

## Печальная статистика самолечения

Ну кто из нас не лечил себя сам? Заболела голова - пей анальгин, живот - но-шпу, простыл - что-нибудь из антибиотиков. Если у коллеги по работе что-то заболело, то и ему не пожалеем своего «лекарства». Прием таблеточки от головной боли, от стресса, от тоски: медикаменты сегодня общедоступны. Мало того: в аптеках их появилось великое множество, причем таких, о которых раньше ничего не слышали не только мы, болящие, но и наши врачи.

В одиночку сражается с болезнями почти треть населения нашей страны, причем без советов врачей стараются обходиться преимущественно не только пенсионеры, а молодые и относительно здоровые, еще не перешагнувшие рубеж 35-летия за которым таятся возрастные неприятности. И уже не секрет, что самолечение выбирают те, чьи доходы замерли за чертой «ниже среднего», следовательно, они попросту экономят на себе и собственном здоровье. Целых 3% в масштабах огромной страны, вообще ждут «с моря теплой погоды» и «пока само рассосется», они не только не посещают медицинских учреждений, но и бабушкины секреты красоты и здоровья напрочь игнорируют. Еще 2% регулярно приносят свои болячки народным целителям и экстрасенсам.

Фармацевтические компании не заинтересованы в лечении болезней, а уж тем более в профилактике. И когда они рассказывают, посредством телерекламы, чем лучше намазаться от радикулита и что выпить от гриппа, то цель их далека от благородного стремления предупредить недуг или исцелить народ, их заботит, только собственная сверхприбыль. По телевизору не растолковывают про побочные действия, взаимодействие с другими лекарствами и недопустимость применения того или иного вещества в случае некоторых системных заболеваний. Вам просто настоятельно советуют, задействовав всю волшебную убеждающую силу СМИ, купить именно этот волшебный порошок, эликсир молодости, чудодейственное снадобье, умалчивая о многом. Именно в такие моменты, когда рука уже тянется за кошельком, нужно бегом бежать к врачу.

**Чем опасно самолечение?** Не будем даже пытаться найти «плюсы» в самолечении. Поговорим исключительно о «минусах», остановимся на опасностях, которые стоят за бесконтрольным приемом лекарств. Абсолютно все самостоятельные назначения медикаментов могут вызвать: аллергию; проблемы со стороны ЖКТ; нарушить обменные механизмы; стать причиной снижения иммунитета. Кроме того, существует феномен «тысяча и одной таблетки», который заключается в том, что человек может всю жизнь бесконтрольно принимать, казалось

бы, совершенно безобидный анальгин. Ведь многие считают его панацеей от симптомов любой болезни. Но однажды, выпив «еще одну таблетку», вдруг включится механизм саморазрушения, который приведет к почечной недостаточности, вызовет агранулоцитоз. Или с детства принимать, по любому поводу и без него, парацетамол, а однажды, заглушив очередной дозой мигрень, заодно убить собственную печень.

### **Лекарства и алкоголь**

Даже чистый этиловый алкоголь существенно изменяет свойства более чем 120 лекарств – с ними он фармакологически несовместим. Серьезные осложнения и даже смерть может вызвать прием снотворных или гипотензивных (т.е. снижающих артериальное давление) средств при опьянении даже средней тяжести. Нитроглицерин (нитронг, сустак), сочетаясь с очень небольшими дозами алкоголя, может спровоцировать резкое падение давления с потерей сознания. Рекламируемый везде и всюду панадол (аналог нашего парацетомола), принятый внутрь после рюмки водки или вина, поражает печень. Применять средства обезболивания в состоянии алкогольного опьянения бесполезно – они не оказывают нужного действия. Врачи знают: у пьяных обезболить что-нибудь с помощью новокаина – напрасный труд, а рассчитать дозу медикамента для наркоза очень сложно из-за непрогнозируемой реакции со стороны пациента. Нет смысла говорить о сочетаниях медикаментов и фальсифицированной водки, технических спиртов. Употребление такого алкоголя в пищу само по себе опасно для жизни.

### **Антибиотики**

Бесконтрольный прием антибиотиков существует давно, но в последнее время это стало просто катастрофой. Употребление в пищу продуктов питания, полученных с применением антибиотиков (например, всем известные куриные окорочка), а также широкая реализация антибиотиков аптеками без назначений врача привели к извращению нормальной реактивности организма и изменению течения заболеваний. Многие из них практически сразу переходят в хронические, минуя «острую фазу» воспаления, когда лечение наиболее эффективно. Резко участились случаи и чрезмерной реакции – гиперреакции – на проникновение микробов в организм: гнойное воспаление тканей происходит спустя буквально несколько часов после первых признаков заболевания!

### **Витамины**

Бесконтрольный прием витаминов далеко не безвреден, особенно если речь идет о детях. Чрезмерный прием витамина А может вызывать тошноту, сонливость, боли в нижних конечностях, витамина группы В – сильные аллергические реакции. Даже любимый витамин С повышает свертываемость крови при тромбофлебитах, а употребление пресловутой

«аскорбинки» сейчас вообще неподконтрольно. Большинство рекламируемых и продаваемых соков и напитков витаминизированы сверх всякой меры. Полезно напомнить, что синтетические витамины с большим трудом усваиваются и почти не участвуют в обмене веществ. При наличии натуральных витаминов их употребление вряд ли оправдано.

