

Apie savigydą bei vaistų sąveikas

Žmoniją nuo pat jos atsiradimo pradžios vargino įvairiausios ligos. Anksčiau daugybė jų buvo mirtinos, mat mūsų protėviams trūko medicininių žinių ir galimybių padėti susirgusiajam – nebuvo veiksmingų vaistų, neegzistavo vakcinos. Šiandien technologijų ir informacijos dėka galime gydytis pačiais įvairiausiais vaistiniais preparatais. Vaistų pasiūla – milžiniška, gebame suvaldyti šimtus ligų, gyvename keliskart ilgiau nei mūsų protėviai. Deja, dažnas mūsų vaistų vartojame pernelyg dažnai, pernelyg daug, preparatai gali reaguoti tarpusavyje. Ką vertėtų žinoti?

Vaistai tapo „būtinąja“ preke?

Šiandieninis pacientas yra kitoks nei anksčiau – jis turi galimybę per kelias akimirkas gauti nepaprastai daug informacijos apie ligas, pastarųjų prevenciją, gydymo ir gydymosi būdus. Tačiau labai svarbu tai, kokia informacija žmogus pasitiki. Daugelis žmonių sunegalavę, informacijos pirmiausia ieško internete, konsultuojasi su kaimynu, draugu, giminaičiu, tuo tarpu tartis reikėtų tik su gydytoju arba vaistininku.

Patį savigydos sampratą yra neatsiejama nuo rūpinimosi savimi. Kartu su tinkama mityba, poilsio bei fizinio aktyvumo įpročiais, gyvenimo būdo sąlygomis rūpinimasis savimi padeda išvengti ligų ar jų komplikacijų, kai kuriais atvejais (pavyzdžiui, sergant lėtinėmis ligomis, tokiomis, kaip cukrinis diabetas ar arterinė hipertenzija) padeda geriau jaustis. Nuo neatmenamų laikų žmonės gydėsi ir prisižiūrėjo patys. Gydymosi tradicijos bei žinios būdavo perduodamos iš kartos į kartą, iš lūpų į lūpas, su konkrečiais paaiškinimais, kaip vaistą (ar veikiau kokią tinktūrą ar arbatą) dozuoti, kaip vartoti ir pan. Šiandien, nors informacijos, atrodytų, turime žymiai daugiau nei anksčiau, žinių, žinojimo, kaip teisingai pasirinkti vaistus, kaip juos vartoti, mums nepakanka. Taip nutinka todėl, kad tikrosios žinios neretai pasimeta informacijos sraute, o nereceptinių vaistų reklamos vilioja ir įtikina labiau nei gydytojo aiškinimas apie ligų priežastis ir kad jas turime gydyti ne vaistais, o rūpindamiesi savimi. Neretai būtent reklama daro didžiulę įtaką žmonėms. Europoje nereceptiniai preparatai reklamuojami ypač aktyviai, tad mūsų aplinkoje vaistai, rinkodaros sprendimų dėka, jau yra tapę „būtinąja preke“. Žmonės įtiki, kad tik vartodami vienokius ar kitokius preparatus bus sveiki ir laimingi.

Gydantis savarankiškai, nesunku suklysti

Gydydamiesi savarankiškai, žmonės gali suklysti diagnozuodami sau ligą ir ją gydyti klaidingai pasirinktu vaistu. Problemų gali kilti ir nesilaikant vaisto pakuotės lapelyje nurodyto dozavimo rekomendacijų ar vartojant vaistą netinkamai, neatidžiai. Tarkime, neatsakingas nesteroidinių vaistų nuo uždegimo, kitaip tariant, vaistų nuo skausmo, uždegimo ir temperatūros vartojimas gali sukelti sunkių virškinimo trakto sutrikimų, tokių, kaip opos, kraujavimas iš virškinimo trakto, virškinimo trakto prakiurimas, pažeisti inkstai. Žmonės linkę galvoti, kad visi vaistai nuo skausmo turi būti lengvai prieinami, parduodami be recepto. Tačiau retas kuris žino, jog ilgalaikis nesteroidinių vaistų nuo uždegimo vartojimas yra rizikingas sergantiems širdies ir kraujagyslių ligomis (hipertenzija, širdies nepakankamumu), taip pat turintiems šių ligų rizikos veiksnių. Nepageidaujamam šių vaistų poveikiui itin jautrūs yra senyvi žmonės.

