

С учётом печенек

В турке закипает кофе, в тостере подсушивается хлеб, и вы, прежде чем сесть за стол, запиваете водой таблетку, которую нужно принять натощак. И что тут неправильного?

«Натощак – это не менее чем 60 минут перед приёмом пищи и не ранее чем 120 минут после еды. Подобная рекомендация означает: препарат не должен взаимодействовать с едой», – говорит врач.

Эффективность многих **лекарств** напрямую зависит от пищеварительного сока, ферментов, которые выделяются при поступлении пищи в желудок и могут разрушать действующее вещество. Поэтому менее строгое указание до еды также не нужно воспринимать буквально: выпил таблетку, а потом поел. Промежуток должен быть не менее 30–60 минут. А что делать, если в инструкции нет указаний времени точного приёма и производитель ограничивается формулировкой утро – вечер?

«Когда конкретных указаний нет, препарат следует принимать за 30 минут до еды. Это чаще всего средства от гипертонии, диабета, заболеваний сердечно-сосудистой системы», – говорит Евгения Тиунова.

Проще всего с лекарствами, которые следует принимать во время еды, это в основном пищеварительные ферменты.

Время **приёма лекарства**, как правило, пациенту назначает врач. Но если вы, например, купили безрецептурный препарат, не поленитесь заглянуть в инструкцию, отпугивает мелкий шрифт – возьмите в руки лупу и ищите пункт «способ применения». И помните, что едой специалисты считают не только полноценные завтраки, обеды, ужины, но и перекусы в виде печенек, конфет, йогурта, фруктов.

Не принимать горстями

Редко кто выходит от врача с рецептом на одно лекарство.

«Как правило, назначается **комплексное лечение**. Например, основной препарат антибиотик, остальные идут ему в помощь. Но препараты нужно принимать отдельно друг от друга, с перерывом не менее 30 минут, а не горстью за раз, как это часто бывает, – предупреждает Евгения Владимировна. – Взаимодействие между лекарствами может усиливать или замедлять их активность, способствовать появлению побочных эффектов».

Антибиотики не следует пить с жаропонижающими, гистаминными, снотворными средствами. Пероральные контрацептивы несовместимы с антибиотиками и анальгином. Не будет толка от препаратов железа, если их сочетать с антацидами (лекарствами, нейтрализующими соляную кислоту).

Особое отношение к энтеросорбентам вроде активированного угля. Перерыв между ними и любыми другими препаратами, предупреждает специалист, должен быть не менее двух часов.

Для тех, кому правила приёма соблюдать сложно, специалисты разработали **комбинированные препараты**.

«Они очень удобны для пациентов. Пропуск приёма лекарств длительного применения может привести к критическому состоянию, это недопустимо, – поясняет терапевт. – В таких формах лекарство высвобождается постепенно, поддерживая нужную концентрацию в организме и обеспечивая его длительное лечебное действие».

Жевательная? Жуйте!

У таблетки под языком такой противный вкус, и растворяется она еле-еле. А что мешает её проглотить?

«Если не соблюдать предписанный способ применения, то действующее вещество просто не дойдёт до места назначения либо его будет намного меньше, чем необходимо», – говорит Евгения Владимировна.

Если написано в инструкции под язык, туда таблетку и кладите. Если она сосательная – сосите, жевательная – жуйте. Если не написано раскусить, то таблетка должна быть проглочена целиком. В крайнем случае можно измельчить таблетку, если только она не в оболочке.

«Оболочка изготовлена из специальных материалов, защищающих действующее вещество от желудочного сока, тогда оно доходит до места назначения нетронутым. В ином случае она защищает желудок от агрессивного влияния действующего компонента», – объясняет Евгения Тиунова.

Экономя, некоторые покупают максимальную дозировку, а потом принимают половину или четверть дозы или высыпают из капсулы порошок и делят его на части.

«Разделённый на глаз препарат не гарантирует точности дозы», – предупреждает врач.

Самая большая ошибка

Чай, кофе, соки, газировку можно смело отправлять в чёрный список напитков, которыми нельзя запивать лекарства.

«Молоко снижает эффективность сердечных гликозидов, противоязвенных ферментов, средств против гипертонии. Морсы и соки содержат дубильные вещества, которые деактивируют действующее. Безобидный чай содержит танин, который уменьшает эффективность некоторых препаратов, например, парацетамола. Поэтому выбирайте негазированную воду», – советует Евгения Владимировна.

Травяные настойки и отвары некоторые используют как напиток, порой и конфетка к ним идёт вприкуску. Как и лекарственные средства, их нужно употреблять за час до еды. Но самая большая ошибка – сочетание алкоголя и лекарств.

«Алкогольные напитки в сочетании с аспирином могут провоцировать язву желудка и желудочное кровотечение, – предупреждает врач. – Алкоголь в сочетании с нитроглицерином ведёт к резкому снижению давления и, как следствие, обморокам. Взаимодействие инсулина со спиртными напитками становится причиной усиленного понижения сахара в крови, что также может повлечь тяжёлое состояние».

Мочегонные препараты вместе с алкоголем меняют баланс калия в крови, а это ведёт к нарушению сердечного ритма. Смесь алкоголя и антидепрессантов, снотворных и противоаллергических средств усиливает успокаивающий эффект препаратов, заторможенность внимания, слабые реакции, создаёт опасные ситуации.

«Помните о том, что существует множество лекарств, одинаковых по принципу действия, но имеющих разные названия. Это связано с наличием дженериков у большинства лекарств», – говорит Евгения Владимировна.

Поэтому, если вы уже принимаете лекарства, которые вам назначил один специалист, а на приёме другой врач также назначает ряд препаратов, обязательно предупредите его об этом.

«И не забывайте, что если вам назначили пить препарат три раза в день, то это означает три раза в течение 24 часов. А ведь многие делят время от подъёма до отбоя, в результате между приёмами возникают так называемые пустые места, когда у одной таблетки закончилось время действия, а время приёма другой мы просто просыпаем, – говорит специалист».

Так что ставьте будильник, и тогда не придётся жаловаться, что лекарства не действуют.

Елена Мирошниченко