

АЗЫРКЫ ДАРЫЛАРДЫ ТУУРА ЖЕ ТУУРА ЭМЕС КОЛДОНУУ ЖӨНҮНДӨ

6

БӨЛҮМ

Дарыканаларда же айылдык дүкөндөрдө сатылып жаткан кээ бир дары-дармектер керектүү болгону менен, көбүнүн пайдасы жок. Бүткүл дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюмунун билдирүүсү боюнча, дээрлик бардык өлкөлөрдө сатылып жаткан 60 миңге жакын дарынын ичинен болгону 200 (эки жүздөйү) гана ден соолукка пайдалуу.

Ошондой эле кээде адамдар эң жакшы дарыларды туура эмес колдонушуп, пайда табуунун ордуна көп зыян тартышат. **Дары жардам берсин десеңиз, аны туура пайдаланууну билиңиз.**

Көп адамдар (алардын ичинде дарыгерлер менен медициналык кызматкерлер) дарыларды керектүү дозасынан ашыкча жазып берип, көптөгөн ооруларга жана өлүмгө себепкер болушат.

Ар бир дарыны колдонуунун зыяндуу жагы да болорун унутпаңыз.

Кээ бир дарылар башкаларына караганда өтө коркунучтуу болот. Тилекке каршы, кээде адамдар бир аз сыркоолосо деле өтө зыяндуу дарыларды колдоно беришет. (Мен суук тийгенде апасы левомецетин деген зыяндуу дары бергендиктен чарчап калган баланы көргөм). **Эч качан жеңил сыркоолорго коркунучтуу дарыларды колдонбоңуз.**



ЭСИҢИЗДЕ БОЛСУН: *ДАРЫ-ДАРМЕКТЕР АДАМДЫ ӨЛТҮРҮП КОЮШУ МҮМКҮН.*

Дары-дармектерди колдонуунун негизги эрежелери:

1. Дары-дармектерди зарыл болгон учурларда гана колдонуңуз.
2. Кандай дары болбосун, аны колдонуп жатканда сактык чараларын жана туура колдонуу жолдорун билип алыңыз (ЖАШЫЛ БЕТТЕРди караңыз).
3. Дарынын туура дозасын колдонуп жатканыңызга ынангандай болуңуз.
4. Эгерде дары жардам бербесе, же тескерисинче, зыян келтирсе, анда аны колдонууну токтотуңуз.
5. Эгерде шектенип жатсаңыз, медициналык кызматкерге кайрылыңыз.

Эске алыңыз: Кээ бир дарыгерлер же медициналык кызматкерлер кереги жок дарыны деле жазып бере беришет, себеби алар көп учурда бейтап дары алмайынча алымсынбайт деп ойлошот. Сиз өз дарыгериңизге же медициналык кызматкерге дарыны өтө зарыл болсо гана колдоноруңузду айтышыңыз керек. Бул сиздин акчаңызды үнөмдөйт жана ден соолугуңузга коркунуч туудурбайт.

Дарыны анын чындап зарыл экендигине көзүңүз жеткенде жана аны кантип кабыл алууну билгенде гана колдонуңуз.

ДАРЫНЫ ТУУРА ЭМЕС КОЛДОНУУНУН ӨТӨ КОРКУНУЧТУУ ЖАКТАРЫ

Бул бөлүктө азыркы дарыларды колдонууда көп кездешкен, өтө коркунучтуу жаңылыштыктар жөнүндө айтылат. Төмөндөгү дарыларды туура эмес колдонуудан улам адам өлүмүнүн саны жыл сайын өсүүдө. Андыктан, САК БОЛУҢУЗ!

1. Левомецетин (*хлорамфеникол, хлоромецетин*) (357-б.)



Бул дарынын жөнөкөй ич өткөккө жана башка жеңил сырकोолорго көп колдонулуп жатышы туура эмес, себеби бул өтө зыяндуу дары. Левомецетинди ич келте (188-бетти караңыз) сыяктуу коркунучтуу ооруларга гана колдонуңуз. Бул дарыны эч качан жаңы төрөлгөн балдарга бербейиз.

