**Лекарственная болезнь**

Доктора и пациенты не всегда осознают, что практически любой симптом у людей любого возраста может быть вызван или усилен применением лекарственных препаратов.

Согласно исследованию, опубликованном в Journal of the American Medical Society (Журнал американского медицинского общества), лекарственная болезнь является причиной смерти около 100 000 человек и причиной появления различных тяжелых заболеваний у 2.2 миллиона человек в год. Примечательно, что согласно данным исследователей, в 50% случаев лекарственная болезнь могла бы быть предотвращена врачом или пациентом, поскольку в эти пятьдесят процентов попали взаимодействия лекарств и неоправданно высокие дозы препарата (известные врачу), аллергические реакции (известные пациенту), назначения, не учитывающие индивидуальных особенностей пациента. По результатам американских общенациональных исследований, дорогие и опасные в употреблении антибиотики постоянно назначаются 44% детей и 51% взрослых для терапии заболеваний, вызываемых совершенно нечувствительными к антибиотикам вирусами - простудные вирусные заболевания у практически здоровых детей и взрослых являются самоограничивающимися, то есть проходят в течении недели с применением или без применения антибиотика.

Исследования показали, что большинство докторов чересчур быстро хватаются за пачку рецептурных бланков. В одном из американских исследований 65% докторов рекомендовали "пациентам" с жалобами на бессонницу прием снотворных препаратов; но если бы они распросили "пациентов" более тщательно, им бы стало известно, что те пренебрегают физическими упражнениями, пьют кофе на ночь и, хотя и просыпаются в четыре часа утра, затем засыпают снова и спят еще семь часов. В другом исследовании доктора принимали больных с жалобами на боль в животе, данные эндоскопического анализа говорили о диффузном раздражении стенок желудка. 65% докторов рекомендовало прием Н2-гистаминоблокаторов, таких как ранитидин. Если бы эти врачи распросили своих пациентов более подробно, то они бы обнаружили, что те принимают аспирин, пьют много кофе, курят и постоянно находятся в состоянии эмоционального стресса, а все эти факторы могут являться причиной болей в области живота и раздражения стенок желудка и прежде чем назначать лекарства обсудили бы с пациентом возможность устранения или уменьшения этих неблагоприятных факторов.

Очень часто "болезнь", для лечения которой назначается лекарственное средство, является на самом деле реакцией организма на другое лекарственное средство. Частенько препараты используются для лечения заболеваний, которые могут быть излечены или уменьшены немедикаментозными методами. Исследовательские группы университетов Торонто и Гарварда пришли к выводу о существовании феномена, получившего название "каскад назначений". Он возникает, когда побочный эффект лекарственного средства ошибочно интерпретируется врачом, как проявление того или иного заболевания. Для терапии этого "заболевания" назначается другое лекарственное средство, которое в свою очередь может вызвать отрицательную реакцию организма пациента. Примером "каскада назначений" может быть: использование антипаркинсонических средств для терапии паркинсонизма, вызванного применением метоклопрамида (кардиотропного препарата), использование слабительных средств при снижении моторики кишечника, вызванной применением антипсихотических лекарств (тиоридазин), антидепрессантов, антигистаминых препаратов (дифенгидрамин). Часто встречающиеся симптомы - депрессия, бессонница, сексуальные расстройства и др. - могут быть вызваны применением лекарственных средств. Серьезные побочные эффекты наиболее часто вызывают транквилизаторы, снотворные средства и другие препараты, действующие преимущественно на ЦНС, антигипертензивные лекарства, лекарственные средства для терапии аритмий сердца и для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Суммируя причины появления данной проблемы, авторы одного из исследований утверждают: "Очевидно, что большинство докторов, вместо того, чтобы задать себе вопрос "Какова причина жалоб пациента?" или "Как я могу ему помочь?", задают себе вопрос "Какой препарат мне следует выписать?" Они доказывают, что подобный подход поддерживается "плотиной" рекламных материалов, посвященных исключительно лекарственной терапии, и в которых ни слова не говорится о таких методиках лечения, как изменение образа жизни, диеты.

Правила лекарственной безопасности

1.Для каждого препарата, который Вы принимаете, надо записать дозу, частоту приема, показания к применению, отрицательные реакции организма, проявившиеся у Вас, а также другую информацию, приведенную в аннотации к лекарственному препарату в отдельную тетрадь. Затем Вы с врачом можете начать процесс снижения количества принимаемых препаратов, исключая те лекарственные средства, которые не являются абсолютно необходимыми или достаточно безопасными. В это же время, дозировка лекарственных средств, которые Вы продолжаете принимать, может быть, если это возможно, уменьшена, для дальнейшего снижения риска появления отрицательных реакций организма. Пациенты должны без колебания обращаться к врачу для того, чтобы начать работать над уменьшением количества принимаемых препаратов и их дозировки. В большинстве случаев это приведет не только к уменьшению числа негативных реакций, но и к уменьшению числа используемых препаратов. Не менее важно и то, что в результате этого процесса пациенты станут более точно следовать схеме приема действительно необходимых препаратов. Американские исследования показали, что увеличение количества принимаемых препаратов приводит к более частым нарушениям схемы приема, в то время как уменьшение их количества снижает число таких нарушений.

