



Домашняя аптечка

то, что должно быть всегда под рукой

Обратите внимание!

Этот гайд носит рекомендательный и разъясняющий характер. Несмотря на то, что в нём собраны только проверенные мной эффективные лекарственные препараты, перед применением необходимо:

- внимательно прочитать инструкцию, уделив особое внимание противопоказаниям;
- проконсультироваться с врачом.

Во избежание побочных эффектов, используйте лекарства исключительно по прямому назначению. Помните, что только **ВЫ** несёте ответственность за своё здоровье и здоровье своих близких.



Аня Хворост

Честный фармацевт

 khvorost____

Содержание

Введение	4
1 часть. Общая информация	
Где хранить лекарства	5
Инструкция по применению	7
Лекарственные формы	9
2 часть. Что лечим?	
Головная, менструальная и зубная боль	12
Температура	12
Заложенность носа	14
Кашель	15
Боль в горле	16
Аллергия	17
Отравление	19
Изжога	20
Порезы	21
Ушибы	23
3 часть. Ещё немного пользы	
Советы от Честного фармацевта	34
Список препаратов для домашней аптечки	25

Введение

Лекарства — это не то, что появляется в нашей жизни заранее. Как обычно происходит? К встрече с фармацевтом мы прибегаем в двух случаях: когда заставляет болезнь, или когда намечается отдых (соответствующая аптечка уже есть на моём сайте khvorost.org).

Я предлагаю изменить этот подход и начать заботиться о своём здоровье уже сегодня, не дожидаясь плохого самочувствия.

Этот гайд во многом основан на ваших сообщениях из моего директа. Я собрала в нём список препаратов и постаралась ответить на все вопросы, которые вы обычно задаёте фармацевтам и врачам.

Но ещё раз напомню: прежде, чем применять какой-либо из препаратов, проконсультируйтесь с врачом.



Часть 1. Общая информация

Где хранить лекарства

Вы когда-то обращали внимание, как хранятся медицинские препараты в аптеках или больницах? В общей коробке? Только в холодильнике? Или разных боксах?

Конечно же, разные лекарства хранятся в разных условиях. И именно так, как в аптеках и больницах, они должны храниться в наших домах, потому что **нарушение правил хранения ведет к изменению химических и физических свойств лекарственных препаратов.**

Общие рекомендации по хранению лекарств:

- Не выбрасывайте инструкцию;
- Храните препараты в оригинальной упаковке;
- Не принимайте лекарства с просроченным сроком годности;
- Не принимайте лекарства с просроченным сроком годности;
- Соблюдайте указанные на упаковке условия хранения препарата, например, “хранить в защищённом от света/недоступном для детей месте”.

При какой температуре хранить лекарства?

Как правило, именно этот вопрос ставит нас в тупик. Значит ли надпись “хранить при температуре не выше 25°C”, что это лекарство можно положить в морозилку? Можно ли в одном месте держать препараты с ограничениями до 15°C и 8°C?

Ответы на эти вопросы вы можете найти в данной табличке соотношения температурных интервалов с формулировками из инструкций.

Определения, характеризующие режимы хранения лекарственных средств

<u>Режим хранения</u>	<u>Температурный интервал, °С</u>
Хранить при температуре не выше 30 °С	от 2 до 30 °С
Хранить при температуре не выше 25 °С	от 2 до 25 °С
Хранить при температуре не выше 15 °С	от 2 до 15 °С
Хранить при температуре не выше 8 °С	от 2 до 8 °С
Хранить при температуре не ниже 8 °С	от 8 до 25 °С
Хранить при температуре от 15 до 25 °С	от 15 до 25 °С
Хранить при температуре от 8 до 15 °С	от 8 до 15 °С
Хранить при температуре от 5 до 18 °С	от 5 до 18 °С
Хранить при температуре ниже 18 °С	от 18 °С

Источник: Фармакопея XXIII издания ОФС.1.1.0010.15 “Хранение лекарственных средств”

Возвращайтесь к этой табличке каждый раз, прежде чем поставить лекарство в холодильник или оставить его на подоконнике у отопительной батареи, и помните:

ВСЕ члены вашей семьи должны знать, где хранится аптечка на случай оказания помощи.