### **Аспирин**

Безобиднейший аспирин, который оказывает благотворное противовоспалительное, жаропонижающее и болеутоляющее действие, безвреден тоже только в соответствующих дозировках. Длительный прием по принципу самолечения приводит не только к заболеваниям желудка вплоть до «аспириновой язвы», но и к анемии (малокровию). То же можно сказать и о таких широко известных препаратах, как бруфен, бутадиион, индометацин. В состав «быстрорастворимых аспиринов» входит виннокаменная кислота, существенно усиливающая раздражающее действие основного медикамента. Их прием больными язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки особенно опасен.

### **Транквилизаторы**

Врачи много раз предупреждали о недопустимости самолечения транквилизаторами (седуксен, элениум и пр.), которые существенно нарушают работоспособность, изменяют время психических и двигательных реакций. Представьте себе водителя, принявшего седуксен перед поездкой. Острая опасность и для него, и для окружающих!

### **Гормоны**

Гормоны - совершенно особый разряд медикаментов, требующих не только жесткого врачебного контроля, но обязательного курсового лечения. Внезапное прерывание этого курса без постепенного снижения суточной дозировки может привести к очень серьезным осложнениям. Дело в том, что в ответ на поступление гормонов извне организм отвечает снижением выработки собственных гормонов. Особенно осторожным надо быть в применении средств, в том числе и гормональных, влияющих на иммунитет. Иммунитет настолько тонкая вещь, что всякое вмешательство в его саморегулировку чревато непредсказуемыми и подчас губительными последствиями. Что касается гормональных противозачаточных средств, то надо помнить, что они, все же обладают нежелательными эффектами, и даже тут необходима осторожность в применении. Имейте в виду: прогестины - основное действующее начало этих средств - вызывают снижение тонуса мочевого

пузыря и мочеточников, что нередко приводит к обострению хронического воспаления этих органов.

### **И последнее - накопление лекарств в организме**

Важно обратить внимание на свойство некоторых лекарств — кумуляцию, т.е. накопление их в организме до чрезмерных доз, вплоть до токсических. Изменение рациона питания, употребление в пищу импортных продуктов, содержащих неизвестные консерванты, значительно повысили риск кумуляции. Антиоксиданты (вещества, препятствующие окислению - основной вид консервантов) очень затрудняют естественную переработку лекарств и выведение продуктов этой переработки из организма. Ведь именно окисление - основной путь утилизации любых продуктов и лекарств в том числе.

### **Несколько рекомендаций**

1. Ни в коем случае не доверяйте рекламе лекарств, каким бы «хорошим» оно ни было. В любом случае проконсультируйтесь с врачом.
2. Старайтесь не приобретать «беспородных» лекарств если место их изготовления неизвестно или страна-производитель не пользуется авторитетом. Качество медикамента в большей степени зависит именно от страны-производителя, а не от названия.
3. Обязательно убедитесь в сроках годности применяемого лекарства!
4. Внезапное прекращение приема привычной дозы лекарства очень опасно. При гипертонии, например, это может спровоцировать гипертонический криз - предпосылку инсульта или инфаркта.
5. Эпизодический прием, не позволяющий достичь необходимой постоянной концентрации медикамента в крови, тоже может не дать ожидаемого эффекта.
6. Старайтесь приобретать медикаменты сразу на весь курс лечения, назначенный врачом. И ни в коем случае не назначайте курсов лечения себе сами - слишком много здесь для вас неизвестного.
7. Лекарственные средства оказывают на организм человека сложное и многообразное действие. Более чувствительны к лекарствам женщины, особенно во время месячных, старики и дети - эти пациенты требуют строго индивидуального подхода и подбора медикаментов.
8. Беременные женщины должны помнить, что некоторые средства, проникнув в плод через плаценту, могут пагубно сказаться на здоровье будущего ребенка.
9. Бесконечное употребление обезболивающих - прямой риск пропустить серьезное заболевание. А применение их в сочетании с грелками, клизмами при болях в животе может привести к тому, что оперативное вмешательство будет произведено несвоевременно и последствия окажутся очень серьезными.

10. Применение различных «отдушек» и вкусовых добавок к таблеткам, делающих их прием более приятным, опасно, особенно для детей. Они легко могут принять приятно пахнущую таблетку в яркой оболочке за конфетку и, съев ее, погибнуть. Более того, все эти добавки, как правило, синтетического происхождения, и их присутствие в лекарстве может привести к аллергическим реакциям не только на эти добавки, но и на сам медикамент. Вообще же говоря, употребление продуктов питания и личной гигиены с синтетическими добавками усугубило течение аллергий, извратило действие даже обычных, привычных нам медикаментов.

Действие лекарства - всегда очень сложный процесс. Применение без консультации с врачом даже одного лекарства таит опасность. Произвольное комбинирование может привести к потере, ослаблению, усилению побочного эффекта. Прием лекарственных средств, без врачебного назначения, а значит, без индивидуального подбора самого средства, дозировки учета противопоказаний особенно опасен для жизни! Нет такого лекарства, которое было бы заведомо безвредно. «Всякая палка о двух концах» - русская народная мудрость. Помните об этом!