

Домашняя аптечка для пожилых людей

У пожилых людей аптечка первой помощи должна быть всегда под рукой. Проверку содержимого домашней аптечки желательно проводить 1 раз в год. На что обратить внимание?

Обязательно выбрасывайте все лекарства, у которых истек срок годности. Пополняйте запасы недостающих лекарств.

Рекомендуется всегда иметь под рукой следующее:

- обезболивающие и жаропонижающие средства;
- препараты для предупреждения сердечных приступов и регулирующие кровяное давление;
- средства от насморка;
- антигистаминные (противоаллергические) средства;
- лекарства от кашля и от боли в горле (сиропы и ингаляторы);
- лекарства от желудочных расстройств;
- снотворные и успокоительные;
- градусники;
- медицинский спирт, йод и перекись водорода;
- бинты и повязки.

Несколько полезных советов:

- сильнопахнущие лекарства и травы необходимо хранить отдельно от остальных препаратов и, конечно же, от продуктов питания;
- скоропортящиеся лекарства хранить в холодильнике;
- спиртовые настойки следует держать во флаконах с плотными пробками.

Как принимать лекарства?

Лекарства, назначаемые «под язык», следует держать под языком до их полного рассасывания. Не рекомендуется их проглатывать.

Ферментные препараты, способствующие улучшению пищеварения, принимают во время еды. При этом их необходимо очень тщательно разжевать.

Если лекарства назначают до еды, то оно должно приниматься за 15-20 минут до приема пищи.

Если же врач указал, что принимать нужно после еды, значит должно пройти 15-20 минут после приема пищи.

А если имеется указание «натощак», то лекарство следует принимать утром за 30-40 минут до завтрака.

Если в аннотации указано, что препарат надо принимать три раза в день, это отнюдь не означает, что прием нужно приурочить к завтраку, обеду и ужину.

Просто для поддержания постоянной концентрации лекарства его нужно

принимать через каждые восемь часов (особенно это касается антибиотиков и гормональных препаратов).

Нельзя разжевывать таблетки, капсулы и драже, покрытые оболочкой, которая предназначена для защиты действующих веществ от агрессивных факторов желудочно-кишечного тракта.

Лекарства в желатиновых капсулах нужно принимать стоя и запивать теплой водой, иначе капсула может "приклеиться" к стенке пищевода и вызвать эрозию или язву.

Нежелательно запивать лекарства крепким чаем!

Растворять в стакане воды можно только те таблетки, которые специально для этого предназначены, - не пытайтесь экспериментировать!

Если вы принимаете более одного лекарства, обратите внимание на действующие вещества каждого из них, так как под разными названиями может "скрываться" одно и то же действующее вещество и может получиться передозировка.

Если наряду с обычными лекарствами вы пьете травяные сборы, чай и настои, предупредите об этом своего лечащего врача. Некоторые растения ведь тоже являются лекарствами и бывают несовместимы с теми или иными медикаментами.

Принимайте лекарства только по назначению врача, а не по совету соседей или средств массовой информации. Только лечащий врач обладает полной информацией о Вашем здоровье, и только он может подобрать эффективное и безопасное лечение.

Не рассчитывайте на «пилюлю от всех болезней». Некоторые проблемы со здоровьем решаются с помощью других методов лечения без применения лекарств.

Информируйте врача обо всех случаях аллергии или нежелательных реакций на лекарственные препараты, которые отмечались у Вас в прошлом.

Не прекращайте прием назначенных Вам лекарств без предварительного обсуждения с лечащим врачом.

