno vas pri izdaji zdravil, ki zmanjšajo sposobnost upravljanja motornih vozil in dela s stroji, na to opozorimo že lekarniški farmacevti.

Vira:

1. Bolnik in kronična bolezen. Dostopno na: <http://www.dpbs.si/upload/~cd/zivljenje/4.html> (10. 4. 2012).
2. Bolezen kot krizna življenjska situacija. Dostopno na: <http://www.skufmslovenija.org/izkusnja-kronicne-bolezni.html> (10. 4. 2012).

Zdravila in kronični bolniki

Kronični bolnik



Kronični bolnik je bolnik, pri katerem bolezen poteka stalno, trajno. Začetek je lahko počasen ali nenaden. Kljub zdravljenju se kronična bolezen lahko občasno poslabša, so pa tudi obdobja, ko njenih znakov ni. Bolnik mora najprej sprejeti svojo bolezen, nato se jo naučiti obvladovati in končno živeti z njo.

Kronična bolezen spremeni življenje, vpliva na telesne in duševne zmožnosti. Pri bolniku se lahko razvije začaran krog poslabšanja telesnega stanja, ki povzroči poslabšanje duševnega stanja.

Kako prekinete začaran krog?

- Naučite se čim več o svoji bolezni.
- Naučite se živeti s telesnimi znaki svoje bolezni.
- Pravilno uporabljajte svoja zdravila.
- Pogovarjajte se o svoji bolezni z zdravstvenim osebjem.
- Naučite se obvladati čustveno ravnotežje (upanje, pozitivno mišljenje).
- Razvijajte veščine in aktivnosti, ki vas osrečujejo.
- Vsakodnevno skrbite za telesno aktivnost in kondicijo.

S pojavom kronične bolezni se bolniku življenje bistveno spremeni. Delovanje v okolju je omejeno, spremeni se socialen položaj tako v delovnem kot v domačem okolju. Ogrožena je dosedanja vloga v družbi. Njegovo doživljanje bolezni je odvisno od kulturnih vrednot in osebnih prepričanj, predvidevanj in pričakovanj o svojem telesu.

Kronični bolniki se različno odzovejo na dejstvo, da so zboleli za kronično boleznijo. Lahko jo zanikajo in poskušajo aktivno živeti. Drugi jo sprejmejo in ustrezno spremenijo svoje vsakdanje življenje in delo. Tretji z njo še pridobijo, saj začnejo na življenje gledati drugače. Četrty pa jo doživljajo kot življenjski poraz, pomeni jim izgubo življenjskih priložnosti in izkušenj. Odzivanje pa ni odvisno le od bolnika, temveč v veliki meri tudi od ljudi v njegovi okolici.

! Pomembno je vedeti!

! Kako lahko pomagamo bolniku s kronično boleznijo?

Bolniku prisluhnemo in mu pomagamo, če nas prosi za pomoč. Poskušamo ga razumeti in sprejeti njegovo bolezen ter ga spodbujati v pozitivnem razmišljanju.

! Pri svoji pomoči bolniku moramo obvezno upoštevati naslednja načela:

- Pomagati smemo le tistemu, ki nas za to prosi, in toliko, kot si želi.
- Ne smemo namesto bolnika delati stvari, ki jih je sposoben storiti sam.
- Ne smemo pričakovati ali zahtevati hvaležnosti.
- Ne smemo in ne moremo pomagati z »nasveti«, zapovedmi ali prepovedmi, ampak lahko samo posredujemo svoje izkušnje.
- Ne smemo biti užaljeni, če bolnik ne upošteva našega nasveta.
- Verjeti moramo v bolnika, da se bo spremenil, ko bo to zmožel.
- Upoštevati moramo svoje meje. Če bolnik od nas zahteva več, kot smo sposobni ali željni storiti, ga moramo zavriniti in napotiti k strokovnjaku.

Sprejemanje kronične bolezni

Ko bolnik izve, da ima bolezen, ki bo stalna – kronična, ga zajame cela paleta negativnih čustev, kot so intenziven občutek žalosti, nemoči, tesnobe, jeze in strahu. Bolezen namreč ne prizadene le telesa, ampak včasih še bolj vpliva na občutke, doživljanje, čustva, odnose s socialnim svetom. Gre za izgubo občutka varnosti. Nenadoma se iluzija o dolgem in zdravem življenju podre. Posledice so lahko vidne tudi na delovnem mestu zaradi zmanjšane delovne uspešnosti. Pred bolnika se postavijo ovire ali pa potrebuje prilagoditve, kar lahko vodi v vse večjo duševno stisko. Če je bolezen prevelik zalogaj za zvezo, ni redka niti izguba partnerja.

Ob pojavu prvih znakov ali simptomov bolezni običajno odlašamo z obiskom zdravnika. Ker so znaki na začetku blažji in nejasni, jih pogosto pripisujemo stresu in preobilici dela. Čakanje na diagnozo je za bolnika izjemno stresno. Temu sledi faza negotovosti glede nadaljnega poteka bolezni in zdravljenja. Zato je povsem normalno, da bolnik čuti nemoč in šibkost. Postavlja si vprašanja, kot so zakaj prav jaz, kaj sem naredil/-a narobe, tega ne zmorem, zmešalo se mi bo in podobno.

Znaki stresa so potrnost, pretirana občutljivost, razdražljivost, brezvoljnost, neorganiziranost, jokavost, nespečnost. Nanj se telo odzove tudi z znaki, kot so pospešen utrip srca, glavobol, prebavne motnje, slabost, potne in mrzle dlani, zakrčene mišice, težave z dihanjem. Bolnika lahko zbegajo in dodatno prestrašijo, ker misli, da so posledica bolezni ali zdravljenja.

Čustveni odzivi lahko trajajo nekaj ur, dni ali celo tednov in bolnika pripravijo, da se bolje sooči s težavami, poišče več informacij o bolezni in čim bolje poskrbi za svoje zdravje. Pri nekaterih bolnikih pa trajajo tudi dlje in lahko privedejo do anksiozne motnje ali depresije.



Ali veste?

Depresija je ena najpogostejših duševnih motenj in spremlja okoli tretjino kroničnih bolnikov. Bolezenska tesnoba in depresija se kažeta kot povečana občutljivost bolnika za kakršen koli stres. Zmanjšata občutek lastne vrednosti in znižujeta samozavest bolnika.

Kako bolnik obvladuje svojo bolezen?

Stalnica v življenju kroničnega bolnika je soočanje z zaznamovanostjo oziroma stigmatizacijo. Za bolnika ni pomembno le, da ga drugi sprejmejo kot normalnega, ampak da tudi sam sprejme svoje življenje z boleznijo kot normalno in smiselno, kljub možnosti, da bolezen napreduje. Skrivanje telesnih znakov vodi v osamitev in socialno izolacijo. Zato je pomembneje, da bolnik več pozornosti nameni odpravljanju težav (tistih, ki jih lahko sam obvlada), kot pa ukvarjanju s telesno podobo. Kako bo imel bolezen pod nadzorom, je poleg ustreznega zdravljenja veliko odvisno od tega, kako ravna v kriznih situacijah.

Kronični bolniki morajo v svojem življenju obvladati tri pomembne strategije:

- kljub trajni bolezni najti smisel življenja,
- na novo ustvariti red v življenjskem svetu,
- na novo ustvariti samopodobo.

