Лекарство и жидкости. Памятка для фармацевта

по правильному приему лекарств

 *Лиханская Ирина Анатольевна*

*Челябинская обл, г Миасс, ГБПОУ «Миасский медицинский колледж», преподаватель*

 *специальных дисциплин, провизор, otawa1995@mail.ru*

Аннотация. Во время отпуска любого лекарственного препарат, фармацевт обязан проконсультировать покупателя (пациента) по рациональному применению, режиму дозирования, правилам совмещения препарата с другими лекарственными средствами, а также зависимости лечебного эффекта от одновременного приема пищи, приема алкоголя с данным лекарственным препаратом. Для фармацевта-первостольника ,который только начинает свой трудовой путь, конечно же данная информация является слишком обширной и сложной, поэтому есть необходимость в составлении на местах , в аптеках, разного рода « подсказок-памяток» для начинающих фармацевтов-выпускников колледжей.

Ключевые слова: правила приема лекарств, отпуск лекарственных препаратов, режим дозирования, время и кратность приема, чем нельзя запивать таблетки (капсулы), влияние жидкости для запивания на прием лекарственных препаратов.

 Согласно приказу Министерства здравоохранения РФ № 647н от 31.08.2016 « Об утверждении Правил надлежащей аптечной практики», аптечный работник обязан предоставить доступ к информации о порядке применения или использования товаров аптечного ассортимента, в том числе о правилах отпуска, способах приема, режимах дозирования, терапевтическом действии, противопоказаниях, взаимодействии лекарственных препаратов при одновременном приеме между собой и (или) с пищей, правилах их хранения в домашних условиях (далее - фармацевтическое консультирование).[1]

Основные (базовые) правила приема лекарств известны всем. На слуху у пациентов, например, информация о невозможности приема антибиотиков и алкоголя, или об ограничениях вождения автомобиля при приеме антигистаминных лекарственных препаратов. Также подробную информация можно найти в инструкции к лекарственному препарату, где существуют рекомендации по времени приема, побочным действиям и возможным лекарственным взаимодействиям. Но только специалист, в данном случае фармацевт, может проконсультировать покупателя о таких важных моментах, как свойства жидкостей, которыми можно или нельзя запивать лекарственные препараты, а также стоит или не стоит делить таблетки для экономии бюджета, ведь от многих различных факторов будет зависеть эффективность применения. К таким факторам, кроме вышеупомянутых, можно также отнести положения тела человека в момент приема, предпочтение той или иной лекарственной формы и многие другие « тонкости».

 Существует один интересный факт в отношении жидкости для запивания лекарств. Сегодня принято запивать лекарства водой. Подавляющее большинство лекарств в больницах XVIII–XIX запивались исключительно пивом. В России пиво, например, выдавали выздоравливающим больным в больницах Санкт-Петербурга вплоть до середины XIX века в качестве дезинфицирующего, общеукрепляющего и тонизирующего средства.

Сотрудники Германского института пива (German Beer Institute) научно доказали: 1000 мл свежего нефильтрованного пива в 10 раз полезнее, чем 1000 мл молока.[2]

Конечно же, в настоящих рекомендациях по приему лекарств, упоминается запивание водой. Но как же хочется иногда подсластить чем нибудь эту водичку, или запить таблетку чаем, соком, молоком, кофе, травяными чаями или даже газировкой. Для того, чтобы прием лекарства был безопасный и эффективный, необходимо предупредить покупателя о правилах употребления жидкости при приеме.

 Черный и зеленый чай, кофе, энергетические и многие газированные напитки содержат кофеин, а он является мощным стимулятором. Взаимодействие кофеина с некоторыми препаратами может привести к побочным эффектам, в частности: снижается эффективность противосудорожных препаратов и некоторых антидепрессантов, уменьшается седативное действие бензодиазепинов, может увеличиться риск кровотечений при совместном приеме с антикоагулянтами.

Кофеин может повысить кровяное давление при совместном приеме с бета-адреноблокаторами.

Оральные контрацептивы и гипогликемические препараты (метформин) могут продлить время пребывания кофеина в организме и увеличить его стимулирующее действие.

Прием чая или кофе вместе со статинами может уменьшить всасывание препарата и снизить эффективность. Снижается всасывание железа при приеме препаратов железа.[3]

Чай для запивания лекарств не подходит. Никакой — ни черный, ни зеленый, белый или красный. В первую очередь — из-за содержания кофеина, L-теанина и флавоноидов (катехина, в частности). Кофеина в чае меньше, чем в кофе, но тоже достаточно много, особенно, если сравнивать чай с растворимым кофе, в котором кофеина обычно меньше, чем в натуральном.

Особенно не рекомендуется запивать чаем средства для улучшения потенции, содержащие йохимбин, так как сочетание йохимбина с кофеином может вызвать повышение артериального давления, тахикардию и тревожность. Изучается также взаимодействие катехина и тестостерона, и, пока они ведутся, лучше не рисковать, и запивать препараты с тестостероном обычной водой.

Не следует запивать варфарин зеленым чаем, так как в этом напитке содержится витамин К, снижающий эффективность препарата. Это относится и к другим препаратам, применяемых для профилактики тромбоза.[4]

Молоко также не подходит для запивания некоторых групп лекарственных препаратов: препятствует всасыванию различных антибиотиков (таких как тетрациклины), нестероидные противовоспалительные препараты, омепразол, спиронолактон , препараты для лечения заболеваний щитовидной железы.

