

ТОП 7 ПРИРОДНЫХ АНТИБИОТИКОВ

Чеснок

противопоказания: лактация, заболевания ЖКТ, эпилепсия

применение: профилактика простуд, укрепляет иммунитет, артрит, профилактика инсульта

Клюква

обработка ран, мочеполовые инфекции

противопоказания: язва, гастрит

Редька

обработка ран, противопропадное, отхаркивающее средство

противопоказания: язва, гастрит

Калина

ангина, бронхит, пневмония, фурункулез, угревая сыпь

противопоказания: гастрит, язва, послеоперационный период

Хрен

воспаление мочеполовой системы, подагра, ревматизм, ангина, противопропадное средство

противопоказания: беременность, острые воспалительные процессы ЖКТ, послеоперационный период

Горчица

простуда, зубная боль, гипертония, склероз сосудов, заболевания печени и желчного пузыря

противопоказания: пиелонефрит, туберкулез

НЕСОВМЕСТИМОСТЬ ЛЕКАРСТВ С ЕДОЙ

антидепрессанты

сыр, кашаная капуста, соевый соус, печень, вяленое мясо

Резко повышают давление

антибиотики

йогурт, изюм, инжир, сметана

Нейтрализуют лекарство

антикоагулянты

молоко, молочные продукты, кислые продукты

Может вызвать кровотечение

болеутоляющие

клоква

Резко повышают давление

железосодержащие

кофе, чай, сладкое

Затрудняют усвоение железа

противоревматические

молочные продукты, орехи

Затрудняют пищеварение

сырые овощи и фрукты

жареные блюда, грибы, мясной и рыбный бульон



ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА

17 сентября 2019 года впервые отметили Всемирный день безопасности пациента, учрежденный 25 мая 2019 года на Всемирной ассамблее здравоохранения.

Цель Всемирного дня безопасности пациента – повышение глобальной осведомленности о безопасности пациентов и поощрение общей солидарности действий как профессионального сообщества, так и самих пациентов, их родственников, различных организаций, представляющих интересы пациентов.

Домашняя аптечка

Основные правила хранения лекарственных препаратов в домашних условиях:

1. Лекарственные препараты всегда должны храниться в сухом, прохладном месте, поэтому следует выделить под их хранение отдельный ящик или коробку, которые не будут находиться в непосредственной близости от источников тепла, и на них не будут попадать прямые солнечные лучи.
2. Категорически нельзя хранить медикаменты на кухне возле продуктов питания, микроволновой печи, духового шкафа, варочной поверхности и прочих электрических или газовых приборов.
3. Не следует таблетки, капсулы, драже или пастилки из заводской упаковки перемещать в любые другие емкости. Каждый препарат должен иметь упаковку и инструкцию с четко указанным названием, сроком годности, дозировкой и условиями хранения.
4. Ванная комната — это не место для хранения лекарственных препаратов, которые упакованы в капсулы или бумажные обертки, так как сырость быстро разрушит упаковку и медикаменты будут испорчены.
5. Хранить лекарство в холодильнике можно только в том случае, если это четко указано на упаковке, как условие хранения! Любые лекарственные жидкости, в том числе, кремы, гели, мази и так далее, не должны замораживаться, если это не указано в инструкции по применению и хранению.
7. К воздействию температурных перепадов, прямых солнечных лучей очень чувствительны настойки, мази, микстуры. После применения их сразу необходимо ставить в темное и прохладное место. Таблетированные препараты более устойчивы к внешним факторам, но, тем не менее, длительно хранить их также следует в прохладных и темных местах.
6. Никогда не следует оставлять в доме лекарственные препараты, срок годности которых уже истек. Такие медикаменты должны немедленно покинуть домашнюю «аптечку» и переместиться в мусорное ведро!

Правила приема лекарственных препаратов

1. Строго соблюдайте время приема лекарственного препарата, которое указано в инструкции. Если рекомендовано принимать лекарство за полчаса до еды или после еды, то это связано с его воздействием на состояние пищеварительной системы. От соблюдения этих сроков зависит эффективность лечения. Принимать лекарства натощак и в любое время можно только в экстренных случаях, когда надо срочно снять болевой синдром.
2. Чтобы сохранить лечебный эффект препарата не нарушайте промежуток времени между приемами лекарства. С каждым часом содержание лекарственного препарата в крови снижается, а если не принимать лекарство спустя положенный промежуток времени, то его действие уменьшается и уже для эффективного лечения болезни требуется большее количество лекарства.
3. Принимать лекарства надо с учетом их действия на организм. Обезболивающие препараты лучше всего принимать на ночь, так как боль сильнее чувствуется ночью. Лекарства для лечения злокачественных опухолей наиболее эффективно действуют рано утром, а противоастматические - вечером. В вечерние часы чаще всего наблюдаются приступы астмы. Сосудорасширяющие препараты лучше принимать утром, так как риск развития инфаркта миокарда достигает пика после пробуждения от вечернего сна. Противоаллергические и противоревматические препараты эффективнее действуют вечером, а лекарства от язвы и гастрита рекомендуют принимать за один час до сна.

4. Нельзя пить разные лекарства залпом, принимать препараты различного действия и содержания нужно отдельно. Прием большого количества разных препаратов дает сильную нагрузку на печень и желудок. Промежуток между приемами разных лекарств должен составлять не менее 30 минут.

5. Лекарственные препараты в виде таблеток необходимо разжевывать, так они начинают всасываться еще во рту, и эффективность их всасывания в желудке увеличивается во много раз. Если таблетка находится в желатиновой капсуле или оболочке, то ее нужно глотать целиком. Так изготавливают таблетки, чтобы защитить от раздражения пищеварительный тракт.

6. Все лекарства необходимо запивать, чтобы разбавить их концентрацию и защитить желудок от их чрезмерного воздействия. Лучше всего запивать лекарства теплой кипяченой водой. Не рекомендуется для этой цели использовать молоко, кефир, соки и газированную воду. В молоке и кефире содержится жир, который обволакивает таблетки, что ухудшает процесс их всасывания в желудке. Не следует запивать лекарства и чаем. В чае содержится танин, который вступает в реакцию с азотосодержащими веществами и образует нерастворимые соединения, что делает процесс всасывания неэффективным.

7. Не допускайте прием лекарств с истекшим сроком хранения. Самое малое, что может случиться при приеме просроченных лекарственных препаратов - это отсутствие эффекта от лечения с использованием их, а самое худшее - нанесение непоправимого вреда здоровью.

