

«Mens sana in corpore sana» -
Надо стремиться к тому,
чтобы в здоровом теле был здоровый дух.

Римский поэт Ювенал

Сам себе Айболит

По данным опроса Фонда «Общественное мнение» более 60 процентов россиян заболев острой респираторной вирусной инфекцией, да и не только ей, предпочитают лечиться дома самостоятельно. Или пытаются использовать средства нетрадиционной медицины. Беседуя с врачами лечебных учреждений, с провизорами в аптеках и знакомясь с результатами опросов посетителей различных медицинских порталов, убеждаешься в очередной раз, что среди россиян сильно развита практика самолечения. Итоги которой довольно часто приводят к негативным последствиям для здоровья. **О том, почему не нужно заниматься самолечением, рассказывает исполняющая обязанности главного врача 2-й городской поликлиники Ставрополя, отличник здравоохранения Елена Инютина.**

«Не навреди»! Эта известная врачебная заповедь Гиппократов практически касается каждого из нас. Тем более на собственном опыте мы знаем, что приобрести болезни можно значительно проще и быстрее, нежели избавиться от них. Не будем оправдывать те «плюсы» самолечения, которые приводят «Айболиты» - мол и быстро (не нужно сидеть под дверью врача в очереди), и дешево (а вдруг врач в сговоре с аптекарями и выписывает дорогие препараты) и уже проверено неоднократно (соседи, родные «рекомендуют»).

Так в чём же заключается опасность самолечения?

Прежде всего, немного печальной статистики. Всероссийский центр изучения общественного мнения выяснил, что в одиночку (без врачей) с болезнями сражается почти треть населения нашей страны, причем преимущественно не пенсионеры, а молодые и относительно здоровые трудоспособные люди.

Стремление сэкономить время, небрежное отношение к себе и собственному здоровью, доступность разнообразных околomedicalных форумов толкает к самолечению практически все социальные группы населения. Таким образом, не посещая поликлиники и диспансеры, они не только надолго исчезают из поля зрения участковых врачей, но и не проходят показанного им обследования, или наоборот делают десятки ненужных анализов. А около 2% населения, несмотря на XXI век, идут на «приём» к народным «целителям», обещающим исцеление от любого недуга от простуды до запущенного онкологического заболевания одними и теми же средствами.

А как Вы относитесь к рекламе на телевидении и печатных изданиях лекарственных препаратов и биологически активных добавок?

Крайне отрицательно! Фармкомпании заинтересованы в первую очередь в получении прибыли, а не в повышении уровня знаний потребителя и обеспечении ему качественной медицинской помощи. И когда телереклама рассказывает нам, чем лучше намазаться от радикулита, а что выпить от гриппа, то цель фармкомпаний одна – получить максимальную сверхприбыль. Из рекламного телеролика вы никогда не узнаете о противопоказаниях и побочных действиях, а также о взаимодействии с другими лекарствами и недопустимость применения того или иного вещества в случае некоторых системных заболеваний. Вам не расскажут, что тот же пресловутый радикулит может быть проявлением многих заболеваний, вплоть до онкологических, и что лечиться без установленного диагноза так же опасно, как нырять вниз головой в незнакомый водоём. Вам просто навязчиво советуют купить именно эту волшебную таблетку или микстуру, умалчивая о многом. Но именно в такой момент, когда вы готовы заплатить за «уникальное средство от...», нужно срочно бежать за консультацией к врачу. И особенно не доверяйте рекламе в которой чрезмерно завышается эффективность того или иного лекарства».

Как известно, во многих странах Европы без рецепта врача купить лекарство просто невозможно! А у нас, к сожалению, фармрынок предоставляет любителям врачевать себя и своих близких массу лекарственных средств без рецептов!

«Это действительно так и взять на вооружение подобный опыт, как мне кажется, нам не повредит. Серьёзные последствия самолечения беспокоят даже Всемирную организацию здравоохранения. Миллионы людей каждый год умирают лишь потому, что антибиотики перестали справляться с инфекциями, от которых еще буквально вчера удавалось успешно избавляться за несколько дней. Причин несколько. Одна из них на нашей совести. Целиком и полностью. Почему? А разве мы при первых признаках простуды не начинаем принимать самостоятельно различные лекарства? В основном антибиотики, не считая нужным предварительно посоветоваться с врачом? Или, например, опять же самостоятельно не прекращаем их прием при первых признаках улучшения самочувствия, хотя врач их назначил, скажем, на неделю? Именно поэтому распространение устойчивости (резистентности) различных возбудителей болезней к антибиотикам ВОЗ рассматривает как глобальную проблему человечества. Стоит упомянуть и о том, что практически все самостоятельные назначения медикаментов могут вызвать: аллергию; проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта; нарушить обменные процессы в организме и стать причиной снижения иммунитета. Более того, мало кто знает о феномене «тысяча и одна таблетка», смысл которого заключается в том, что можно всю жизнь бесконтрольно принимать, совершенно «безобидный» анальгин, но

однажды вдруг включится механизм саморазрушения, приводящий к почечной недостаточности или агранулоцитозу (серьёзному заболеванию крови).

Подводя итоги, советую руководствоваться следующими правилами:

1. Не приобретайте в аптеке препараты по совету знакомых или друзей.
2. Не советую принимать самостоятельно антибиотики и вообще принимать лекарства «так, на всякий случай».
3. Не принимайте сразу несколько лекарств, если только их не назначил врач, в принципе они могут не сочетаться друг с другом.
4. Соблюдайте дозу лекарства, назначенную врачом. Порой передозировка лекарства может принести вреда больше, чем заболевание.
5. Не рискуйте собственным здоровьем, лучше обратитесь к специалисту.
6. Не увлекайтесь народными методами чрезмерно, они не так безобидны, как могут показаться.
7. Нельзя ни в коем случае заниматься самолечением при потере или нарушении сознания; параличе отдельных частей тела; впервые появившихся перебоях в работе сердца; неясных болях в груди или животе; неприятностях, связанных с беременностью, немотивированном похудании. Не экспериментируйте на здоровье детей. Немедленно вызывайте «скорую». Если Ваше или пациента состояние очень тяжёлое, при вызове «скорой» проконсультируйтесь, какую первую помощь вы можете оказать самостоятельно.
8. И не забывайте, конечно, о профилактике: о достаточном сне, здоровом питании, прогулках на свежем воздухе, закаливании, возможности пройти диспансеризацию или профосмотр абсолютно бесплатно в Вашей поликлинике.

04.05.18.

**Игорь Долгошеев,
специалист по связям
с общественностью ГБУЗ СК «СКЦМП»**