Bolnike po aktivnosti/pasivnosti delimo na tri kategorije:

- **Pasivni bolniki** ne iščejo informacij o lastnem bolezenskem stanju, odločitve prepuščajo zdravniku in drugim zdravstvenim delavcem. Sebe vidijo kot žrtev bolezni, na katero nimajo vpliva.
- **Zainteresirani bolniki** upoštevajo nasvete zdravnika in drugih zdravstvenih delavcev in se po njih ravnajo, če to preveč ne moti njihovega življenjskega sloga.
- **Aktivni bolniki** prevzamejo odgovornost za svoje zdravje. Do zdravnikov in drugih zdravstvenih delavcev so zahtevni in velikokrat poiščejo drugo strokovno mnenje. Za uspešno premagovanje ovir na tej poti je treba pridobiti znanje in izmenjati izkušnje s tistimi, ki so podobno pot že prehodili.

Pomembno je vedeti!

Bodite aktiven bolnik, informirajte se, bodite samostojni, zahtevni in enakopravni v odnosu do zdravstvenega osebja, saj gre za vaše zdravje in vaše počutje!

Zbirajte informacije o svoji bolezni in načinih zdravljenja z zdravili in brez njih. Informacije pridobivajte od zanesljivih virov – zdravstvenih delavcev: zdravnikov, farmacevtov, medicinskih sester, fizioterapevtov ipd.

Ali veste?

Kronični bolnik je istočasno bolnik in zdrava oseba, ki obvladuje simptome in posledice bolezni ter poskuša kljub bolezni živeti normalno in kakovostno življenje.

Najti smisel življenja s kronično boleznijo ni ravno lahko. Zato sta izobraževanje in pridobivanje izkušenj med pomembnejšimi aktivnostmi ter ena najučinkovitejših oblik samopomoči. Če ima kronični bolnik možnost primerjave in izmenjave mnenj z bolniki s podobnimi težavami, je njegovo življenje lahko lažje.

Društva bolnikov organizirajo strokovna predavanja in delavnice za izobraževanje bolnikov in svojcev, izdajajo posebne publikacije za člane in zainteresirano javnost. Ozaveščajo laično in strokovno javnost, sodelujejo z mediji, izvajajo akcije za priznanje bolezni. Vse njihove dejavnosti so usmerjene k bolniku in svojcem, da bi se jim olajšalo življenje z boleznijo. Prav tako bolnikom pomagajo pri navezovanju stikov z izvajalci zdravstvenih storitev ter pri uveljavljanju socialno-zdravstvenih pravic.

Skupine za samopomoč opredelimo kot »zdravljenje ljudi z ljudmi«. Te skupine organizirajo društva, zdravstveni delavci in ustanove ali posamezniki.

Pomembno je vedeti!

- ! V Sloveniji je veliko društev, ki združujejo bolnike z isto diagnozo in njihove svojce. Društva omogočajo vzajemno pomoč članov, medsebojno podporo in izmenjavo izkušenj bolnikov z isto boleznijo.
- ! O društvih in skupinah za samopomoč lahko več izvemo pri izvajalcih zdravstvenih storitev, od svojcev, prijateljev ter na svetovnem spletu. Tudi veliko izvajalcev zdravstvenih storitev izvaja dejavnosti, s katerimi poskušajo pomagati bolnikom ter jim olajšati njihov vsakdanjik.

Zdravila in kronični bolniki

Vodenje kronične bolezni



Na nastanek kronične bolezni lahko vplivamo že, ko smo še povsem zdravi; z načinom življenja – svojimi navadami in razvadami. Za dobro in uspešno obvladovanje kronične bolezni pa je poleg pravilnega in doslednega zdravljenja pomembno tudi vzdrževanje fizične in psihične kondicije in sposobnosti za delo.

Vodenje kronične bolezni zajema:

- preprečevanje nastanka bolezni,
- zgodnje odkrivanje,
- ustrezno zdravljenje z zdravili,
- ukrepanje ob zapletih,
- spremembe življenjskega sloga,
- vzdrževanje sposobnosti za delo.

Preprečevanje nastanka kronične bolezni

Preventivno dejavnost izvaja država v okviru promocije zdravja. Namen takega delovanja je izobraževati državljane in vplivati nanje tako, da v svoje življenje uvedejo zdrav življenjski slog. Ta zajema zdravo prehrano, redno telesno aktivnost, opustitev kajenja in čezmernega uživanja alkohola.

! Pomembno je vedeti!

Najpomembnejši preventivni ukrepi pred kroničnimi boleznimi so zdrava prehrana, gibanje, zmerno uživanje alkohola in opustitev kajenja.

Ali veste?

- Farmacevtska skrb pri hipertenziji in Farmacevtska skrb pri diabetesu sta programa, ki ju izvajamo farmacevti v lekarnah za zgodnje odkrivanje in spremljanje zdravljenja zvišanega krvnega tlaka in sladkorne bolezni.
 - V Sloveniji poteka nacionalni program primarne preventive srčno-žilnih bolezni pod pokroviteljstvom Ministrstva za zdravje RS ter pod strokovnim vodenjem in koordiniranjem CINDI Slovenija. CINDI v okviru Svetovne zdravstvene organizacije deluje od leta 1984, v Sloveniji pa od leta 1990. Osnovni cilj programa je zmanjšanje obolevnosti, invalidnosti in zgodnje umrljivosti odraslih prebivalcev Slovenije zaradi bolezni srca in ožilja.
 - Brezplačni programi svetovanja za zdravje so tudi v zdravstveno-vzgojnih centrih zdravstvenih domov po vsej Sloveniji.
-

Zdrava prehrana

Načela zdrave prehrane zajemajo: pet obrokov na dan, uživanje velike količine sadja in zelenjave, namesto belih uživati polnozrnat izdelke, uživati pusto meso ter zmanjšati vnos živalskih maščob, sladkorja in soli.

Pomembno je vedeti!

Čezmeren vnos soli oziroma natrija je dokazano eden pomembnejših dejavnikov tveganja za zvišan krvni tlak. V letu 2003 je Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) postavila cilj zmanjšanja dnevnega vnosa soli pri odraslih z 9–12 g/osebo na 5–6 g/osebo. Dnevni vnos soli 5–6 g/osebo pa še ni idealen. Zaželen cilj je postal 3 g soli na osebo na dan.

Ali veste?

Povečan vnos soli ne zvišuje le krvnega tlaka, ampak vpliva še na številne druge kronične bolezni, kot so: bolezni ledvic, osteoporoza, sladkorna bolezen, rak želodca, astma, debelost in drugo.

Prevelika telesna masa in debelost sta že sami po sebi bolezen in sta dejavnik tveganja za raka dojke, povišan krvni tlak, sladkorno bolezen in povišan holesterol. Hujšanje, ko smo še zdravi, je veliko bolj enostavno. Zadostujejo že zelo preprosti ukrepi, kot sta nekoliko manj hrane na krožniku in več gibanja. Izogibati se moramo hitrim dietam, ki so naravnane na izgubo vode iz telesa in zato kratkotrajne. Telesno maso je treba izgubljati počasi in vztrajno ter pri debelosti pod strokovnim nadzorom.

Gibanje

Poleg pravilnega načina prehranjevanja je nujno potrebna tudi telesna aktivnost. Sodoben način življenja postaja vse bolj neaktiven in sedeč. Telesna nedejavnost je prepoznana kot samostojni dejavnik tveganja za zdravje.

Zadostna telesna dejavnost ne vpliva le na telesno počutje, ampak izboljšuje duševno zdravje in kakovost življenja. Zdravim ljudem omogoča vzdrževanje in/ali povečanje telesne vzdržljivosti ter preprečuje izgubo mišične mase.