2.Не стоит применять лекарственные средства, присутствующие на рынке менее пяти лет. Новые препараты a priori являются опасными, поскольку очень мало известно о том, насколько они безопасны. Перед выпуском на рынок, новые лекарственные средства испытываются на сравнительно небольшом числе людей и информация об эффективности этих средств является гораздо более полной, чем информация о безопасности их применения. Хотя информация об эффективности новых лекарственных средств и является достаточно полной, очень редко известно, насколько они эффективнее, чем ранее существовавшие препараты. Опасные побочные эффекты или представляющие угрозу для жизни пациента взаимодействия нового препарата с другими лекарственными средствами могут не быть выявлены до тех пор, пока не будет накоплен достаточный опыт применения препарата, речь идет о сотнях тысяч случаев использования. Выявление опасных побочных эффектов или даже изъятие препарата из продажи обычно осуществляется в пределах пяти лет после выпуска препарата на рынок.

3.Вы должны иметь доступ к исчерпывающей объективной информации о недостатках и достоинствах препаратов. Эта информация должна быть изложена доступным для непрофессионала языком и выдаваться Вам с каждым новым или повторным рецептом. - В аннотации на препарат должна содержаться вся необходимая информация о правильном приеме препарата. Помимо аннотации, Вы должны получить лист с инструкциями Вашего врача. Информация в аннотации может быть изложена с употреблением большого количества специальных терминов, Вам понадобится помощь врача в разъяснении этих терминов.

4.Убедитесь, что инструкция по применению Вашего лекарственного средства полностью ясна Вам и еще по крайней мере одному человеку.

5.Для того, чтобы избежать попадания в порочный круг «каскада назначений», если у Вас появился новый симптом, сообщите об этом своему врачу. Любой новый симптом, появившийся после начала приема нового препарата, может быть вызван этим препаратом.

6.Проверьте, не возникло ли у Вас каких-либо негативных реакций на принимаемый препарат.

7.Обязательно посоветуйтесь со своим врачом, перед тем, как вносить любые изменения в схему лечения.

8.Всегда будьте откровенны со своим врачом, говоря, принимаете ли Вы препарат или нет, а если принимаете, то как часто. Если Вы не дадите врачу информации, то это может привести к неправильным выводам об эффективности дозировки или препарата.

9.Стеснительность при общении с врачом не только неуместна, но и опасна для Вашего здоровья. Если Вы не поняли что-нибудь, проконсультируйтесь со своим врачом. Помните - врач работает для Вас и вместе с Вами.

10.Вам не следует стремиться к получению нового рецепта.

11.Обсудите с Вашим врачом немедикаментозные методы лечения.

12.От какого бы заболевания Вы не страдали, обсудите с Вашим врачом, не будут ли негативные эффекты, создаваемые выбранным препаратом более опасны, чем само заболевание. Распространенным примером данной ситуации является избыточное назначение лекарств пожилым людям с легкой формой гипертонической болезни, протекающей бессимптомно и не приводящей к возникновению каких-либо негативных последствий для здоровья.

13.Комбинированный препарат всегда более опасен, чем его однокомпонентная альтернатива, т.к. увеличивается риск возникновения негативных реакций организма без увеличения эффективности лечения.

14.Используйте как можно меньше лекарственных препаратов для того, чтобы уменьшить вероятность возникновения лекарственной болезни и как можно точнее выполняйте рекомендации врача по приему тех препаратов, которые Вам действительно необходимы. При добавлении нового препарата в схему лечения, проконсультируйтесь, нельзя ли прекратить прием другого препарата.

15.Выбрасывайте все старые препараты. Многие люди хранят и повторно используют препараты, полученные в прошлом, не взирая на то, что состояние их здоровья давно изменились. Кроме того, Вы можете не устоять перед соблазном дать их друзьям или родственникам, которым, как Вы полагаете они могут помочь. Чтобы избежать подобного соблазна, а также проблем, вызванных приемом просроченных препаратов, выбрасывайте препараты после окончания курса лечения.

16.Попросите Вашего основного врача скоординировать Ваше лечение и прием лекарств, назначенных Вам другими врачами. Если Вы посетили специалиста, и он хочет, чтобы Вы начали прием нового препарата, обратитесь к Вашему основному врачу.

17.Старайтесь не доверять рекламе. Как правило, в рекламе не освещаются, или недостаточно излагаются негативные свойства препарата и чрезмерно завышается его эффективность.

18.Если Вы получили инструкции, советы или наставления у работника аптеки, то прежде чем следовать им, обязательно перепроверьте их у своего врача. Сотрудник аптеки не может оценить полностью Вашего состояния: у него нет ни анализов, ни возможности осмотра, ни достаточной квалификации - его не учили лечить людей.

Резюме.

Нам не обойтись без лекарств, так же как без огня или автомашин, поэтому для комфортной жизни надо знать не только правила дорожного движения или пожарной безопасности, но и правила лекарственной безопасности.