

ПРАВИЛЬНОЕ И НЕПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ЛЕКАРСТВ

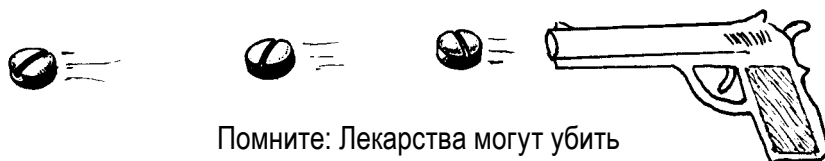
Некоторые лекарства, которыми торгуют в аптеках или в сельских магазинах, могут быть очень полезны. Но многие менее ценны. ВОЗ говорит, что из 60 000 лекарств, продающихся в большинстве стран, только 200 необходимы.

К тому же люди иногда лекарства используют неправильно, поэтому они могут принести больше вреда, чем пользы. Чтобы лекарство принесло пользу, оно должно правильно использоваться.

Некоторые врачи прописывают лекарств намного больше, чем требуется, вызывая этим ненужные болезни и смерти.

Существует некоторая опасность при употреблении любого лекарства.

Одни из лекарств намного опаснее, чем другие. К сожалению, люди иногда пользуются очень опасными лекарствами при легких заболеваниях. (Я видел ребенка, который умер потому, что мать дала ему опасное лекарство, левомецетин, от простуды). **Никогда не пользуйтесь опасным лекарством при легком заболевании.**



Помните: Лекарства могут убить

Руководство по использованию лекарств:

1. Пользуйтесь лекарствами, только когда это необходимо.
2. Выясните все о правильном употреблении и предосторожностях для любого лекарства, которым вы пользуетесь (см. Приложение 1).
3. Убедитесь, что вы даете правильную дозу.
4. Если лекарство не помогает или вызывает проблемы, прекратите его прием.
5. Когда сомневаетесь, обратитесь за советом к работнику здравоохранения.

Примечание: Некоторые работники здравоохранения и многие врачи прописывают лекарства, когда они не требуются, чаще всего считая, что пациенты ожидают лекарств и не удовлетворятся, пока их не получат. Объясните вашему врачу или работнику здравоохранения, что хотите получить только то лекарство, которое действительно вам нужно. Это сэкономит ваши деньги и сохранит ваше здоровье.

Пользуйтесь лекарствами только тогда, когда уверены, что это необходимо, и когда знаете, как ими пользоваться.

НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ ЛЕКАРСТВАМИ

Представляем перечень самых распространенных и опасных ошибок, совершаемых людьми при использовании современных лекарств. Неправильное использование нижеследующих препаратов вызывает ежегодно множество смертей. **БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!**

1. Хлорамфеникол (*Левомецетин*) (с. 357).



Общераспространенное применение этого лекарства при простом поносе или других легких болезнях крайне нежелательно, поскольку это связано с большим риском. Используйте хлорамфеникол только при тяжелых болезнях типа брюшного тифа (см. с. 188). Никогда не давайте его новорожденным.

2. Окситоцин (*Питоцин*), Питуитрин и Эргоновин (*Эргометрин*) (с. 391).



К сожалению, некоторые акушерки применяют эти лекарства, чтобы ускорить роды или “придать силу” матери при родах. Эта практика очень опасна. Можно убить мать или ребенка. Используйте это лекарство только для прекращения кровотечения после родов (см. с. 226).

3. Инъекции лекарств.



Популярное мнение о том, что инъекции обычно лучше, чем лекарства, которые надо глотать, неверное. Во многих случаях лекарства, применяемые внутрь, действуют так же хорошо или даже лучше, чем инъекции. Кроме того, большинство лекарств более опасны в инъекциях, чем когда их глотаешь. Инъекции детям со слабой инфекцией полиомиелита (только с признаками простуды) могут привести к параличу (см. с. 74). Использование инъекций должно быть очень ограничено (читайте внимательно Главу 9)

4. Пенициллин (с. 351).

Пенициллин применяют только против определенных видов инфекции. Применение пенициллина при растяжениях связок, синяках или другой боли или температуре – большая ошибка. Как правило, травмы, которые не повреждают кожу, даже если они вызывают большие синяки, не вносят опасной инфекции; их не нужно лечить пенициллином или другим антибиотиком. Ни пенициллин, ни другие антибиотики не помогают при простуде (см. с. 163)

Пенициллин опасен для некоторых людей. Перед использованием выясните степень риска и предосторожности, которые вы должны предпринять (см. с. 70 и 351).

5. Канамицин и гентамицин (*Гарамицин*) (см. с. 359).

Чрезмерное употребление этих антибиотиков младенцами является причиной долговременной потери слуха (глухоты) у миллионов младенцев. Давайте детям только при угрожающих жизни инфекциях. При многих инфекциях у новорожденных ампициллин действует с таким же успехом и менее опасен.

6. Противопоносные препараты с гидроксихинолином (клиохинол, ди-йодо-гидроксихинолин, галхинол, бросихинолин: Диодохин, Энтерохинол, Амиклин, Хиогил и многие другие торговые марки) (с. 370).