Ali veste?

Epidemiološke raziskave so pokazale, da telesni neaktivnosti lahko pripišemo od 15 do 20 odstotkov skupnega tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni, sladkorne bolezni tipa 2, raka debelega črevesa, raka prsi in zloma kolkov pri starejših. (Podatki Inštituta za varovanje zdravja (IVZ))

Uživanje alkohola

V Sloveniji uživamo alkohol za zabavo ali sprostitev. Vendar pa ima vsaj desetina tistih, ki se odločijo za pitje, težave pri obvladovanju uživanja. Posledice čezmernega pitja alkoholnih pijač predstavljajo zdravstveno, ekonomsko in socialno breme za posameznike, družine in družbo. S čezmernim pitjem alkohola je povezana prezgodnja umrljivost. Pogoste so žrtve prometnih nesreč, povzročenih pod vplivom vinjenosti, in družinskega nasilja zaradi alkohola. Čezmerno uživanje alkohola povzroča počasi razvijajoče se kronične bolezni, kot so: bolezni jeter in živčevja, motnje v prebavilih, krvožilnem sistemu in krvni sliki, motnje spolnih hormonov in fetalni alkoholni sindrom, prav tako pa slabo vpliva na potek in urejenost kroničnih bolezni.

Vpliv alkohola na zdravila

Alkohol lahko vpliva tako, da:

- **spremeni učinek zdravila**, ne pa tudi njegove koncentracije v krvi. Zato obstaja velika nevarnost, da bodo zdravila delovala močnejše. V to skupino zdravil spadajo anksiolitiki, hipnotiki, splošni anestetiki, narkotični analgetiki, antipsihotiki, triciklični antidepresivi in antihistaminiki.
- **neposredno vpliva na koncentracijo zdravila v krvi**. Po občasnem pitju alkohola se lahko koncentracija zdravila v krvi čezmerno poveča zaradi počasnejšega izločanja zdravila iz telesa. Zato se lahko poveča tveganje za pojav neželenih učinkov zdravil. Pri kroničnem pitju alkohola pa se zdravila hitreje razgradijo in izločijo, njihova učinkovitost se zmanjša. Včasih nastanejo tudi strupeni presnovki, ki lahko okvarijo jetra ali druge organe.

- **v kombinaciji z nekaterimi zdravili posredno povzroči zmanjšanje sposobnosti upravljanja vozil in strojev.** Ob hkratnem jemanju nekaterih protimikrobnih zdravil (nitrofurantoina, sulfametoksazola, metronidazola), zdravil za srce in ožilje (nitroglicerina, izosorbid-dinitrata) in zdravil za sladkorno bolezen (klorpropamida, tolbutamida) se lahko pojavijo zelo neprijetne reakcije, na primer rdečica obraza, kljuvajoč glavobol, slabost, bruhanje, pospešeno utripanje srca in padec krvnega tlaka, kar vse zmanjša zbranost posameznika.

Pomembno je vedeti!

- ! Alkohol poveča pomirjevalni učinek pomirjeval in uspaval, nekaterih zdravil za lajšanje hudih bolečin, nekaterih zdravil za zdravljenje zvišanega krvnega tlaka in mišičnih relaksantov, zdravil za zdravljenje duševnih motenj. Pri čezmernem uživanju alkohola je ta učinek lahko povečan toliko, da izzove koma ali celo smrt. **Ob jemanju teh zdravil ne smete piti alkohola!**
- ! Če jemljete katerokoli zdravilo, predpisano na recept, kupljeno brez recepta v lekarni ali specializirani prodajalni, tudi zdravila rastlinskega izvora, se posvetujte s farmacevtom ali z zdravnikom, če lahko pijete tudi alkoholne pijače.
- ! Če vozite ali upravljate stroje, je uživanje alkohola prepovedano!

Kajenje

Raziskave kažejo, da kajenje škoduje zdravju, saj je dejavnik tveganja za celo vrsto rakavih obolenj, za srčno-žilne in možganske bolezni ter akutne in kronične pljučne bolezni. Vpliva na zmanjšanje kostne gostote pri ženskah v menopavzi in na nastanek sive očesne mrežnice. Kajenje v nosečnosti lahko povzroči nizko porodno težo in omejeno rast ploda. Je dejavnik tveganja pri sindromu nenadne smrti dojenčka in pri prezgodnjem porodu.

Ali veste?

V Sloveniji vsako leto zaradi posledic kajenja umre 3800 ljudi. (Podatki IVZ.)

Poznamo aktivno in pasivno kajenje. Pasivno kajenje je vdihovanje mešanice plinov, ki sestavljajo dim iz goreče cigarete in izdihanega tobačnega dima kadilcev. Zavedajte se, da je pasivno kajenje za zdravje enako škodljivo kot aktivno!

Opustitev kajenja pomeni takojšnjo in dolgoročno korist pri zmanjševanju tveganja za nastanek bolezni, ki jih povzroča kajenje. Za opustitev sta najpomembnejši osebna odločitev in trdna volja.

Vpliv kajenja na zdravila

Nikotin vpliva na presnovo številnih zdravil. Ta se lahko ob njegovi prisotnosti v telesu hitreje ali v večjem obsegu razgradijo, zato je njihov učinek manjši ali pa se hitreje pojavijo neželeni učinki. Tako so na primer pri kadilcih potrebni večji odmerki zdravil za blaženje bolečine in pomirjeval kot pri nekadilcih za enak zdravilni učinek.

! Pomembno je vedeti!

- ! Nikotin vpliva na presnovo številnih zdravil.
- ! V nekaterih lekarnah izvajamo Farmacevtsko skrb odvajanja od kajenja.
- ! V Sloveniji CINDI ter Zveza društev nekadilcev vodita akcijo opustitve kajenja Opusti in zmagaj, katere pobudnik je Svetovna zdravstvena organizacija. Delavnice za opuščanje kajenja potekajo v vseh večjih zdravstvenih domovih.

Zgodnje odkrivanje kronične bolezni

Namen zgodnjega odkrivanja bolezni je v čimprejšnjem začetku zdravljenja. Dokazano je, da je zdravljenje uspešnejše, če ga začnemo v zgodnjih fazah bolezni. Še posebej je to pomembno pri rakavih obolenjih.

Osebe z izraženimi dejavniki tveganja za nastanek kroničnih bolezni lahko sodelujejo v različnih preventivnih programih, ki jih izvajajo zdravstveni domovi.

Različne akcije promocije zdravja izvajamo tudi lekarne. Več informacij o njih dobite na naših spletnih straneh.

! Pomembno je vedeti!

- ! Preventivni pregledi se izvajajo za ženske v starosti od 45 do 70 let in za moške v starosti od 35 do 65 let.
- ! Program SVIT je namenjen zgodnjemu odkrivanju raka črevesja, ZORA odkrivanju raka na materničnem vratu in DORA odkrivanju raka dojk. Odzovite se vabilu na preventivni pregled, ki ga dobite po pošti!



Ali veste?

V Sloveniji že od leta 2001 sistematično izvajamo preventivne aktivnosti, namenjene zgodnjemu odkrivanju posameznikov, pri katerih obstaja velika verjetnost, da se bo pri njih razvila srčno-žilna, sladkorna bolezen ali rak.

Spremljanje urejenosti kronične bolezni in ukrepanje ob zapletih

Uspešnost zdravljenja ugotavljamo z merjenjem parametrov, značilnih za posamezno kronično bolezen. Pri povišanem krvnem tlaku merimo krvni tlak, pri sladkorni bolezni glukozo v krvi in tako naprej.