2. Окситоцин (*питоцин*), питуитрин, же эргометрин (*эргонин, эрготрат*) (391-бет)



Тилекке каршы, кээ бир аначылар (акушерлер) бул дарыны төрөттү тездетүү үчүн же толгоо учурунда аялга "күч берүү" үчүн колдонушат. Мунун өзү өтө коркунучтуу. Бул аялдын же баланын өлүмүнө алып келиши мүмкүн. Мындай дарыларды төрөттөн **кийинки** кансыроону токтотуу үчүн **гана** колдонуу керек (266-бетти караңыз).

3. Денеге сайма дарылар



Ичме дарыга караганда денеге сайма дары жакшы деген ишеним туура **эмес**. Көп учурларда ичме дары сайма дарыдай эле, ал эми айрым учурларда андан да жакшы жардам берет. Анын үстүнө **денеге сайма дарылардын**

коркунучтуу жактары көп. Мисалы, полиомиелиттин жеңил инфекциясынан (суук тийменин гана белгилери болсо) жабыркаган балага ийне сайса, бул шал ооруга алып келиши мүмкүн (74-бетти караңыз). Дегеле дарыларды денеге сайып берүүнү **чектөө** керек (9-бөлүмдү көңүл коюп окуп чыгыңыз).

4. Пенициллин (351-бет)

Пенициллинди **инфекциялардын** белгилүү бир түрлөрүнө гана каршы колдонуу керек. Аны тарамыш чоюлууга, дененин бир жеринин көк-ала болушуна, оорушуна же ысытмага каршы берүү - чоң жаңылыштык. Эгерде жаракат болгон жер аябай көк-ала болуп, бирок тери бүтүн калса (жарылбаса), анда инфекция коркунучу чоң деле эмес. Мындай учурда пенициллинди же башка бир антибиотикти колдонуунун зарылдыгы жок. Суук тиймеге пенициллин да, башка антибиотиктер да жардам бербейт (163-бетти караңыз).

Кээ бир адамдарга пенициллинди берүү коркунучтуу. Аны берүүдөн мурун зыяндуу жактарын жана сактык чараларын билип алганыңыз оң (70, 351-беттерди караңыз).

5. Канамицин жана гентамицин (*гарамидин*) (359-б.)

Аталган антибиотиктерди өтө көп колдонуу миллиондогон ымыркай балдардын угуусунун көпкө чейин жоголушуна (дүлөйлүккө) алып келет. Буларды ымыркайдын өмүрүнө коркунуч туулган учурда гана берүү керек. Жаңы төрөлгөн балдардын инфекцияларына каршы ампициллин антибиотигин берсе болот, себеби анын зыяны азыраак.

6. Курамында гидроксихинолин (клиохинол, ди-иодогидроксихинолин, галхинол, броксихинолин: *диодохин, өнтерохинол, амиклин, хиогил* жана башка көптөгөн фирмалык аталыштар) бар ич өткөк дарылары (370-б).

Буга чейин «**клиохинол**» дарылары ичөткөктү дарылоодо кеңири колдонулуп келген. Азыр мындай коркунучтуу дарыларга дүйнөнүн көп жерлеринде тыюу салынган. Анткен менен кээ бир өлкөлөрдө алар дагы деле сатылып жатат. Бул дарылар биротоло шал болуп калууга, сокурдукка, ал турсун өлүмгө да алып келиши мүмкүн. Ич өткөктү дарылоо жөнүндө 13-бөлүмдү караңыз.

7. Кортизон жана кортико-стероиддер (преднизолон жана дексаметазон)

Булар – сезгенүүгө каршы катуу таасир берүүчү дарылар. Буларды муунтмада, муун аксакта (артритте) же катуу аллергиялык реакция болгондо колдонуу керек. Бирок стероид дарысы тез таасир бергендиктен, көп өлкөлөрдө аны жеңил сыркоолорго жана оорууларга колдонушат. Бул чоң жаңылыштык, анткени стероиддер коркунучтуу, терс таасир берип (айрыкча, көп дозасын колдонгондо же бир жума бою кабыл алганда), адамдын инфекцияга туруштук берүү жөндөмдүүлүгүн төмөндөтүп жиберет. Ошондой эле, стероиддер кургак учукту күчөтүп, ашказан жараларынын кансыроосуна же сөөктөрдүн жумшарышына да алып келиши мүмкүн.