Как использовать препараты

Начать этот раздел хочу с высказывания своей подписчицы:

“Всегда найдутся те, кто будет ректальные свечи глотать”

Если эта фраза не показалась вам смешной, скорее приступайте к прочтению. А потом не забудьте вернуться в начало ;)

Действительно, мне встречались люди, которые неправильно использовали лекарства, несмотря на то, что в инструкции каждого препарата производитель указывает, как именно его надо применять. Причины этому две: безответственность и медицинская лексика. Если с первой я сделать ничего не могу, то вторую попробую решить, объяснив вам, что же означают термины из инструкций к лекарствам.

Предистория: существует два основных пути введения: **через пищеварительный тракт (энтеральные) и минуя пищеварительный тракт (парентеральные).**

- Если на лекарстве указано **“вводить перорально”** — это означает “через рот”, то есть глотнуть. Дополнительная стерилизация препаратов в этом случае не требуется.
- **“Сублингвально”** — положить под язык. Обычно пишут на инструкциям к таблеткам, гранулам, каплям. В этом случае препараты не взаимодействуют со средой желудочно-кишечного тракта.
- Ввести лекарство **“транsbуккально”** (лат. бисса - щека) простыми словами — рассосать, положив к внутренней стороне щеки, чтобы действующие вещества попали в организм через слизистую оболочку полости рта.

- Иногда препараты вводят через зонд в **двенадцатиперстную кишку**, что позволяет быстро создать в кишечнике высокую концентрацию медицинского препарата.
- Некоторые лекарства вводят **“ректально”**, то есть в анальное отверстие/в прямую кишку. При таком способе значительная часть вещества (около 50%) поступает в кровоток в первоначальном виде, минуя печень и ферменты пищеварительного тракта.

Все методы, перечисленные выше, относятся к **энтеральным** путям введения препаратов, но, как мы помним, есть ещё и **парентеральные** — введение веществ под кожу, в мышцу и в вену. Особенно быстро наступает эффект при внутривенном введении, несколько медленнее — при внутримышечном и подкожном введении. Также есть **интратеральный** путь введения (в грудину), **внутрибрюшинный** и **интраплевральный**, но ни один из них не используется в быту, потому на них мы останавливаться не будем.



А теперь вернитесь к началу этого раздела.

Оценили шутку моей подписчицы?)

Разные лекарственные формы

В чём разница между кремом и мазью? Настойкой и настоем? Зачем вообще нужны все эти порошки и сиропы, если можно просто глотнуть таблетку?

И если на первый ответ те, кто со мной давно, уже должны знать ответ (если нет — обязательно посмотрите разбор Бепантена в моих актуальных сторис), то с остальными вопросами нам ещё предстоит разобраться.

Настойка V/S Настой

В основе и той, и другой лекарственной формы — растительное сырьё, разница лишь в том, что настои (=отвары) делают на воде, а в настойки добавляют спирт.

Сироп V/S Суспензия

И сироп, и суспензия — жидкие лекарственные формы. В чём тогда разница? В дозировке действующего вещества и вкусе.

Вспомните, какой на вкус **сироп**? Правильно, сладкий. Его ещё обычно прописывают детям, потому что в сиропе небольшое количество действующего вещества (обычно горького) разводится в сахарном растворе.

Суспензия же менее приятная на вкус. В отличие от сиропа, она содержит меньше сахара и больше действующего вещества, которое, к тому же, полностью не растворяется. Представьте, что вы раздавили таблетку и смешали её с водой — это и будет пример суспензии. То есть это как бы и жидкая лекарственная форма, но и кусочки действующего вещества всё равно на языке чувствуются.

Последние два героя

Лекарства часто выпускают в форме гелей на водной основе. Они не содержат масел и жиров, благодаря чему быстро подсыхают и долго держатся на коже, не закупоривая поры. Преимущество гелей в том, что они одновременно и подсушивают ранки, и поставляют влагу в организм. В случае необходимости гели легко смываются с кожи или одежды при помощи обычной воды.

Ещё одной распространённой лекарственной формой являются суппозитории. Их ключевая особенность в том, что, плотные при комнатной температуре, они расплавляются или распадаются при температуре тела.

Суппозитории могут вводиться перорально, вагинально или ректально (знакомые всем свечи). Для удобства введения им придают цилиндрическую форму с конусом на одном из концов.

Но это далеко не все существующие лекарственные формы. К ним также относятся:

<u>Лекарственные формы</u>	<u>Виды</u>
Твердые лекарственные формы	таблетки, капсулы, порошки, гранулы, драже, пастилки, лиофилизаты, имплантаты, карандаши, тампоны, сборы, пленки и др.
Жидкие лекарственные формы	растворы, капли, сиропы, суспензии, эмульсии, жидкие экстракты, настойки, эликсиры, концентраты, шампуни, настои, отвары и др

Лекарственные формы

Виды

Мягкие лекарственные формы

мази, кремы, гели, линименты, пасты, суппозитории, пластыри, жевательные резинки и др.