В прошлом клиохинолы широко использовались для лечения поноса. Эти опасные лекарства сейчас запрещены по многим странам — но в некоторых еще продаются. Они могут вызывать долговременный паралич, слепоту и даже смерть. Для лечения поноса см. Главу 13.

7. Кортизон и кортикостероиды (преднизолон и дексаметазон).

Это сильные противовоспалительные препараты, которые изредка требуются при тяжелых приступах астмы, артрита или при сильных аллергических реакциях. Но во многих странах стероиды прописывают при слабых болях, поскольку они быстро дают результат. Это большая ошибка. Стероиды вызывают серьезные или опасные побочные эффекты — особенно, если их принимать большими дозами или дольше, чем несколько дней. Они понижают защитные свойства человека против инфекции. Они могут намного усугубить туберкулез, вызвать кровотечения при язве желудка и сделать кости настолько слабыми, что они легко ломаются.

8. Анаболические стероиды (Фенаболон, Ретаболил, Нераболил. Есть еще много других торговых марок).

Анаболические стероиды производятся из мужских гормонов и по ошибке используются в тониках, чтобы помочь детям набрать массу и рост. Сначала ребенок может расти быстрее, но вскоре рост замедляется и заканчивается раньше, чем должен, если прекратить прием лекарства. Анаболические стероиды вызывают очень опасные побочные эффекты. У девочек начинают расти волосы на лице, как у мальчиков, которые не исчезают даже тогда, когда ребенок перестает принимать лекарство. Не давайте тоников роста детям. Вместо этого помогите вашему ребенку расти, употребив деньги на питание.

9. Лекарство от артрита (Бутазоны: Бутадион, Реопирин).

Эти лекарства от боли в суставах (артрит) могут вызвать опасное, иногда смертельное, изменение со стороны крови (агранулоцитоз). Они могут также поражать желудок, печень и почки. Не пользуйтесь этими опасными лекарствами. При артрите аспирин (с. 379) или ибупрофен (с. 380) гораздо безопаснее и дешевле. От боли и высокой температуры можно использовать ацетаминофен (с. 380).

10. Витамин В12 и печеночный экстракт (с. 393).



Эти медикаменты не помогают при анемии или “слабости” за исключением редких случаев. Кроме того, существует определенный риск при их инъекциях. Их следует использовать только тогда, когда специалист пропишет их после анализа крови. Почти во всех случаях анемии препараты, содержащие железо (например, “Феррамид”), помогут гораздо лучше (см. с. 124).

11. Другие витамины (с. 392).

Как правило, НЕ ДЕЛАЙТЕ ИНЪЕКЦИИ ВИТАМИНОВ. Инъекции гораздо опаснее, дороже и обычно не такие эффективные, как таблетки

К сожалению, многие люди тратят свои деньги на сиропы, тоники и “эликсиры”, которые содержат витамины. Но в них отсутствуют важные витамины (см. с. 118). Если же они и содержат их, более мудро покупать побольше хорошей еды. Для жизнедеятельности организма и его защитных свойств необходимы бобы, яйца, мясо, фрукты, овощи и цельные зерна, богатые витаминами и другими питательными веществами (см. с. 111). Если давать худому, слабому человеку почаще хорошую еду, то она поможет больше, чем витаминные препараты и минеральные добавки.

Человек, который ест хорошо, не нуждается в дополнительных витаминах.

ЛУЧШИЙ СПОСОБ ПОЛУЧЕНИЯ ВИТАМИНОВ



Чтобы получить побольше информации о витаминах, когда они необходимы, и продуктах, которые содержат их, читайте Главу 11. особенно с. 111 и 118.

12. Комбинации лекарств.

Иногда 2 или более препаратов смешивают и одной и той же таблетке или, тонике. Обычно они менее эффективны и более дорогие, когда изготовлены таким способом. Иногда **они приносят больше вреда, чем пользы**. Если кто-то хочет прописать комбинированное лекарство, попросите его или ее прописать только то лекарство, которое действительно необходимо. Не тратьте деньги на эти лекарства.

Вот несколько распространенных комбинированных лекарств, которых **следует избегать**:

- **лекарства от кашля**, которые содержат лекарства для сдерживания кашля и отхаркивания мокроты. (Лекарства от кашля почти всегда бесполезны, приобретение их приводит к пустой трате денег);
- **антибиотики** в сочетании с **противопоносным лекарством**;
- **антациды** для лечения язвы желудка вместе с лекарством для предупреждения спазмов желудка;
- 2 или более **болеутоляющих** (аспирин с ацетаминофеном — иногда также с кофеином — или аспирин с кодеином).

13. Кальций.



Инъекции кальция в вену могут быть крайне опасны. Они могут мгновенно убить, если не вводить препарат очень медленно. Инъекции кальция в ягодицы иногда вызывают очень серьезные абсцессы или инфекции.

Никогда не делайте инъекции кальция, не обратившись сначала за медицинским советом.