Nekatere parametre kronične bolezni bo spremljal zdravnik, na primer vrednosti maščob ali holesterola v krvi, različne analize urina, druge pa lahko kronični bolniki spremljate sami, na primer telesno maso, krvni tlak in glukozo v krvi.

Merjenje značilnih parametrov kronične bolezni je pomembno, saj na podlagi teh vrednosti lahko sklepamo na urejenost kronične bolezni.



Pomembno je vedeti!

Če se začnejo parametri vaše bolezni zelo spreminjati in odstopajo od vrednosti, dogovorjenih z zdravnikom, ga morate o tem obvestiti.

Sprememba življenjskega sloga

Sprememba življenjskega sloga je ena najpomembnejših in hkrati najtežjih nalog za bolnika. Le tako lahko ustrezno nadzoruje sladkorno bolezen, krvni tlak in/ali normalizira raven holesterola v krvi. Prvi ukrep je sprememba prehranskih navad (pet obrokov hrane na dan, uživanje velike količine sadja in zelenjave, polnozrnatih izdelkov, zmanjšan vnos živalskih maščob, sladkorja in soli), pomembno je redno gibanje ter opustitev škodljivih razvad (kajenje in pitje alkohola).

Prehranske navade

Spremembe se lotite korak za korakom. Nov način prehranjevanja naj ne bo le kratkotrajna dieta, temveč dolgoročen načrt, ki ne bo dopuščal vračanja k slabim navadam. Zdrava prehrana pa se pri različnih kroničnih obolenjih razlikuje.

Bolniki z rakom imajo, zaradi spremembe v presnovi, povečano potrebo po beljakovinah in energiji. Zato se priporočila za prehrano bolnikov z rakom nekoliko razlikujejo od priporočil zdrave varovalne prehrane. Rakavi bolniki naj uživajo več beljakovin v obliki vseh vrst pustega mesa, rib, mleka, sira, jogurtov, skute, polnozrnatega kruha, ovsenih kosmičev, testenin, riža in zmerno več uživajo smetane, masla, oljčnega, repičnega ali sončničnega olja.

! Pomembno je vedeti!

- ! Vsak posameznik je drugačen in tako tudi njegove bolezni in z njimi povezane težave, zato je potrebno, da se o ustrezni prehrani posvetuje z zdravnikom, farmacevtom, medicinsko sestro ali dietetikom.
- ! Kronični bolniki z veliko telesno maso morajo hujšati pod strokovnim nadzorom. Pri teh dietah je izgubljanje teže počasno, vendar stalno.
- ! Pri izboru in načrtovanju diete je vedno treba upoštevati kronično bolezen in zdravila, ki jih bolnik jemlje.

Gibanje

Če velja, da zdravim ljudem telesna dejavnost omogoča vzdrževanje in/ali povečanje telesne vzdržljivosti ter preprečuje izgubo mišične mase, je to še toliko bolj pomembno pri bolnikih.

Kronične bolezni ne prizadenejo le tarčnih organov, temveč načnejo tudi telesno zmogljivost in mišice. Telesna vadba je nujna, saj nam omogoča, da bolje preživimo zdravljenje in si po njem hitreje opomoremo. Njeni najpomembnejši ugodni učinki pri kroničnih bolnikih pa so:

- vzdrževanje in povečanje fizičnih sposobnosti,
- zaščita pred izgubo mišične mase zaradi neaktivnosti,
- manjša odvisnost od pomoči drugih,
- manj depresije in tesnobe,
- boljša samopodoba,
- večja sposobnost navezovanja socialnih stikov,
- izboljšan pretok krvi in manjša možnost strjevanja krvi v žilah/nastanka krvnih strdkov v žilah, ki pogosto spremljajo kronična obolenja in neaktivnost,
- zmanjšano tveganje za razvoj degenerativnih obolenj in drugih kroničnih bolezni,
- izboljšanje kakovosti življenja.

! Pomembno je vedeti!

Telesno vadbo je treba prilagoditi stanju organizma in, če je treba, tudi počivati. Previdnost je potrebna predvsem pri starejših, saj lahko pretirano gibanje izčrpa organizem, po drugi strani pa lahko pretirano mirovanje povzroči upad mišične mase in s tem telesne zmogljivosti.

Vir:

1. Zakaj je nujno potrebno zmanjšati vnos? Dostopno na: <http://nesoli.si/> (10. 5. 2012).
2. Gibanje – telesno dejavni vsak dan. Dostopno na: <http://www.ivz.si/> (10. 5. 2012).
3. Sedeč življenjski slog in njegov vpliv na zdravje. Dostopno na: <http://www.ivz.si/> (10. 5. 2012).
4. Alkohol. Dostopno na: http://www.med.over.net/zdravje_bolezni/zasvojenosti/alkoholizem/alkohol (22. 5. 2012).
5. Alkohol in zdravila. Dostopno na: <http://www.lek.si/si/skrb-za-zdravje/nasveti-za-uporabo-zdravil/prometna-varnost/alkohol/> (15. 5. 2012).
6. Radešček D. Opustimo kajenje. Zavod za zdravstveno varstvo Novo mesto, 2005.
7. Rotovnik Kozjek N, Mastnak Mlakar D, Sedej I. Prehrana in rak. Europa Donna, 2009.
8. Rotovnik Kozjek N. Gibanje je življenje. Domus, 2004.



Zdravila in kronični bolniki

Zdravljenje kronične bolezni z zdravili

Zdravljenje kronične bolezni poleg drugih ukrepov vključuje tudi jemanje enega ali več zdravil, ki vam jih predpiše zdravnik. Pomembno je, da povprašate čim več o svoji bolezni in njenem zdravljenju in da se natančno držite navodil za jemanje zdravil.

! Pomembno je vedeti!

- ! Kronični bolnik mora sam prevzeti odgovornost za dobro in učinkovito vodenje svoje bolezni.
- ! Nepravilno jemanje zdravil ali opustitev zdravljenja lahko vodi v hudo poslabšanje, ki zahteva zdravljenje v bolnišnici ali celo smrt.

Lekarniški farmacevti lahko pripomoremo k obvladovanju vaše kronične bolezni, in sicer:

- vam svetujemo o uporabi zdravil,
- vas izobražujemo,
- spremljamo vaše zdravljenje,
- imamo pregled nad zdravljenjem z zdravili.

S temi ukrepi lahko farmacevti precej izboljšamo vašo pripravljenost jemati zdravila in odpravimo veliko napak pri zdravljenju. Pri pregledu terapije vam lahko znova pojasnimo, kako delujejo vaša zdravila in kako jih morate jemati.

Ali veste?

V lekarnah izvajamo projekta Farmaceutska skrb pri hipertenziji za bolnike z zvišanim krvnim tlakom in Farmaceutska skrb za diabetes za osebe s sladkorno boleznijo.

Kaj mora kronični bolnik vedeti o svojih zdravilih?

Kronični bolnik običajno jemlje več različnih zdravil, zato je pomembno, da jih dobro pozna. Vedeti mora:

- ime zdravila,
- kako posamezno zdravilo deluje oziroma za lajšanje katerega znaka/simptoma bolezni se uporablja,
- kolikokrat na dan oziroma kdaj ga mora vzeti,
- koliko ga mora vzeti,
- kako ga mora uporabiti (pojesti, vdihniti, nalepiti na kožo, namazati, injicirati),
- vpliv hrane in drugih zdravil na zaužitje,
- kakšni so možni neželeni učinki,
- kako ga shranjevati.