Газообразные лекарственные формы

газы медицинские, аэрозоли, спреи, ингаляционные лекарственные формы и др.

Такое разнообразие лекарственных форм обусловлено нашими с вами потребностями. Мамы прекрасно знают, как сложно маленькому ребёнку глотнуть таблетку, и насколько легче уговорить его выпить сироп, а взрослые должны понимать, что свечи подействуют быстрее, чем суспензия, так как они практически сразу доставляют действующее вещество в кровь.



Часть 2. СимптомЫ

Чем лечить головную боль? Какая таблетка быстро спасёт от ноющего зуба или внезапно поднявшейся температуры?

В этом разделе я отвечу на ваши самые популярные вопросы из моего директа. Но помните, хоть эта информация и поможет вам лучше заботиться о своём здоровье, её знание не отменяет необходимости консультации с врачом.

Головная, менструальная и зубная боль

Эффективные препараты: ибупрофен, парацетамол, ацетилсалициловая кислота (аспирин).

Обратите внимание, что эти действующие вещества могут содержаться в лекарствах с разными названиями. Например, в Нурофене и Ибуфене действующим веществом выступает один и тот же ибупрофен.

Температура

Повышение температуры тела — типичный симптом инфекционных и вирусных заболеваний. Его появление — результат работы организма, который таким образом стимулирует себя на выработку веществ для борьбы с возбудителем.

Важно! Для измерения температуры лучше всего использовать электронный термометр.

Повышенную температуру разделяют на:

- субфебрильную — до 37,9 °С;
- умеренную — 38-39°С;
- высокую — 39,1- 41 °С;
- гипертермическую — более 41 °С.

Врачи рекомендуют сбивать температуру выше 38,5°С, но даже при 37°С ваша главная задача — сделать так, чтобы организм имел возможность терять тепло.

Он может делать это двумя путями — через испарение пота и согревание вдыхаемого воздуха.

Отсюда два обязательных действия:

- Обильное питье — для стимуляции потоотделения.
- Проветривание комнаты с целью понижение температуры воздуха (оптимально до 16—18 градусов).

При таких условиях организм может сам справиться с температурой, но если этого не происходит и ваше самочувствие не улучшается, стоит использовать жаропонижающие препараты.

Взрослым для снижения температуры можно применять **парацетамол, аспирин и ибупрофен**, детям – парацетамол до 60мг/кг/сут или ибупрофен до 30 мг/кг/сут в форме сиропов, суспензии или свечей.

Все лекарственные препараты можно применять только в дозировке, указанной в инструкции к ним!

Заложенность носа, насморк

В простонародии “насморк” — это, на самом деле, отёк слизистой оболочки носа, сопровождаемый жидкими выделениями и затруднением дыхания. Чтобы от него избавиться, нужно увлажнить носовые ходы каплями, которые делают слизь (в простонародье сопли) более жидкой и способствуют её выведению.

Для этого можно использовать физиологический раствор — самое простое и доступное всем средство. Передозировать его невозможно, поэтому без страха капайте его хоть каждые полчаса по 3-4 капли в ноздрю.

В случае, когда нос совсем не дышит можно использовать ксилометазолин 0,1% (взрослым и детям старше 6 лет), не превышая допустимые дозировки, указанные в инструкции к препарату, в течение максимум 5 дней подряд.

По рекомендации Союза педиатров России для детей в возрасте 0-6 лет рекомендуют использовать фенилэфрин 0,125%, оксиметазолин 0,01-0,025% и ксилометазолин 0,05% (с 2 лет), для детей постарше – более концентрированные растворы. **Помните**, данные препараты не сокращают длительность насморка, но могут облегчить симптомы заложенности носа.

ВАЖНО! Никогда и ни при каких обстоятельствах не капайте в нос растворы антибиотиков! Ни себе, ни своим детям.

От насморка это вас не избавит, а вот развитию антибиотикорезистентности, при которой организм перестаёт поддаваться воздействию антибиотиков, поспособствует. Для справки: от устойчивости к антибиотикам, по данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно умирает 700 000 человек.

Кашель

Кашель — это рефлекторная реакция организма на раздражение дыхательных путей, простыми словами — самый эффективный способ их очистки от чужеродных антигенов и мокроты.