Газированная вода, как и молоко, не подходит для запивания многих лекарств, так как минеральная или газированная вода содержат в себе компоненты, которые могут вступить в химическую реакцию с лекарственными средствами и вызвать побочные нежелательные реакции. Чаще всего нейтрализуют или снижают эффект таких лекарств как антибиотики, противовоспалительные, седативные средства, блокаторы протонной помпы и т. д. Рекомендуется соблюдать промежуток между приемом таких напитков и лекарственных средств, чаще всего этот промежуток от 30 минут до часа.

Соки, а в особенности грейпфрутовый, гранатовый, яблочный, клюквенный, манго, апельсиновый и другие могут фактически препятствовать усвоению препаратов.

Метаболизм лекарств происходит в печени, и отвечают за это, кроме прочих, ферменты так называемой системы цитохрома. Некоторые соединения из напитков и продуктов могут снижать (а некоторые усиливать) активность этих ферментов. Если уменьшить активность ферментов, перерабатывающих лекарство, концентрация препарата в крови окажется выше, чем нужно, а значит, могут усилиться все эффекты, в том числе нежелательные. Так клюквенный сок усиливает эффекты варфарина и тем самым может вызвать кровотечения. При этом он же подавляет метаболизм диклофенака, что может вызвать усиление побочных эффектов. Сок манго усиливает антикоагулятивный эффект варфарина и снижает фармакологическое действие НПВС ( диклофенака).

Фруктовые соки могут увеличивать биодоступность лекарственных препаратов в несколько раз, тем самым способствуя усилению возможности проявления побочных эффектов. Это относится к такой распространенной группе лекарственных препаратов, как «статины» ( симвастатин и аторвастатин) [5]

Грейпфрутовый сок попадает в особый список жидкостей, на которые распространяется табу для запивания лекарств.

В грейпфрутовом соке содержится нарингин, а в апельсиновом нарингин и гесперидин – они придают терпкость вкусу и снижают активность ферментов печени. В меньших концентрациях содержатся эти вещества и в других цитрусовых напитках. При совместном приеме ряда препаратов (оральные контрацептивы, антидепрессанты, антибиотики, сахароснижающие, гиполипидемические и др.) с цитрусовыми и их соками нарушается всасывание действующего вещества, замедляется его метаболизм, и в организме накапливаются высокие концентрации препаратов, которые могут стать токсичными.

Взаимодействие грейпфрутового сока с лекарствами изучено лучше всего – известно, что он негативно влияет на работу более 85 самых разных лекарств. Исследования показывают, что грейпфрутовый сок может нарушать активность работы препарата, даже если выпить его за четыре часа до приема лекарства (но чем меньше промежуток времени между таблеткой и стаканом сока – тем сильнее нежелательный эффект от их взаимодействия). Поэтому во время курсового приема таблеток не стоит увлекаться соками (особенно цитрусовыми) и тем более пить их постоянно. Овощные соки также не следует использовать для запивания лекарственных препаратов, так как они содержать высокую концентрацию активных ингредиентов.

Травы, травяные чаи, сборы, отвары, настои и коренья не так безобидны, как кажется. Они зачастую больше распространены в народной медицине, но это не значит, что они не могут оказывать сильного влияния на организм (особенно если регулярно пить отвары в больших количествах).

Так, зверобой и эхинацея, в отличие от соков, повышают активность ферментов печени, из-за чего лекарства метаболизируются быстрее. Из-за этого прием препаратов может оказаться недостаточно эффективным. Касается это и противозачаточных. Так, в инструкции к оральным контрацептивам указано, что не стоит принимать их одновременно с настоями зверобоя.

Не рекомендуется пить травы в течение курса лечения в принципе. Если все же хочется выпить немного травяного чая, то лучше подобрать такое время, чтобы между выпитой таблеткой и следующим приемом оставалось несколько часов.

Особо стоит отметить опасность алкоголя при одновременном приеме с лекарственными препаратами.

Во-первых, потому что некоторые антибиотики сами по себе могут вызывать тошноту и головокружение, что дополнительно усугубляется спиртным.

Во-вторых, стоит понимать, что лекарства, как и алкоголь, способны повреждать печень. Особенно это касается нестероидных противовоспалительных средств – к ним относятся тот же ибупрофен с парацетамолом и многие антибиотики . Поэтому нежелательно давать на этот орган двойную нагрузку и принимать любые таблетки со спиртным в один и тот же день.[3]

Итак, фармацевту, при продаже лекарственного препарата, желательно донести информацию до покупателя о том, что самый лучший напиток для запивания - это простая негазированная теплая вода в достаточном количестве.

 Библиографический список

1. Приказ Минздрава РФ от 31.08.2016 N647н Контур.Норматив (kontur.ru) https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=286918&ysclid=lib9vrq49q141331913

2 . Интересные факты о лекарствах. - Аптечная академия Афалина-Промо (afalina-promo.ru) https://afalina-promo.ru/2022/08/16/drugs\_facts/

3. Чем нельзя запивать таблетки. Роскачество (rskrf.ru) https://rskrf.ru/tips/eksperty-obyasnyayut/chem-nelzya-zapivat-tabletki-pravila-priema-lekarstv/?ysclid=lib92k3fy260220164

4. Правила приема лекарств: чем можно запивать, а чем не следует. MedAboutMe https://medaboutme.ru/articles/chem\_zapit\_tabletku/?ysclid=liv9faywik952959087

5 Особенности влияния пищевых продуктов и их компонентов на фармакологическую активность лекарственных средств / Кирилюк А.А., Петрище Т. Л. // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики – 2017