Otrokom in mladostnikom naj pri jemanju pomagajo starši. Tudi nekateri starostniki potrebujejo pomoč, saj že slabše vidijo in slišijo, pozabljajo ali so manj spretni pri uporabi nekaterih zdravil, na primer obližev, svečk, kapljic za oči. Starostnikom lahko drugi pomagajo pripraviti seznam zdravil (osebna kartica zdravil) ali vnaprej pripravijo zdravila, ki jih morajo vzeti v enem dnevu ali tednu.

Pri izdelavi **osebne kartice zdravil** je dobro, da sodeluje tudi farmacevt, ki bo svetoval o pravilni in varni uporabi in bo opazil morebitno medsebojno delovanje med zdravili, prehranskimi dopolnili in drugimi izdelki za ohranjanje zdravja.

Pri pripravi zdravil za naslednji dan ali nekaj dni vnaprej lahko uporabite tudi posebne **razdelilnike**, ki jih lahko kupite v lekarni. Pri tem je pomembno preveriti, ali se zdravila smejo vzeti iz originalne ovojnine – podatek o tem je v priloženem navodilu, lahko pa povprašate tudi farmacevta v lekarni. Nekatera zdravila so namreč občutljiva za vlago in/ali svetlobo in jih ne smemo hraniti zunaj originalne ovojnine. Pazite tudi, da bodo vedno shranjena zunaj dosega otrok.

Kako zdravilo deluje oziroma za kaj se uporablja?

Kronični bolniki imate pogosto več zdravstvenih težav. Dobro je, da poznate imena svojih zdravil. Vedeti morate, katera so namenjena določeni bolezni oziroma lajšanju katerih znakov ali simptomov. Delovanje zdravil je povezano z načinom uporabe. Na primer pri zdravilih za zdravljenje astme morate vedeti, katera takoj olajšajo dihanje s širjenjem dihalnih poti. Uporabite jih, kadar imate akutne težave z dihanjem. Zdravila, ki zavirajo vnetje dihalnih poti, pa uporabljajte redno, tudi če nimate težav z dihanjem, saj tako preprečujete akutne težave oziroma poslabšanje bolezni.

Kdaj in kako ga morate uporabiti?

Najpomembneje je, da poznate predpisan odmerek. Zdravila za zdravljenje kroničnih bolezni je treba jemati stalno, v rednih časovnih razmikih. Če je predpisano enkrat dnevno, to pomeni vsakih 24 ur ob približno istem času, če je predpisano dvakrat

dnevno, pa na 12 ur. Glede na način delovanja zdravila se bo zdravnik odločil, v katerem obdobju dneva ga boste jemali.

Večino zdravil zaužijemo skozi usta, lahko so v različnih farmacevtskih oblikah (tablete, kapsule, zrnca, šumeče tablete, tekoče oblike). Ob zaužitju je pomembno popiti okrog 2 dl vode. Drugim pijačam se izogibajte, ker lahko spremenijo učinkovitost. Tablet ne delite ali drobite, prav tako ne odpirajte kapsul, razen če proizvajalec to izrecno dovoljuje. Zdravila v tekoči obliki odmerite s priloženo merico.

Pri jemanju zdravil je treba upoštevati navodila proizvajalca, ki predpisuje jemanje glede na obroke hrane. Ta namreč lahko zmanjša njihovo učinkovitost (na primer uživanje velikih količin zelenjave bogate z vitaminom K zmanjša učinkovitost antikoagulantov) ali upočasni delovanje. Sok grenivke pa lahko poveča koncentracije nekaterih zdravil v krvi in s tem njihove neželene učinke.

Pomembno je vedeti

Medsebojno delovanje zdravil je treba upoštevati tudi pri izbiri zdravil za samozdravljenje. Vedno povejte lekarniškemu farmacevtu, katera zdravila z režimom izdaje na recept in brez njega že uporabljate. Enako velja za prehranska dopolnila in zeliščne pripravke, saj lahko vstopajo v neželena medsebojna delovanja z zdravili.

Kako dolgo ga morate uporabljati?


Pri kroničnih boleznih je treba zdravila jemati stalno, saj le tako lahko nadzorujete bolezen. Najbolje je, da to postane vsakodnevna rutina. Pri tem si lahko pomagata z različnimi razdelilniki za zdravila, v katerih si pripravite zdravila za tekoči dan. Pri bolnikih, ki so zelo prizadeti zaradi bolezni (npr. po operaciji, infarktu ...), je dobro, če skrb za zdravila vsaj za nekaj časa prevzame nekdo od svojcev, dokler si ne opomorejo.

Pomembno je vedeti

Zdravila jemljite celotno obdobje, za katero so predpisana, in ne izpuščajte odmerkov. S tem boste preprečili zaplete in poslabšanja svoje kronične bolezni.

Katere neželene učinke lahko povzroči zdravilo?

Vsa zdravila imajo poleg zelenih lahko tudi neželene učinke, ki pa se ne pojavijo pri vseh bolnikih in ne enako intenzivno. Najpogosteje se pojavijo na začetku zdravljenja ali ob spremembi odmerka. Običajno so blagi. V lekarni vas bomo ob izdaji zdravila seznanili z najpogostejšimi neželenimi učinki. Navedeni so tudi v navodilu za uporabo zdravila.

 **Pomembno je vedeti**

- ! Pomembno je, da poznate najpogostejše neželene učinke zdravil, ki jih jemljete.
- ! Ne prenehajte jemati zdravila, če se pri vas pojavijo le blagi neželeni učinki. Posvetujte s z zdravnikom ali s farmacevtom.
- ! Če se pri vas pojavi neželeni učinek, ki ni opisan v navodilu za uporabo zdravila, se takoj posvetujte z zdravnikom.

 **Ali veste?**

- Zdravila, ki znižujejo krvni tlak, lahko povzročijo glavobol, omotico, hladne okončine, moten vid, zlasti če so predpisana v velikih odmerkih.
- Zdravila, ki znižajo vrednosti glukoze v krvi, pogosto na začetku zdravljenja povzročajo prebavne motnje.
- Nekateri neželeni učinki so lahko posledica medsebojnega delovanja zdravil. Če vam zdravnik predpiše novo zdravilo ali se odločite za nakup zdravila brez recepta, je dobro, da farmacevta v lekarni seznanite z zdravili, ki jih jemljete. Preveril bo, ali so nova zdravila primerna za kombinacijo z zdravili, ki jih že uporabljate.

 **Pomembno je vedeti**

- ! Pri odločitvi za samozdravljenje akutne bolezni, na primer prehlada pri osebi s kronično boleznijo, morate vedno dobro presoditi, ali je zdravstveno stanje primerno za samozdravljenje ali gre za resnejše obolenje, ki zahteva posvet z lekarniškim farmacevtom ali obisk zdravnika.
- ! Pri izboru zdravila upoštevajte nastale spremembe v telesu, kronična obolenja in nabor zdravil, ki jih kronični bolnik jemlje.
- ! Zdravstvene težave so lahko posledica uporabe zdravil (neželeni učinki) ali pa kažejo na poslabšanje kronične bolezni.

Kako in kje shranjevati zdravila?