8. Анаболик стероиддери (нандролон деканоат, ретаболил, метандростенолон, дураболин, дека-дураболин, ораболин: станозолол, цетабон: оксиметолон, анаполон. этилестренол, органаборал; мындан башка да көптөгөн фирмалык аталыштар бар).

Анаболик стероиддери эркектин гормондорунан жасалат. Аларды дене чымырдуулугун күчөтүүгө, балдардын салмагын көбөйтүүгө жана боюн өстүрүүгө колдонууга болбойт. Алар адегенде баланын боюнун өсүшүн тездеткени менен, кийин таасири жоголуп, акырында баланын бою демейдегиден кыска болуп калат. Ошондуктан бул дарыны колдонбой эле коюу керек. Анаболик стероиддеринин өтө коркунучтуу, терс таасирлери бар. Мисалы, кыздардын бетине эркектердикине окшоп чач (жүн) чыгып, дары кабыл алууну токтотсо деле кетпей коёт. **Балдарга бой өстүрүүчү же салмак кошуучу дарыларды бербейиз.** Балаңыздын туура өсүшүнө жардам бергиңиз келсе, акчаңызды сапаттуу азыктарды сатып алууга жумшаңыз.

9. Муун аксак (артрит) дарылары (бутазондор: *бутадион*)

Муун аксактын мындай дарылары өтө коркунучтуу кан оорусун (агранулоцитоз) пайда кылып, өлүмгө алып келиши мүмкүн. Мындан тышкары, алар ашказанга, боорго, бөйрөккө да зыян келтиришет. **Мындай коркунучтуу дарыларды колдонбоңуз.** Муун аксак дарыларынын зыяны азыраагы жана арзаныраагы – аспирин (379-б) менен ибупрофен (380-б). Ал эми парацетамол (ацетаминофен) дарысы (380-б) оорууну басууга же ысытмага жакшы.

10. «B₁₂» витамини жана боор экстракты (393-б).



Кээ бир сейрек учурларды эсепке албаганда, бул дарылар каназдыкка же "алсыроого" жардам бербейт. Буларды ийне саюу жолу менен берүү да кооптуу. Мындай дарыларды **канды текшергенден кийин**, адис жазып бергенде гана колдонуу керек. Каназдыктан жабыркаган дээрлик бардык учурларда курамында темир бар дарылардын таблеткалары чоң жардам берет (124-бетти караңыз).

6-бөлүм

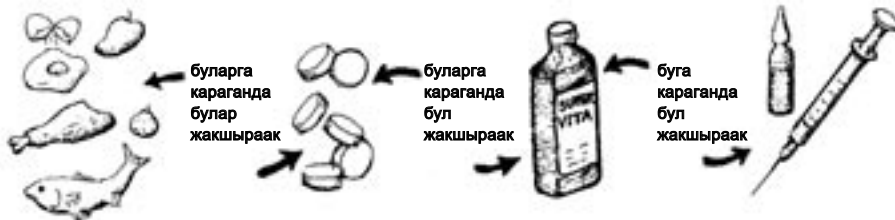
11. Башка витаминдер (392-б.)

Колдон келсе, ВИТАМИНДЕРДИ ИЙНЕ САЮУ ЖОЛУ МЕНЕН БЕРБЕҢИЗ. Аларды денеге саюу өтө коркунучтуу, кымбат жана таблеткага караганда таасири азыраак.

