**Разумное самолечение**

На рынке Казахстана зарегистрировано более 7000 лекарственных препаратов 94-х фармакологических групп. Для того чтобы помочь сделать правильный выбор в этом многообразии лекарств населению и медицинским работникам создан Лекарственный информационно-аналитический центр в рамках реализации Государственной программы «Саламатты Қазақстан».

ЛИАЦ был открыт в конце 2009 г. на базе Республиканского центра развития здравоохранения под эгидой Министерства здравоохранения и социального развития совместно с Проектом Всемирного банка реконструкции и развития «Передача технологий и проведение институциональной реформы в секторе здравоохранения».

Для повышения доступа достоверной информации о лекарственных средствах во всех областных центрах и  городах Астана, Алматы  республики Казахстан работают 16 региональных отделов ЛИАЦ.

**Основные  задачи деятельности ЛИАЦ:**

* предоставление населению и медицинским работникам достоверной информации о лекарственных средствах;
* информирование граждан об их правах на получение бесплатных лекарств в рамках гарантированного объема бесплатной медицинской помощи;
* повышение «лекарственной грамотности» населения.

ЛИАЦ является государственной организацией, не связанной с фармацевтическими фирмами, тесно взаимодействует со всеми основными учреждениями и организациями в сфере лекарственного обеспечения и здравоохранения. Также, специалисты центра предоставляют информацию о реформах Министерства здравоохранения Республики Казахстан в сфере обращения лекарственных средств.

В 2011 году ЛИАЦ была открыта бесплатная Сall-служба – **8 800 080 88 87**.  Сотрудники Сall-службы предоставляют полную информацию о лекарствах, правах граждан на бесплатные медикаменты в рамках гарантированного объема бесплатной медицинской помощи, эффективности препаратов и возможных побочных реакциях.

За 4 года работы Call-службы поступило свыше 80 000 звонков.

Анализ поступивших звонков выявил, что:

*52%* от общего количества запросов касалось вопросов применения лекарственных средств;

*22 %* составили вопросы по лекарственному обеспечению в рамках гарантированного объема бесплатной медицинской помощи;

*8,4 %* касалось вопросов замены лекарственных препаратов;

*3,4%* - это вопросы по доказательной медицине;

*14,2%* - прочие вопросы, такие как стоимость препаратов, где можно приобрести, законодательство, регламентирующее лекарственное обеспечение.

Звонок в Call-службу с любого стационарного телефона по Казахстану бесплатный.

Мы стараемся сделать так, чтобы Вам было удобно с нами общаться. Поэтому прямые телефоны Call-службы ЛИАЦ доступны во всех городах Казахстана. Это значит, что если Вы живёте в городах или аулах Казахстана, то для набора наших номеров вам не нужно набирать коды междугородней связи, просто наберите номер **8 800 080 88 87**.

Позвонив в Call-службу (с 9.00 до 21.00 без выходных), Вы получите полную и достоверную информацию о лекарственных средствах и о правах граждан на лекарственное обеспечение в рамках гарантированного объема бесплатной медицинской помощи, эффективности препаратов и возможных побочных действиях.

Кроме того, каждый человек может задать вопрос и получить ответы на  официальном сайте ЛИАЦ - [www.druginfo.kz](http://www.druginfo.kz/). Официальный сайт ЛИАЦ является важной информационной платформой, которая в режиме онлайн связывает население и специалистов ЛИАЦ.

Необходимо отметить, что в настоящее время очень часто задают вопрос о разумном самолечении. Известно, что самостоятельное применение лекарств  является обычной частью повседневной жизни каждого человека. Конечно, медицинские работники крайне отрицательно относятся к самолечению – ведь им приходится сталкиваться с результатами самолечения, иногда и трагичными. Но люди все равно лечатся сами – и несомненно должны они это делать правильно, без ущерба для себя и своих близких. Это и называется «лекарственной грамотностью».

Самолечение связано со многими факторами: недостатком времени, повышением общего уровня образованности населения и доступности различных информационных источников, недоверием к врачам и фармацевтам, нежеланием тратить время в очередях и многим другим.

С точки зрения пациента самолечение - это скорее, хорошо: иначе никто бы этим не пользовался. Оно доступно, относительно дешево и, в основном, безопасно. Проблема - в наличии и качестве доступной информации. Иногда пациенты неправильно трактуют информацию и поэтому неправильно лечатся - слишком долго или же не теми средствами. Примером тому служит повальное применение антибиотиков без назначения врача и в большинстве случаев необоснованное, использование противовоспалительных и болеутоляющих, спазмолитиков. Этот список можно продолжать еще долго.

Признание факта ответственности человека за собственное здоровье и того, что обращение к профессиональной медицинской помощи по незначительным поводам, в большинстве случаев не является необходимым, во многом способствовало разработке подхода, называемого как «разумное самолечение».

В настоящее время под понятием «разумное самолечение» подразумевается не просто лечение безрецептурными лекарственными препаратами.

Процесс разумного самолечения включает в себя правильную   самодиагностику и самооценку патологических состояний, адекватную оценку собственного состояния в плане возможности самолечения и выбора лекарственных средств. Разумное самолечение – это **разумное** применение пациентами лекарственных средств, реализуемых **в свободной продаже**, для профилактики и лечения легких расстройств, при которых **не требуется** профессиональная лечебная помощь.

Хочется отметить, что в нашей стране имеются все возможности для принятия населением принципов и правил разумного самолечения. *Во-первых,* это достаточный уровень образования населения, практически все взрослые умеют читать и писать, *и, во-вторых,* люди стали жить лучше, из недавнего «как выжить?»  отчетливо проявляется стремление к повышению качества жизни.