Zdravila morate shranjevati na suhem in hladnem mestu, zaščiten pred svetlobo. Primerno mesto za shranjevanje je omarica ali škatla na višjem mestu v spalnici. Večino zdravil shranjujemo pri sobni temperaturi (do 25 °C), nekatera pa v hladilniku. Kako zdravilo pravilno shranjujemo, je navedeno v njegovem navodilu za uporabo.

Pomembno je vedeti

Zdravila vedno shranjujte v originalni ovojnini, skupaj z navodilom za uporabo. Tako boste vedno lahko prebrali, čemu je namenjeno ter kako in kdaj ga uporabiti.

Vsebinsko **domače lekarne** morate vsaj dvakrat letno natančno pregledati in iz nje odstraniti zdravila, ki jih ne uporabljate več (na primer zdravila, ki ste jih na podlagi posveta z zdravnikom prenehali jemati ali so ostala od drugega družinskega člana), in zdravila s pretečenim rokom uporabe. Pri branju rokov uporabe velja, da so zdravila uporabna do zadnjega dne meseca, navedenega na obojnini. Prav tako odstranite zdravila, ki so spremenila videz (barvo, vonj, okus). Svetujemo vam, da neuporabna zdravila odnesete v zbirne centre za odpadke ali jih prinesete v najbližjo lekarno, kjer jih boste oddali v zbiralnike za odpadna zdravila, mi pa jih bomo poslali na ustrezno uničenje. S takimi ukrepi pomagate varovati okolje.

Pomembno je vedeti

Lekarniški farmacevt vam lahko izdela Osebno kartico zdravil. V njej so navedena vsa zdravila na recept in brez recepta ter prehranska dopolnila, ki jih jemljete redno ali občasno.

Osebna kartica zdravil obsega:

- naziv zdravila in ime zdravilne učinkovine,
- natančno odmerjanje,
- opozorila pri posameznih zdravilih,
- namen uporabe.

Poleg zdravil na recept vam v Osebno kartico zdravil vpišemo tudi zdravila, ki jih kupite brez recepta, in prehranska dopolnila. Osebno kartico lahko pregledamo in dopolnimo vsakokrat, ko obiščete lekarno, oziroma vsakokrat, ko vam zdravnik predpiše novo zdravilo ali začnete jemati novo zdravilo ali prehransko dopolnilo.

Obiskovanje iste lekarne oziroma pogovor **z izbranim farmacevtom** vodi v boljše komunikacijo in s tem tudi v boljše vodenje kronične bolezni. Lažje prepoznamo neželene učinke, preprečimo podvajanje zdravil, nerazumevanje bolezni, neugoden režim odmerjanja zdravil in zmanjšamo bolnikov občutek neobvladljivosti bolezni.

Obnovljivi recept

Pri kronični bolezni lahko zdravnik predpiše na običajen zdravniški recept zdravila največ za tri mesece. Če pa je vaša kronična bolezen stabilna, vam lahko zdravnik za vaša zdravila predpiše obnovljivi recept. To pomeni, da boste na isti recept v lekarni dvignili zdravila večkrat, hkrati največ za tri mesece in z enim receptom največ za eno leto.

Lekarniškemu farmacevtu vedno povejte, če so pri vas nastopile kakršnekoli spremembe ali težave ob uporabi zdravil, ki jih dobite na obnovljivi ali običajni recept, ali če ste začeli uporabljati novo zdravilo na recept ali brez recepta.

Zdravila in kronični bolniki

Posebne skupine kroničnih bolnikov



Našo posebno pozornost potrebujejo predvsem tisti bolniki, pri katerih se kronična bolezen pojavi zgodaj, v obdobju otroštva ali mladostništva. Tudi mlada ženska, ki želi zanositi in je kronična bolnica, se mora pred zanositvijo posvetovati s svojim zdravnikom, ali je nosečnost priporočljiva oziroma sprejemljiva in kako urediti zdravljenje z zdravili ter katere ukrepe še sprejeti, da bo nosečnost brez težav. Tudi hormonske spremembe v nosečnosti so včasih lahko vzrok za pojav kronične bolezni.

Drugi posebni kronični bolniki pa so starostniki, ki smo jim leta 2010 ob dnevu slovenskih lekarn namenili knjižico Zdravila in starostniki z nasveti, kako zdravo preživeti starost in kako pravilno uporabljati zdravila. Več o kroničnih boleznih pri starostnikih si lahko preberete v navedeni knjižici.

Otrok – kronični bolnik

Zaradi sodobnega načina življenja so danes pri otrocih kronična obolenja pogostejša kot nekoč. Dermatitis se pogosto pojavi že v prvem letu življenja, astma v prvih petih letih po rojstvu in alergijski rinitis v poznem otroštvu. Veliko otrok je zaradi slabih prehranjevalnih navad predebelih in hiperaktivnih.

Najboljša zaščita pred razvojem bolezni je njihovo preprečevanje. Zato otroku omogočite zdrav telesni, duševni in socialni razvoj. Veliko ljubezni in nežnosti, zdrava prehrana, igra in gibanje na svežem zraku, druženje z vrstniki, zadosten počitek ter redni preventivni pregledi pri zdravniku in cepljenja so pogoj za njegovo zdravje.

Pomembno je tudi, da ga znate opazovati, saj lahko blage zdravstvene težave, kot sta dolgotrajen kašelj in hripavost, pomenijo začetek kronične bolezni. Vsekakor je bolje, če dovolj zgodaj prepoznate opozorilne znake kronične bolezni in se zdravljenje začne čim prej.



Ali veste?

Najpogostejše nenalezljive kronične bolezni pri otrocih so astma, debelost in hiperaktivnost.

Če otrok zboli za eno od kroničnih bolezni, je pomembno, da se z njim o bolezni in zdravljenju temeljito pogovorite.

Kako se z otrokom pogovarjate o njegovi bolezni?

- Bodite iskreni. Povejte mu, kako resna je njegova bolezen in da ji bo moral prilagoditi svoje življenje.
- Govorite preprosto.
- Pomagajte si s pripomočki.
- Razumljivo razložite opozorilna znamenja bolezni.
- Spodbujajte ga k sodelovanju pri zdravljenju in obvladovanju bolezni.
- Učite ga samostojnosti in mu dajte možnost izbire.
- Poudarjajte njegove dobre strani in mu s tem pomagajte sklepati prijateljstva.
- Vedno mu stojte ob strani.

Zelo pomembno je tudi, da otrok pozna svoja zdravila in da ve, kdaj in kako jih uporabiti. Majhnim otrokom zdravila dajete starši. Večji pa jih že lahko uporabljajo sami pod vašim nadzorom, zato o svojih zdravilih potrebujejo čim več podatkov. Spodbujajte jih, da tudi sami čim več sprašujejo o zdravilih.

Otrok naj o svojih zdravilih ve:

- ime zdravila,
- zakaj ga uporablja in kako deluje,
- kako ga pravilno uporabi (na primer skozi usta, pred jedjo ipd.),
- kaj naj stori, če izpusti odmerek,
- kateri neželeni učinki lahko nastopijo in komu naj pove o njih,
- kako jih mora shranjevati.



Pomembno je vedeti

Otroka morate naučiti, naj nikoli:

- ! ne vzame zdravila, če mu ga ne dajo starši, druga znana odrasla oseba ali zdravstveni delavec (zdravnik, farmacevt, medicinska sestra);
- ! ne uporablja zdravil, ki jih jemljejo druge osebe!



Pomembno je vedeti

Pri poučevanju otrok o bolezni in zdravilih vam lahko pomagamo zdravstveni delavci. Zato v ambulanti, lekarni ali bolnišnici prosite, naj o bolezni in zdravilih govorimo neposredno z vašim otrokom. Tudi sami sprašujte v otrokovi navzočnosti.