Тилекке каршы, көп адамдар акчасын витаминдүү сиропторго, дене чымырдуулугун күчөтүүчү дарыларга же "эликсирлерге" бекер эле коротушат. Булардын көбүндө керектүү витаминдер жок (118-бетти караңыз). Андан көрө сапаттуу азыктардан көп-көп сатып алган пайдалуу. Буурчактар, жумуртка, эт, мөмө-жемиш, жашылча-жемиш сыяктуу дене чыңдоочу тамактар менен бардык дан азыктар витаминдерге жана аш болумдуу заттарга бай келишет (111-бетти караңыз). Шайы кеткен, арык адамга витаминди же минералдык кошумчаларды берүүнүн ордуна сапаттуу тамактардан тез-тез берип турган пайдалуу.

Жакшы тамактанган адамга кошумча витаминдерди берүүнүн зарылдыгы жок.

ВИТАМИНДЕРДИ АЛУУНУН ЭҢ ЖАКШЫ ЖОЛУ:



Витаминдер жөнүндө көбүрөөк маалымат алгыңыз келсе жана аларды кандай учурда кабыл алуу керектигин, алар кандай азыктарда болорун билип алуу үчүн, китептин 11-бөлүмүн (айрыкча, 111, 118-беттерди) окуп чыгыңыз.

12. Аралашма дарылар

Кээде бир таблетка же суюк дары 2 же андан ашык дарылардын аралашмасынан турат. Мындай аралашмалардын баасы кымбат жана таасири аз. Кээде **алардын пайдасынан зыяны көп болот**. Эгерде сизге бирөө аралашма дарыны жазып бергени жатса, андан чындап зарыл болгон дарыны гана жазып берүүсүн өтүнүңүз. Аралашма дарыларга акчаңызды бекер кортпоңуз.

Аралашма дарылардын төмөнкүдөй кеңири тараган түрлөрүн **колдонбоңуз**:

- жөтөл жана былжыр дарысынын аралашмасынан турган **жөтөл дарыларды**; (Өзүнчө болобу, аралашма түрүндөбү, дегеле жөтөл дарылардын дээрлик баары пайдасыз. Аларга акча коротуунун кереги жок.)
- **ич өткөк дарысы** менен аралаштырылган **антибиотиктерди**;
- ашказан карышууларын болтурбоочу дарылар менен аралаштырылган, ашказан жараларын дарылоочу **антациддерди**;
- 2 же андан ашык дары аралашмасынан турган **ооруу басаңдатуучу дарыларды** (аспириндин ацетаминофен, кээде кофеин же кодеин менен аралашмасын).

13. Кальций



Кальцийди венага сайып берүү өтө коркунучтуу. Эгерде **өтө акырындык менен** куйбаса, адамды дароо өлтүрүп алууга болот. Ал эми кальцийди жамбашка сайып берүү кээде өтө коркунучтуу ириңкөлкүлгө (абсцессге) же инфекцияга алып келет.

Дарыгер менен кеңешпей туруп, кальцийди эч качан ийне саюу жолу менен бербезиз!

14. Веналар аркылуу «тоюнтуу» (венага куюлуучу эритиндилер)

Кээ бир жерлерде каназдыктан жабыркап, шайы кеткен адамдар болгон акчасын 1 литр вена эритиндисине сарпташат. Алар венага эритинди куюлса, бул адамдын күчүн кайтарып, канын көбөйтөт деп ишенишет. Бирок мындай ой – чоң жаңылыштык! Венага куюлуучу эритинди – бул шекер же туз кошулган гана таза суу. Ал көп деле күч-кубат бербейт. Ага караганда момпосуйдан көп кубат алса болот. Венага куюлуучу эритинди канды коюлтпай, кайра суюлтат. Ал каназдыкка каршы жардам же алы кеткен адамга күч-кубат бере албайт.

Эгерде атайын даярдыгы жок адам эритиндини венага куйчу болсо, анда канга инфекция кирип кетүү коркунучу чоң. Бул бейтаптын өлүмүнө алып келиши мүмкүн.

Венага куюлуучу эритиндини адам эч нерсе иче албай калганда же бейтаптын денеси катуу суусузданганда гана колдонуу керек (151-бетти караңыз).