Verta atminti ir tai, jog žmogus gali ir tiksliai žinoti, kuo serga, tačiau nerūpestingai, neatsakingai, netinkamai vartojamas vaistas, gali neturėti pakankamo gydomojo poveikio ir užuot padėjęs – pakenkti. Tad labai svarbu prieš pradedant vartoti vaistą, tiksliai žinoti: kas geriama, kada vaistas geriamas – prieš valgį ar po valgio, kiek kartų per dieną, kaip ilgai jį reikia vartoti, kokių ir kada

galima tikėtis rezultatų, kokios galimos šalutinės reakcijos, kaip jis sąveikauja su kitais vaistais ir pan. Svarbu yra net tai, kuo vaistas užgeriamas. Geriausia vaistus užgerti vandeniu (nebent pakuotės lapelyje būtų nurodyta kitaip), o ne sultimis, kava, kakava, pienu, vaisvandeniais ar alkoholiu. Visa informacija apie vaistą, apie jo indikacijas, kontraindikacijas, taip pat, kaip teisingai jį vartoti, yra pateikiama vaisto dėžutėje esančiame pakuotės lapelyje, kurį būtina perskaityti prieš pradedant vartoti vaistą. Jei pakuotės lapelis pasimetė ar suplyšo, pastarąjį nesunkiai galima rasti VVKT interneto svetainėje. Tereikia paspausti šią nuorodą <https://vapris.vvkt.lt/vvkt-web/public/medications> ir į paieškos laukelį įvesti vartojamo vaisto pavadinimą. Jei vaistinėje perkama ne visa vaisto pakuotė, o tik viena lizdinė vaistų plokštelė, vaistininkas privalo pateikti pakuotės lapelį lietuvių kalba.

Ką žinome apie vaistų sąveikas?

Žmogaus vartojami vaistai gali sąveikauti su labai daug kuo: kitais tuo pat metu vartojamais vaistais, maistu, maisto papildais, vitaminais, netgi pačia liga. Tokios sąveikos rezultatas gali būti labai įvairus: vaisto poveikis gali būti silpnesnis arba stipresnis nei turėtų, taip pat gali kilti nepageidaujamų reakcijų į vaistą. Būtina atminti, kad sąveikauti su kitais vaistais, sukelti nepageidaujamų reakcijų gali absoliučiai visi vaistai. Tačiau „pavojingesni“ yra tie, kurie pasižymi siauru terapiniu indeksu, t. y., kai riba tarp vaistų gydamosios ir toksinės dozės yra labai plonytė. Pavyzdžiui, jei pacientas, vartojantis varfariną kraujo krešumui mažinti, nusprendžia pradėti vartoti omeprazolį skrandžio apsaugai, varfarino poveikis gali ypač sustiprėti ir dėl to gali pasireikšti kraujavimas, įskaitant gyvybei pavojingą.

Prieš perkant net ir „paprastą“, nuolat vartojamą nereceptinį vaistą, verta iš pradžių pasikonsultuoti su vaistininku – priklausomai nuo ligos simptomų bei gretutinių ligų ar kitų vartojamų vaistų, pastarasis gali padėti parinkti tinkamesnį preparatą arba patikslinti šio dozę. Pavyzdžiui, dauguma pacientų žino tokį vaistą kaip aspirinas, tačiau tikrai ne visi yra skaitę ar girdėję, kad vienokia šio preparato dozė yra skirta gydyti skausmą, kitokia – slopinti kraujo krešėjimą. Dar viena problema iškyla, kai tą pačią veikliąją medžiagą gamina skirtingos farmacinės kompanijos, dėl to ji turi skirtingus firminius pavadinimus. Tokiu atveju iškyla grėsmė nusipirkti to paties vaisto tik skirtingais pavadinimais. Pavyzdžiui, į daugumą cheminių vaistų nuo peršalimo įeina paracetamolis. Ypač reikia atkreipti dėmesį perkant sudėtinius vaistinius preparatus, turinčius ne vieną, o kelias veikliąsias medžiagas. Sudėtiniai vaistiniai preparatai patogūs, nes nereikia vartoti kelių skirtingų vaistų. Tačiau kartais žmogus perka vaistą, turintį kelias veikliąsias medžiagas, nors iš tikrųjų jam reikalinga tik viena iš jų. Kitas pavyzdys – kai pacientai vartoja kelis skirtingus vaistus tai pačiai ligai gydyti. Tarkime siekia numalšinti skausmą ar uždegimą ir tuo tikslu vartoja kelis vaistus su skirtingomis veikliosiomis medžiagomis, bet veikiančius panašiai. Pacientai tikisi, kad keli vaistai kartu bus veiksmingesni. Deja, bereikalingas vaisto ar vaistų vartojimas sveikatos būklės dažniausiai nepagerina, tik didina nepageidaujamų poveikių, vaistų tarpusavio sąveikų riziką.

Siekiant išvengti vaistų sąveikų, prieš pradedant vartoti kiekvieną naują nereceptinį vaistą (dėl receptinių – turėtų pakonsultuoti gydytojas), visada reikia pasitikrinti, ar jis nesąveikauja su kitais vartojamais vaistais. Netgi vartojant tuos pačius vaistus ilgą laiką, svarbu kartas nuo karto perskaityti informacinį lapelį, nes jame esanti informacija periodiškai atnaujinama. Pavyzdžiui, gali būti įtraukta naujų faktų apie indikacijas, maksimalias vaisto dozes, vaisto vartojimo dažnį, taip pat gali atsirasti naujų įspėjimų dėl vaisto vartojimo.