Конечно, понятно, что легче и удобнее принять спасительную таблетку или порошок, чем вести здоровый образ жизни и заниматься профилактическими мероприятиями.

Но не все то, что легче — действительно лучше. Например, лекарственное средство Метамизол (в Республике Казахстан зарегистрированы препараты Темпалгин®М, Анальгин), рекомендациями ВОЗ запрещено к применению в связи с наличием серьезных побочных эффектов. В настоящее время в 39-ти странах мира он уже изъят из обращения. Но до сих пор у нас, к сожалению, это пожалуй самый применяемый и любимый населением препарат при головных, зубных и других болях!

Еще одна серьезная проблема — самостоятельное применение антибиотика без назначения врача. Причем, применяют серьезные антибиотики новых поколений, с большим спектром побочных эффектов.

***Главные ценности в жизни—это сама жизнь, Ваше здоровье и здоровье Ваших близких***

Конечно, говорить можно о многом. Мы предлагаем вашему вниманию, уважаемые читатели, 10 правил разумного самолечения. ...Или как сделать самостоятельное применение лекарств наиболее эффективным и безопасным. Мы надеемся, что следование этим правилам будет способствовать принятию вами правильных решений в отношении своего здоровья.

***10 Правил  разумного  самолечения***

**Правило № 1**

***Нельзя заниматься самолечением при:***

* **потере** или помутнении сознания;
* общем **тяжелом состоянии**;
* **параличе** отдельных частей тела;
* впервые появившихся **перебоях в работе сердца**;
* **неясных болях** в груди и животе;
* любого рода **кровотечениях**, в том числе маточных;
* обширных **травмах,** особенно черепно-мозговых, области живота, грудной клетки и позвоночника;
* при сильных и продолжительных **головных болях**;
* ухудшении состояния **при беременности**;
* появлении новых симптомов **у больных хроническими заболеваниями** и пожилых людей;·
* при расстройствах здоровья **у детей**, в особенности младшего возраста***.***

**В этих ситуациях обязательно обращайтесь за медицинской помощью, а при остром или тяжелом состоянии вызывайте «Скорую помощь»!**

**Правило № 2**

* ***Не спешите принимать лекарство при первом же появлении неприятных симптомов.*** Лучше используйте щадящий режим (снижение нагрузки, сон)
* общие мероприятия (свежий воздух, самомассаж, обильное теплое питье и т.п.).
* ***Постарайтесь понять причины недомогания.*** Тогда станет ясно, какое лекарство может помочь и стоит ли его принимать.

**Не применяйте «любимое» лекарство на всякий случай при любых недомоганиях.**

**Правило № 3**

***Используйте достоверные источники информации о лекарственных средствах.***

Источники достоверной информации о лекарствах:

* [www.druginfo.kz](http://www.druginfo.kz/) (сайт Лекарственного информационно-аналитического центра)
* [www.dari.kz](http://www.dari.kz/)    (сайт Национального центра экспертизы лекарственных средств)

**Реклама лекарств и биологически активных добавок направлена исключительно на увеличение их потребления. Не позволяйте манипулировать вашим выбором!**

**Правило № 4**

***Не принимайте несколько лекарств сразу или подряд.***

При применении **более 3-х лекарств** начинается неконтролируемое взаимодействие! Особенно об этом важно помнить при применении **многокомпонентных препаратов**.

**Много – не значит эффективно!**

**Правило № 5**

***Каждую болезнь лечите рекомендованными дозами лекарств.***

Принцип «большая доза окажет большую помощь» ошибочен.

**Передозировка чревата новыми неприятностями!**

**Правило № 6**

***Обязательно ознакомьтесь с вкладышем-инструкцией на лекарственное средство.***

* **Сопоставьте** имеющиеся симптомы с показаниями к применению,
* **Оцените риск** развития побочных эффектов и противопоказания с имеющимся состоянием организма.
* **Обратите внимание** на взаимодействие и особые предупреждения!

Особенно если даете лекарство детям или беременным женщинам.

**Правило № 7**

***Самолечение должно быть непродолжительным!***

 Если болезнь затягивается более 3-х дней, нужно  обратиться к специалисту.

**Своевременное обращение к врачу поможет избежать Вам серьезных осложнений и  ухудшения состояния!**

**Правило № 8**

* ***Не все «натуральное», например, травы или биологически активные добавки, безвредно.***
* **Не заменяйте** назначенные врачом лекарственные средства на «чудодейственные» средства народной медицины и «волшебные» пилюли производителей биологически активных добавок, особенно в лечении серьезных заболеваний.

**Правило № 9**

**Не используйте препараты рецептурного отпуска.**

**Особенно это опасно при применении:**

* Антибиотиков
* Психотропных
* Сердечно-сосудистых
* Гормональных
* и медикаментов высокого риска

**Рецептурные лекарства назначает только Врач!**

**Правило № 10**

***При совершенно новых, не случавшихся прежде недомоганиях следует воздержаться от применения любых лекарств.*** Если симптомы не пройдут сами, болезнь обозначится более определенно и станет ясно, как с ней бороться.

* **Критично** относитесь к недостоверным источникам информации
* **Не переоцениваете** свои познания в медицине
* Постоянно **совершенствуйте** свои знания по лекарственным средствам

**Каждое лекарство – яд и каждый яд – лекарство, все зависит от дозы…**

**и руки их дающего!**

Несомненно, что самостоятельное применение лекарств вопрос сложный и неоднозначный. Но принимая лекарство самостоятельно, без консультации врача или давая его Вашим детям задайте себе вопрос: можете ли Вы без него обойтись? Если сможете обойтись без лекарства – не принимайте!

**Лекарственный информационно-аналитический центр**

**РГП на ПХВ «Республиканский центр развития здравоохранения»**