Выделяют два вида кашля:

- продуктивный (“влажный”)
- непродуктивный (“сухой”)

Симптомом болезни считается только мокрый или продолжительный сухой кашель.

Назначить лечение и определить вид вашего кашля может только врач. Не прибегайте к медицинским препаратам без консультации доктора, так как применение неподходящих лекарств может привести к усилению кашля.

Как же помочь себе и избавиться от этого неприятного симптома без вреда для здоровья?

- Проветрите комнату. Воздух в помещении должен быть чистый, прохладный (16-20°C), влажный (40-70%).
- Больше дышите через нос. Если у вас насморк, воспользуйтесь советами из предыдущего пункта.
- Пейте много теплой жидкости.
- Оденьтесь потеплее.
- Обратитесь к врачу.



Боль в горле

Один из самых частых вопросов в моём директе касается леденцов и спреев для лечения боли в горле. Помогают они или нет? Стоит ли давать их детям?

Отвечаю — леденцы и спреи не убирают причину заболевания, а лишь облегчают его симптомы.



Леденцы стимулируют слюноотделение, тем самым оказывая смягчающий эффект на больное горло. Использовать их можно, но стоит обращать особое внимание на возрастные ограничения и на наличие анестетика в составе. Если боль в горле сильная, анестетик окажет дополнительное действие и уберет неприятные ощущения (именно так работают спреи). Однако, всецело полагаться на пастилки и спреи не стоит, лучше обратитесь к врачу, который выяснит причину заболевания и подберёт препараты для основной терапии.

Важно: **Если боль в горле продолжается несколько месяцев, сопровождается сухим кашлем, охриплостью и/или изжогой, обратитесь к терапевту.**

При сильной боли в горле я рекомендую сделать **стрептатест** (продаётся в аптеках). Если результат окажется **положительный**, идите к врачу — скорее всего, вам необходимо серьёзное лечение антибиотиками, а не спреями.

Помните, что простая боль в горле может привести к гнойным осложнениям (паратонзиллярный абсцесс) и нарушениям работы других систем органов: сердца, суставов, почек.

Аллергия

Аллергия — это состояние, при котором организм человека нестандартно, слишком активно реагирует на, казалось бы, вполне обычные внешние факторы, не вызывающие подобных реакций у других людей.

Конкретное вещество, способное провоцировать развитие аллергии, называется аллергеном.

Наиболее распространенные аллергены/причины аллергии:

- пищевые продукты, особенно орехи, яйца, цитрусовые, рыба, моллюски;
- лекарственные препараты;
- укусы насекомых;
- пыльца растений;
- шерсть животных.



Возможные симптомы

Кожные

Реакция

зуд;
покраснение;
сыпь (пятна разных размеров, волдыри и т. д.);
отечность;

Со стороны глаз

слезотечение;
покраснение;
зуд;
жжение

Возможные симптомы	Реакция
Со стороны дыхательных путей	заложенность носа; насморк; чихание; кашель; осиплость голоса; затрудненное дыхание
Со стороны ЖКТ	тошнота; рвота; боли в животе; понос
Другие	отек губ, языка, лица, шеи; слабость, головокружение, расстройства сознания; снижение артериального давления; бледность; холодный пот

Предотвратить или устранить симптомы аллергии можно при помощи антигистаминных препаратов.

Многие лекарства от аллергии обладают седативным (успокаивающим и усыпляющим) эффектом. Поэтому, если вам предстоит работа, требующая быстрой реакции, например, вождение автомобиля, к ним следует относиться с особой осторожностью.

Среди всех лекарств от аллергии врачи рекомендуют выбирать цетиризин, лоратадин, дезлоратадин и фексофенадин, так как эти препараты при однократном применении не вызывают побочных эффектов в виде сонливости и снижении концентрации внимания.

Отравление

Какой бы ни была причина вашего отравления (пищевое, алкогольное и т.д.), главный совет — выпивать большое количество воды. Дайте возможность организму восполнить потерянную жидкость и очиститься самостоятельно, даже если он делает это через рвоту или диарею.

Вместе с водой при отравлении выводятся и электролиты, что нарушает водно-солевой обмен. Для его восстановления рекомендуется использовать препарат под названием “Регидрон” или другие лекарства с таким же составом.

“Аня, а как же активированный уголь?” — спросите вы.