Starši ste pomembni pri obvladovanju otrokove kronične bolezni, zato morate poskrbeti tudi zase, da se ne boste izčrpali in izgoreli. Vzemite si čas zase, za sprostitev in druženje s prijatelji. Ne pozabite tudi na druge svoje otroke, ki so zdravi, saj se lahko počutijo zapostavljene. S prijatelji, zdravstvenimi delavci in starši drugih kronično bolnih otrok se pogovarjajte o svojih težavah in prosite za pomoč, če jo potrebujete. Z otrokovo boleznijo morate seznaniti tudi vzgojitelje v vrtcu ali učitelje v šoli.

Mladostnik – kronični bolnik

Mladostniki mnogokrat svoje bolezni nočejo priznati in prekinajo zdravljenje. Zato se v tem obdobju kronična bolezen pogosto poslabša.

Tvegana vedenja v mladostništvu so povezana z odraščanjem. Odraščanje je obdobje iskanja, preizkušanja, dokazovanja, preverjanja trditev in vedenja odraslih, doseganje soglasja in upor. Samopoškodovanje, tvegano spolno vedenje, zloraba alkohola, tobaka in nedovoljenih drog, pitje energijskih napitkov, telesna nedejavnost, motnje prehranjevanja so tvegana vedenja mladostnikov, ki so lahko zanje ogrožajoča in lahko sprožijo tudi kronično bolezen.

Mladostnike spodbujajmo k telesni aktivnosti vsaj eno uro na dan, k pravilnemu prehranjevanju, zadostnemu počitku. Naučimo jih zdravega čustvovanja in pozitivnega mišljenja. S tem se lahko obvarujejo pred pojavom kronične bolezni ali njenim poslabšanjem. Pri tem je pomembna tudi komunikacija med mladostniki na eni strani ter starši, učitelji in zdravstvenim osebjem na drugi.

! Pomembno je vedeti

- ! Starši morate vztrajati, da bo vaš mladostnik sprejel nadzor nad svojo boleznijo.
- ! Obravnavajte ga popolnoma enako kot druge, zdrave najstnike.
- ! Spodbujajte ga, da bo razvijal pozitiven odnos do dela, poklica, samostojnosti, samega sebe.

Večina kroničnih bolezni zahteva zdravljenje z zdravili. Da bo mladostnik uspešno obvladoval svojo bolezen, mora o njej in svojih zdravilih čim več vedeti.

Mladostnik naj o svojih zdravilih ve:

- ime posameznega zdravila in zdravilne učinkovine,
- zakaj ga uporablja in kako deluje,
- kako ga pravilno uporabi (na primer skozi usta, pred jedjo ipd.),
- vpliv hrane nanj,
- kdaj ga mora vzeti,
- kaj naj stori, če izpusti odmerek,
- kateri neželeni učinki lahko nastopijo in komu naj pove o njih,
- kako ga mora shranjevati.

Ali veste?

O stvareh, ki jih resnično zanimajo, se z mamo pogovarja 86,6 % mladostnikov, v enakem deležu fantje in dekleta, z očetom pa 73,6 % mladostnikov, od tega 80,1 % fantov in 66,9 % deklet. (Podatki IVZ 2010.)

Koga naj mladostnik vpraša o svojih zdravilih?

Zanesljivi viri informacij o zdravilih so starši, zdravnik, lekarniški farmacevt, navodilo za uporabo zdravila in skupine za samopomoč. Viri, ki jih je treba še preveriti, pa so vrstniki, revije in svetovni splet.

Mladostniki imajo med odraščanjem tudi druge zdravstvene težave, kot so akne, glivična obolenja, različna vnetja in prehladi, lahko so preobremenjeni in depresivni, imajo glavobole, dekleta pogosto jemljejo tablete za preprečevanje neželene nosečnosti.

Našteta obolenja je v blažjih oblikah mogoče zdraviti tudi z zdravili brez recepta. Poleg tega mladostniki radi posegajo po prehranskih dopolnilih, zlasti vitaminih.

Pomembno je vedeti

Mladostnik, ki ima kronično bolezen, mora biti pri samozdravljenju blažjih zdravstvenih težav previden, saj lahko druga zdravila, tudi če se dobijo brez recepta, in prehranska dopolnila vplivajo na delovanje zdravil, ki jih redno jemlje!

Nosečnica, doječa mati – kronična bolnica

V nosečnosti je največja skrb namenjena razvijajočemu se plodu. Vendar se bo plod dobro razvijal le, če bo kronična bolezen matere dobro vodena. Velikokrat je treba prilagoditi zdravljenje, na primer zamenjati zdravila. Poskrbeti moramo, da se kronična bolezen v času nosečnosti ne poslabša.

Nekatera zdravila, ki jih jemlje nosečnica, lahko prehajajo skozi placento v krvni obtok ploda. Če zdravilo vsebuje učinkovino, ki je teratogena, lahko povzroči motnje v strukturi in/ali delovanju plodovih organov, posledice česar so lahko upočasnjena rast ali smrt ploda, nastanek in razvoj rakavih novotvorb ali nepravilnosti v razvoju organa. Na varnost uporabe vplivajo tudi obdobje nosečnosti, v katerem zdravilo jemljemo, odmerek, trajanje zdravljenja ter druga sočasna obolenja. Med nosečnostjo se v delovanju telesa pojavijo spremembe, ki vplivajo na obnašanje zdravil v telesu, zato moramo temu prilagoditi njihovo odmerjanje.



Primeri:

Nosečnici s sladkorno boleznijo običajno zamenjajo zdravila v obliki tablet z inzulinom, ki bolje uravnava glukozo v njeni krvi in ne vpliva na trebušno slinavko plodu oziroma ne povzroča dolgotrajne hiperglikemije pri novorojenčku.

Pri nosečnicah s povišanim krvnim tlakom so zdravila nujna, saj visok krvni tlak zanjo predstavlja tveganje, hkrati pa je lahko tudi vzrok za zastoj rasti ali smrt ploda.



Viri:

1. Pisk N. O pravilni in varni uporabi zdravil: Zdravila in otroci. Slovensko farmacevtsko društvo, Ljubljana 2008.
2. Štern B. Zgodnje odkrivanje in celostna obravnava otrok in mladostnikov, ki jih ogrožajo kronične nenalezljive bolezni, v osnovni zdravstveni dejavnosti, Zbornik projekta. CINDI Slovenija, Ljubljana 2007.
3. Keudel H. Otroške bolezni: veliki priročnik. IN OBS založba za medicinski program, Ptujška Gora 1999.
4. Kerec Kos M. Zdravila v času nosečnosti. Farmacevtski vestnik 2008; 59: 207–211.
5. Abazović M. Uporaba zdravil na recept pri mladostnikih. Farmacevtski vestnik 2009; 60: 230–236.
6. Madjar B. Svetovanje v lekarni ob izdaji izdelkov brez recepta za mladostnike. Farmacevtski vestnik 2009; 60: 237–242.

Pomembno je vedeti

- ! Med nosečnostjo oziroma v času, ko nameravate zanositi, in v obdobju dojenja uporabljajte le zdravila, ki so nujna.
- ! V teh obdobjih nikoli ne jemljite zdravil po lastni presoji!
- ! Pred uporabo zdravila med nosečnostjo in v obdobju dojenja se vedno prepričajte o njegovi varnosti. To velja predvsem za zdravila, dosegljiva brez recepta.
- ! Podatki o primernosti uporabe zdravil v nosečnosti in med dojenjem so navedeni tudi v navodilu za uporabo zdravila.