Примечание: В Мексике и других странах, где люди едят много маисовых (кукурузных) лепешек или другой пищи, приготовленной со сладким лимоном, глупо пользоваться инъекциями кальция или тониками (хотя это часто делают, чтобы “придать силу” или “помочь расти детям”). Организм получает весь необходимый ему кальций из сладкого лимона.

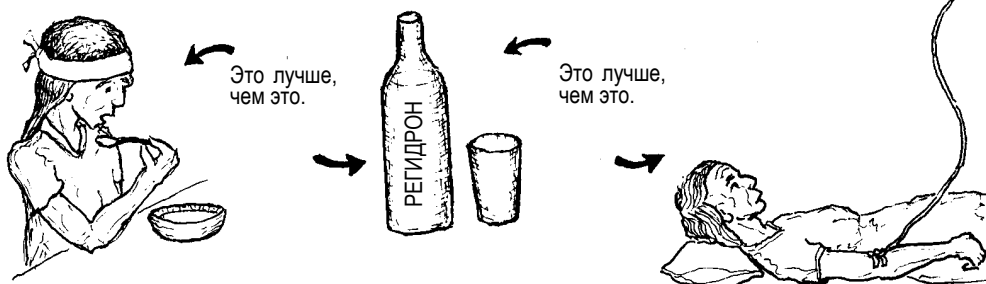
14. “Питание” через вены (Внутривенные или “В.В.” растворы).

В некоторых местах люди анемичные или очень слабые тратят свои последние гроши, чтобы приобрести литр раствора для вливания в вены. Они верят, что это сделает их сильнее или обогатит кровь. Но они ошибаются! Внутривенный раствор – ничего более, как чистая вода с солью или сахаром. Он дает меньше энергии, чем большая конфета, и обедняет кровь, а не обогащает. Он не помогает при анемии и не делает слабого сильнее.

К тому же, когда не очень квалифицированный человек делает вливание В.В. раствора в вену, существует опасность внесения инфекции в кровь. Этим можно убить больного.

Внутривенный раствор должен использоваться только тогда, когда человек ничего не может взять в рот или когда он сильно обезвожен (см. с. 151).

Если больной может глотать, дайте ему 1 литр воды с небольшим количеством сахара и соли (см. Регидрон, с. 152). Это равносильно инъекции литра В.В. раствора. Тем людям, которые способны есть, питательные продукты принесут гораздо больше пользы, чем любой вид В.В. жидкости.



КОГДА НЕ НАДО УПОТРЕБЛЯТЬ ЛЕКАРСТВА ?

Некоторые люди думают, что нельзя готовить и кушать некоторые блюда, когда они принимают лекарства. По этой причине они могут перестать принимать лекарства, которые им нужны. Действительно, никакие препараты не приносят вреда только потому, что их принимают с определенной пищей: будь то свинина, горький перец, апельсины или любая другая еда. Но еда с большим количеством жира или специй может вызвать проблемы с желудком или с кишечником — принимаете ли вы или нет при этом любые лекарства (см. с. 128). Определенные лекарства могут вызвать отрицательные реакции, если человек пьет алкоголь (см. метронидазол. с. 319).

Существуют ситуации, когда, несомненно, лучше всего не принимать определенных лекарств:

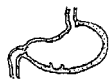
1. Беременные женщины или женщины, которые кормят грудью, должны избегать всех лекарств, которые не абсолютно необходимы. (Однако они могут принимать ограниченное количество витаминов или таблеток, содержащих железо, без всякого риска.)



2. Будьте очень осторожны, когда даете лекарства младенцам. При любой возможности обращайтесь за медицинской помощью прежде, чем дать какое-либо лекарство. Убедитесь в том, что не даете слишком много



3. Человек, имевший когда-либо аллергическую реакцию — крапивницу, зуд и т.д. — после приема пенициллина, ампициллина, сульфаниламида или других лекарств, никогда больше в своей жизни не должен принимать эти лекарства, потому что это опасно (см. Опасные реакции на инъекции некоторых лекарств, с. 70).



4. Люди с язвой желудка или изжогой должны избегать лекарств, содержащих аспирин. Многие болеутоляющие препараты и все стероиды (см. с. 51) вызывают язвы и понижают кислотность. Единственным болеутоляющим, которое не раздражает желудок, является ацетаминофен (парацетамол, см. с. 380).

5. Существуют специфические медикаменты, которые вредно или опасно принимать при некоторых болезнях. Например, человеку с гепатитом нельзя принимать антибиотики или другие сильные лекарства, потому что у него поражена печень, а лекарства отравляют организм (см. с. 172).

6. Человеку, у которого обезвоживание или болезни почек, нужно быть особенно осторожным с лекарствами. Не давайте больше одной дозы лекарства, которое может отравить организм человека, пока не нормализуется выделение мочи. Например, если у ребенка высокая температура и обезвоживание (см. с. 76), не давайте ацетаминофен или аспирин, пока он не помочится. Никогда не давайте сульфаниламид человеку с обезвоживанием.