Отвечаю — приём сорбентов действительно помогает при отравлении, ведь они быстро снижают концентрацию еще не всосавшихся токсинов в желудочно-кишечном тракте. НО! Конкретно активированный уголь — бесполезен.

Подумайте сами:

Одна таблетка — 250 мг. Действующая доза угля — 25 гр, а это, на секундочку, 100 таблеток. А при тяжёлом отравлении необходимо выпить 100 гр угля, то есть 400 таблеток. Устроим челлендж?))

Перестаньте использовать бабушкины методы и купите более сильный энтеросорбент, особенно если у вас есть дети. Врачи рекомендуют “Полисорб” и “Энтеросгель”.

ВАЖНО ПОМНИТЬ: сорбенты уменьшают всасывание других лекарств, поэтому принимайте их за 1-2 ч до или после других препаратов.

Изжога

В народе изжогой называют чувство жжения, тяжести или боли в области грудной клетки.

С медицинской же точки зрения, это заброс содержимого желудка в пищевод, который становится возможным из-за нарушения работы сфинктера (не сжимается до конца), разделяющего эти два органа.

В случае, когда изжога возникла спонтанно и однократно, убрать неприятные ощущения помогут антацидные препараты, нейтрализующие кислоту. Выбирая их, обратите внимание на лекарственную форму — лично вам удобнее принимать лекарства в виде суспензии или таблеток?

Что касается действующего вещества, рекомендуется прием невсасывающихся антацидных препаратов, например, Алюминия фосфат.

Конечно, помочь избавиться от изжоги могут и всасывающиеся лекарства, но их приём нужно строго ограничить в ночное время. Дело в том, что, после окончания их действия, увеличивается секреция соляной кислоты, вызывая “кислотный рикошет”. В ночное время этот “рикошет” не может быть нейтрализован приёмом пищи, что приводит к нарушениям работы пищеварительного тракта.

При регулярных изжогах стоит отказаться от шоколада, курения, мяты (в том числе в виде жевательных резинок), лука, чеснока, цитрусовых, томатного соуса, алкоголя.

ВАЖНО! Никогда не избавляйтесь от изжоги народными методами. Вам действительно не жалко убивать свой организм способами типа “А съем-ка я пару ложек пищевой соды и запью всё это уксусом”?

Информация для общего развития: чтобы снизить выработку кислоты в желудке используют ингибиторы протонной помпы (омепразол).

Информация для общего развития (2): распространенной причиной изжоги является ожирение, т.к. висцеральный жир оказывает давление на желудок, способствуя выбросу кислоты в пищевод.

Если изжога беспокоит регулярно, пройдите обследование у врача, чтобы избежать развития серьезных заболеваний желудка.

— Порезы

Итак, вы порезались. Первым делом нужно **обработать рану:**

- **Вымойте руки**, чтобы избежать заражения.
- **Остановите кровотечение.**
- **Очистите область вокруг раны.** Промойте её проточной водой. Кожу вокруг вымойте с мылом. Старайтесь, чтобы мыло не попадало в рану, это может вызвать раздражение.
- **Очистите рану.** Если грязь или мусор остались в месте пореза после мытья, удалите их с помощью пинцета, предварительно очищенного спиртом. Если это не помогает, обратитесь к врачу.

- **Обработайте рану антисептиком.** Чаще всего антисептики для первичной обработки используются в виде растворов, реже — порошков. Нельзя обрабатывать свежую рану мазью, кремом или эмульсией, так как они образуют пленку, препятствующую дополнительному механическому очищению раны раствором антисептика.
- **При необходимости наложите повязку или используйте пластырь.** Маленькую царапину оставьте открытой.
- **Меняйте повязку раз в день или чаще, как только она становится влажной или грязной.**

Чем обработать рану?

Не рекомендуется обрабатывать порезы и ссадины перекисью водорода или спиртосодержащими растворами антисептиков, т.к они повреждают клетки кожи.

Зеленка (спиртовой раствор) обладает антисептическим действием, но является менее эффективной, чем современные антисептики (по сути это просто краска на спиртовой основе).

Йод — антисептик, но из-за большого содержания спирта он повреждает клетки кожи. Использовать водный раствор йода тоже нежелательно, так как он впитывается через рану и снижает функции щитовидной железы. Если же ничего другого под рукой не оказалось, наносите йод точечно на место раны, не рисуйте йодные сетки и тем более не капайте его в молоко для повышения иммунитета.

Повидон-йод - связанная форма йода, который не всасывается и не оказывает влияния на функции щитовидной железы. Лучше используйте его.