Zdravila in kronični bolniki

Kronični bolnik na potovanju



Tudi v Sloveniji se povečuje zanimanje za potovanja v tujino, s tem pa tudi število ljudi, ki potrebujejo nasvet pred potovanjem zaradi morebitnih zdravstvenih težav, povezanih s potovanjem, ali zaradi strahu pred poslabšanjem že obstoječih zdravstvenih težav. Ogrožene so zlasti osebe s sladkorno boleznijo, bolniki na dializi, bolniki z boleznimi dihal ter boleznimi srca in ožilja.

! Pomembno je vedeti

Vsak kronični bolnik naj se pred dopustom ali potovanjem posvetuje s svojim zdravnikom, ali sta kraj, kamor potuje, in način potovanja primerna zanj. Če potuje v drug časovni pas, naj zdravnika povpraša, kako naj prilagodi režim zdravljenja.

🧠 Primer: oseba s sladkorno boleznijo na potovanju

Oseba s sladkorno boleznijo mora s pravilnim ravnanjem preprečevati akutna poslabšanja sladkorne bolezni (diabetična ketoacidoza in hiperosmolarni sindrom). Ta so lahko smrtna, če ni pravočasne strokovne pomoči. Poskrbeti mora, da nima hudih hipoglikemij oziroma da se ji ne poslabšajo druge kronične bolezni ali se zapletejo. Kljub skrbnemu ravnanju pa se pogosto zgodi, da potrebuje zdravniško ali celo bolnišnično pomoč. Zato naj tak bolnik dopust načrtuje v skladu z obliko svoje bolezni, naj potuje v kraje in mesta, v katerih je zdravstvo primerno organizirano, izogiba naj se neciviliziranih in eksotičnih območij.

Kronični bolniki naj na potovanju:

- imajo zdravstveno kartico oziroma zdravstveno zavarovanje za tujino;
- poskrbijo za ustrezno potrdilo o cepljenju (če je to potrebno);
- nosijo s seboj spremno pismo v angleškem jeziku s kratkim opisom bolezni, (generičnim) imenom in odmerki zdravil;
- nosijo obesek/zapestnico z opozorilom v angleškem jeziku o njihovem stanju, če obstaja možnost, da lahko zaradi kronične bolezni izgubijo zavest (na primer oseba s sladkorno boleznijo, epileptik);

- imajo s seboj zalogo zdravil za teden dni dlje kot traja potovanje;
- nosijo zdravila pri sebi v priročni prtljagi oziroma jih imajo vedno pri roki;
- imajo manjšo zalogo zdravil tudi v drugem delu prtljage;
- vzamejo dovolj rezervnih baterij za polnjenje medicinskih aparatov, na primer slušnega aparata, merilnika glukoze v krvi;
- vzamejo rezervna očala, leče;
- upoštevajo navodila za preprečevanje nastanka krvnih strdkov v žilah med daljšimi letalskimi poleti (se občasno sprehodijo in/ali med sedenjem dvigujejo stopala izmenično na prste in peto, zaužijejo dovolj tekočine itd.);
- bodo še posebno pozorni pri preprečevanju običajnih težav na potovanju, kot je na primer potovalna driska;
- pri poslabšanju osnovne bolezni takoj poiščejo zdravniško pomoč.

Pomembno je vedeti

Če uporabljate zdravila, ki jih je treba prijaviti carini, ali če ste oseba s sladkorno boleznijo in imate s seboj igle in brizge, prosite osebnega zdravnika za pisno potrdilo. Pred tem se posvetujte z zdravnikom, ali je načrtovano potovanje sploh primerno za vas.

Kako shranjevati zdravila na potovanju?

Zdravila hranite na enem mestu, najbolje v priročni torbici, in na varnem pred otroki. Preden si pripravite torbico z zdravili, preverite rok njihove uporabnosti. Zdravila naj ostanejo v originalni ovojnini, skupaj z navodilom za uporabo. Pazite, da ne bodo shranjena pri temperaturi, višji od sobne (25 °C). Zaščitena naj bodo pred svetlobo in vlago. Pozorni bodite tudi pri zdravilih, ki zahtevajo posebne pogoje shranjevanja.



Vir: Zdravi na pot + nazaj. Dostopno na: <http://www.zdravinapot.si> (15. 5. 2012)

Zaključek

Večče v toplem večeru nas niso preplašile! Še smo tukaj skupaj, prebrali smo knjižico in jutri je nov dan. Preživeli ga bomo tako kot običajno – vsak s svojimi skrbmi in boleznijo, svojimi radostmi in pričakovanji. Ali pa bo jutri prav poseben dan, ko bomo spoznali, da je življenje lepo, da ga lahko le še polepšamo, sebi in drugim, s pozitivnimi mislimi in dobrimi dejanji. Čeprav bomo morali premagati še veliko ovir, nas nič ne ustavi na naši poti življenja v tem dnevu hitenja ...



priročnik za bolnike Samozdravljenje

Opisi simptomov in znakov
35 zdravstvenih težav,
ki jih lahko zdravimo sami.

Priročnik vključuje priporočila glede uporabe zdravil brez recepta, galenskih izdelkov, zdravil naravnega izvora in zdravilnih rastlin ter druge napotke za odgovorno samozdravljenje.

Pripravili so ga lekarniški farmacevti, ki v lekarnah vsakodnevno svetujejo bolnikom.

Iz vsebine priročnika:

- ▶ značilni simptomi in znaki
- ▶ kaj moramo vedeti, ko se odločamo za samozdravljenje
- ▶ kako si lahko pomagamo sami brez zdravil
- ▶ katera zdravila lahko uporabljamo: kemijskega ali naravnega izvora, zdravilna zelišča

Avtorji smo se posebej posvetili ključnemu

vprašanju: Kdaj se lahko odločimo za samozdravljenje in do katere mere ga lahko izvajamo? Zato boste v priročniku našli tudi opozorila, kdaj je potreben posvet z lekarniškimi farmacevtom ali obisk zdravnika.

V priročniku je opisanih 35 zdravstvenih težav, ki jih lahko zdravimo sami. Za vsako boste našli natančne opise značilnih znakov in simptomov, nasvete za njihovo lajšanje in odpravo ter temeljne informacije o zdravilih in zdravilnih rastlinah, primernih za samozdravljenje.

Posebno poglavje je namenjeno tudi zdravilom in drugim izdelkom za samozdravljenje. V priročniku navajamo le zdravila, ki imajo dovoljenje za promet v Sloveniji in se izdajajo brez recepta. Imajo dokazano učinkovitost, varnost in kakovost in so primerna za samozdravljenje ene ali več zdravstvenih težav, ki jih knjiga opisuje. Da bi vam čim bolj olajšali iskanje informacij o izdelkih za samozdravljenje, smo njihov pregled uredili glede na zdravstvene težave in tudi po lastniškem imenu zdravila oziroma izdelka za samozdravljenje.

Glavna urednica:

mag. Nina Pisk, mag. farm.

Odgovorna urednika:

Mihaela Tršinar, mag. farm. spec.;
prof. dr. Aleš Mrhar, mag. farm.



SLOVENSKO FARMACEVTSKO DRUŠTVO

**Več informacij o priročniku na www.sfd.si,
po elektronski pošti info@sfd.si ali na telefonski številki 01 569 26 03.**