

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ - АЛЬТЕРНАТИВА ЗАСТОСУВАННЯ ЛІКІВ-КСЕНОБІОТИКІВ

Бобирьов В.М., Дев'яткіна Т.О., Луценко Р.В.
ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»

Соціально-економічні зміни в країні, які характеризуються відсутністю соціальної стабільності, зростанням стресового впливу, недостатньою медичною допомогою, погіршили показники здоров'я людей. Дослідження захворюваності населення свідчать, що останніми роками на першому місці знаходяться хвороби серцево-судинної системи, на другому – злоякісні та доброякісні новоутвори, на третьому – хвороби опорно-рухового апарату – тобто хвороби, небезпечні не тільки для нормальної життєдіяльності, а і для життя загалом.

Натомість розповсюджена, агресивна реклама лікарських засобів спонукає населення до безконтрольного і не завжди обґрунтованого їх уживання. У світі з 400 тис. торгових марок ліків немає жодних абсолютно нешкідливих, особливо за порушення раціональних умов їх застосування. За підрахунками статистиків, небажані наслідки фармакотерапії спостерігаються в 30-70% випадках уживання ліків. Близько 50% лікарських засобів призначаються необґрунтовано, понад 20% пацієнтів не здатні прочитати інструкцію і до 60% не розуміють, що означає вживання ліків натщесерце. Тому одним із головних завдань сучасного лікаря є не тільки ефективне, а й безпечне лікування виявленої патології, спрямоване на запобігання виникненню небажаних ефектів.

Основні принципи профілактики побічної дії лікарських препаратів повинні охоплювати:

1. Користь від отриманих ліків має перевищувати ризик від можливих ускладнень.
2. Нові лікарські препарати, що використовуються менше 5 років, потрібно застосовувати з обережністю, оскільки відсутня повна інформація про їхню безпечність та взаємодію з іншими препаратами.
3. Поліпрагмація сприяє розвитку полівалентної сенсibiliзації, перехрестної алергії, утворює труднощі діагностики побічної дії ліків та спотворює клінічну картину захворювання.
4. Потрібно пам'ятати про необхідність індивідуального підбору лікарських засобів залежно від індивідуальних особливостей організму з урахуванням дози і факторів; ур впливають на фармакодинаміку, метаболізм і вивидення.
5. Запобігти розвитку побічних ефектів можна, призначаючи лікарські препарати з "прикриттям" (антибіотики з протигрибковими засобами), або починати лікування з малих доз (гіпотензивні засоби).

Розвитку небажаних побічних ефектів від уживання лікарських препаратів можна запобігти, дотримуючись принципів раціональної терапії. Також лікарю слід пам'ятати, що лише непризначений лікарський засіб

безпечний. Тому однією з альтернатив застосування ліків, особливо з метою запобігання захворюванням, є ведення здорового способу.

Здоровий спосіб життя – це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, загартовуючий і водночас той, що захищає організм від несприятливих дій навколишнього середовища та дозволяє до глибокої старості зберігати етичне, психічне і фізичне здоров'я. Він містить такі основні елементи: плідну працю, раціональний режим праці та відпочинку, боротьба з шкідливими звичками, раціональне харчування, режим сну, оптимальний руховий режим, загартовування, фізичні навантаження, особиста гігієна та ін. Плідна праця – важливий елемент здорового способу життя. На здоров'я людини впливають біологічні та соціальні чинники, головна з яких праця. Раціональний режим праці та відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя. Особливе значення має режим дня. За правильного і суворого його дотримання виробляється чіткий ритм функціонування організму. А це створює як найкращі умови для роботи і відновлення, тим самим сприяє підвищенню продуктивності праці, зміцненню здоров'я і запобігає розвитку захворювань. Здорова і духовно розвинена людина щаслива. Вона відмінно себе почуває, одержує задоволення від своєї роботи, прагне до самовдосконалення, досягаючи нев'янучої молодості духу і внутрішньої краси. Цілісність людської особистості виявляється насамперед у взаємозв'язку і взаємодії психічних та фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил організму підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження в різних галузях нашого життя.