Ушиб

Ушиб - закрытая травма мягких тканей тела без видимых анатомических повреждений.

Лучший метод лечения незначительных ушибов и лёгких спортивных травм — это покой в течение двух-трёх суток. Чтобы уменьшить отёк, первое время можно регулярно (в течение суток каждые 2 часа на 15 минут) прикладывать холод, обернутый в тряпку, и приподнимать конечность, чтобы уменьшить приток крови. На следующий день к месту ушиба прикладывайте тепло, чтобы гематома рассасывалась. При сильных болях можно принять безрецептурное обезболивающее (парацетамол).

Если вы получили травму головы, не можете пошевелить повреждённой конечность или припухлость не проходит в течение 5-7 дней, обязательно обратитесь к врачу. Помните, что при серьёзных травмах за медицинской помощью нужно обращаться незамедлительно, а в некоторых случаях самолечение может увеличить период восстановления до нескольких недель или месяцев.



Часть 3. Ещё немного пользы

Советы от честного фармацевта

- Не превращайте аптечку в кладбище недоеденных лекарств и выбрасывайте препараты с истёкшим сроком годности.
- Каждый член семьи обязательно должен знать, где в доме находится аптечка.
- Храните лекарства с упаковками от них. Так вы точно не потеряете инструкцию и будете знать, где посмотреть срок годности.
- Если по тем или иным причинам вы не можете прочитать название препарата на упаковке, не принимайте его. Это очень опасно для вашего здоровья.
- Проверяйте целостность упаковки перед использованием лекарства. Если, например, пакетик с порошком был порван, а фольга блистера с таблетками — повреждена, выбросьте препарат, его свойства могли измениться.
- Не давайте детям таблетки — они могут ими подавиться. Используйте вместо них сиропы или суппозитории.
- Соблюдайте правила хранения препаратов.
- Не занимайтесь самолечением!



Список препаратов для домашней аптечки

Список препаратов для домашней аптечки:

Перед применением препаратов проконсультируйтесь с врачом и ознакомьтесь с инструкцией.

Чтобы вы могли выбрать самый доступный препарат, вне зависимости от вашей страны, все препараты из списка указаны по международным непатентованным наименованиям.

Найти все торговые наименования конкретного действующего вещества вы можете на сайте rlsnet.ru

Что вас беспокоит	Чем лечим
Боль, температура	— Ибупрофен — Парацетамол
Заложенность	— Ксилометазолин — Физ.раствор
Кашель	Препараты приобретаются после назначения врача, т.к только он может определить вид вашего кашля
Аллергия	— Цетиризин — Лоратадин — Дезлоратадин — Фексофенадин

Что вас беспокоит

Чем лечим

Отравление

— Декстроза + Калия хлорид
+ Натрия хлорид + Натрия
цитрат
— Кремния диоксид
коллоидный /
Полиметилсилоксана
полигидрат

Изжога

— Алгелдрат + Магния
гидроксид
— Алюминия фосфат

Порезы

— Повидон-йод (не путать со
спиртовым раствором йода)
— Хлоргексидин
— Физ.раствор
— Бинт нестерильный
— Пластыри

Ушибы

Для приема внутрь
— Парацетамол

Для наружного применения
— Ибупрофен
— Диклофенак
— Эластичный бинт

Другое

— Аммиака раствор

Приборы

— Термометр (используйте
электронный)
— Тонометр

Кроме того, в вашей аптечке всегда должны быть препараты, которые вы принимаете на постоянной основе: оральные контрацептивы, таблетки для повышения или понижения давления, лекарства, контролирующие уровень сахара в крови и т.д.

Важно! Если в общественном месте кому-то стало плохо, не стоит предлагать свои препараты из аптечки.

Во-первых, вы не знаете, что с человеком, так как вы не врач и не можете поставить правильный диагноз.

Во-вторых, вы не знаете, какие противопоказания и аллергии есть у этого человека.

Запомните: Первая доврачебная помощь не включает в себя медикаментозное лечение! Лучшее, что вы можете сделать, чтобы помочь незнакомому человеку — вызвать скорую помощь.



Аптечка составлена на основании рекомендаций Всемирной организации здравоохранения www.who.int, данных Управления США по контролю качества продуктов питания и лекарственным средствам www.fda.gov, Фармакопеи XXIII, Клинических рекомендаций по лечению заболеваний, здравого смысла, критического мышления и честности фармацевта (провизора) **Анны Хворостяненко.**