Эгерде бейтап ууртап иче ала турган болсо, анда ага бир аз шекер же туз кошулган суудан бир литр ичируү керек (регидрон суусунун караңыз, 152-б.). Бул 1 литр венага куюлуучу эритиндини сайганга караганда кыйла жакшы жана пайдалуу. Эгерде адамдын алы кетип, бирок тамак жей алса, анда сайылган эритиндиден көрө аш болумдуу тамактар ага көбүрөөк күч-кубат берет.

Эгерде бейтап суюктукту ууртап иче алса, анда...



ДАРЫНЫ КАНДАЙ УЧУРЛАРДА КОЛДОНБОО КЕРЕК?

Көп адамдар дары кабыл алып жатканда кайсы бир нерселерди кылбашы же жебешы керек экендигине ишенишет. Мунун айынан алар өздөрүнө зарыл болгон дарыны ичпей коюшу мүмкүн. Эгерде дарыны чочконун эти, ачуу калемпир, нардан (апельсин) же башка азыктар менен чогуу ичсе, ал зыян алып келбейт. Бирок майы жана чыгы көп азыктар (дары ичкенде же ичпегенде деле) ашказан же ичеги ооруларына алып келиши мүмкүн (128-бетти караңыз). Эгерде дары кабыл алып жүргөндө спирт ичимдигин ичсе (метронидазолду караңыз, 369-б.), кээ бир дарылар терс таасир этиши мүмкүн.

Кээде белгилүү бир дарыларды **кабыл алуунун таптакыр кереги жок**. Мисалы:

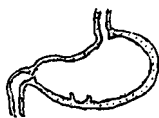


1. Кош бойлуу же эмчектеги баласы бар аялдар анча зарыл болбогон дарыларды кабыл албашы керек. (Бирок витаминдерди же темир таблеткаларын өз ченеми менен кабыл алса болот.)

2. Жаңы төрөлгөн балдарга дары берүүдө өтө этият болуңуз. Ымыркайга дары берерден мурун дарыгерге кайрылыңыз. Дарыны өтө көп берип алуудан сак болуңуз.



3. Пенициллинди, ампициллинди, сульфаниламидди жана башка дарыларды кабыл алгандан кийин, **берүжатыш**, кычыткы сыяктуу аллергиялык реакциянын кайсы бир түрүнө чалдыккан адам **бул дарыларды кайра эч качан колдонбошу керек**, себеби алар зыян алып келиши мүмкүн (белгилүү дарыларды денеге саюудан пайда болгон коркунучтуу реакцияларды караңыз, 70-бет)



4. Ашказан жаралары бар же зарна болгон адамдар аспирин кошулган дарылардан сак болуулары керек. Ооруу басуучу көптөгөн дарылар жана бардык стероиддер (51-бетти караңыз) жараларды же зарнаны күчөтөт. Ооруу басуучу дарылардын ичинен ашказанга зыяны жогу – парацетамол (ацетаминофен) дарысы (380-бетти караңыз).

5. Тигил же бул ооруга чалдыкканыңызда, сиз үчүн белгилүү бир дарыларды ичүү коркунучтуу же зыяндуу болот. Мисалы, боор сезгенүү (гепатит) менен ооруган адамды антибиотиктер же башка күчтүү дарылар менен дарылоого болбойт. Анткени алардын боору начар болгондуктан, ичкөн дарылар денени ууландырып салат (172-бетти караңыз).

6. Денеси суусузданган же бөйрөгү ооруган адамдар кабыл алып жаткан дарыларынан өзгөчө сак болушу керек. Эгерде адамдын заара кылуусу нормалдуу болсо, анда денени ууландыра турган дарыны бир дозадан ашык бербеш керек. Мисалы, бала катуу ысытмалап, денеси суусузданса (76-бетти караңыз), анда заара кылып бүткүчөктү ага парацетамол же аспирин бербей туруу керек. **Денеси суусузданган адамга эч качан сульфа (сульфаниламид) дарысын бербөңиз.**