

Как правильно принимать лекарства при сердечно-сосудистых заболеваниях?

Лечение сердечно-сосудистых заболеваний основано на балансе медикаментозной терапии и коррекции образа жизни (диета, физические упражнения, соблюдение режима сна и отдыха и т. д.).

Но лекарства работают только в том случае, если вы принимаете их по назначению врача.

Несоблюдение рекомендаций врача и режима приема препаратов — основная причина госпитализаций, повторных консультаций специалистов и увеличения расходов на лечение.

Пропуск препарата, неправильная дозировка, совместный прием с другими медикаментами, о которых не знает лечащий врач, — все это может вызвать развитие осложнений и нанести вред здоровью.

Важно помнить, что контроль приема лекарств так же важен для поддержания работы сердца, как правильное питание и адекватная физическая активность.

Какие неправильные действия повышают риск осложнений терапии?

Лечение может быть менее эффективным и даже опасным, если вы:

- Несвоевременно посещаете врача.
- Меняете время приема препаратов или забываете их принять.
- Самостоятельно корректируете дозировки лекарств.
- Употребляете алкоголь на фоне лечения.
- Не сообщаете лечащему врачу о проблемах или побочных эффектах лекарств.
- Используете лекарства, прописанные кому-то другому.

Некоторых пациентов беспокоит стоимость лекарств. Обязательно обсудите с врачом этот вопрос, он сможет скорректировать лечение и предложить альтернативные варианты.



Как получить пользу от лечения и не навредить своему здоровью?

Чтобы лечение было максимально полезным, воспользуйтесь советами ниже.

- **Узнайте больше о каждом препарате и о том, почему он рекомендован.** Задайте врачу вопросы, чтобы убедиться, что вы понимаете, как он работает, как и когда его принимать, о распространенных побочных эффектах, а также о том, что делать, если вы пропустите прием или у вас закончится лекарство.
- **Помните, что лекарства действуют лучше всего, когда их принимают в правильной дозе, в нужное время и правильным способом.** Это обеспечивает:
 - более корректное воздействие на заболевание;
 - меньшее количество побочных эффектов или лекарственных взаимодействий;
 - меньшую вероятность ненужного лечения и госпитализации.

Продолжайте принимать лекарства до их отмены врачом, даже если вы чувствуете себя хорошо или у вас нет признаков заболевания.

- **Остерегайтесь лекарственных взаимодействий,** которые влияют на эффективность вашей терапии и развитие нежелательных эффектов. Предоставьте врачам список всех лекарств, которые вы принимаете, включая лекарства, отпускаемые без рецепта, и пищевые добавки.
- **Расскажите своему врачу о побочных эффектах или проблемах.** Многие из них можно скорректировать с помощью лекарственных препаратов.

Советы для правильного лечения

Чтобы правильно принимать лекарства, достаточно придерживаться простых рекомендаций.

- **Используйте таблетницу.**
 - Используйте таблетницу на неделю: некоторые из них позволяют сортировать таблетки ежедневно по времени суток.
 - Ведите личный график приема лекарств и отмечайте прием каждого препарата.

- **Скорректируйте распорядок дня.**
 - Один из лучших способов не забывать принимать лекарства — это принимать их в определенное время в рамках обычного распорядка дня. Например, после завтрака или перед чисткой зубов вечером.
- **Установите напоминание.**
 - Размещайте напоминания там, где вы сможете их видеть.
 - Добавьте его в свой календарь или установите резервный будильник на смартфоне или часах.
- **Регулярно посещайте врача.**
 - Схемы приема лекарств часто необходимо корректировать, поэтому будьте готовы рассказать о том, как вы себя чувствуете, и о любых проблемах, связанных с приемом лекарств.
 - Спросите о способах снижения затрат, если это вас беспокоит.
- **Планируйте поездки заранее.**
 - Позаботьтесь о том, чтобы во время поездки все необходимые лекарства были под рукой, и заранее сформируйте аптечку.
 - Не нарушайте режим лечения во время поездок.
- **Помните, что принимать лекарства — это нормально.**
 - Некоторым людям не нравится идея приема лекарств, но болезни сердца — это серьезно. Всегда сообщайте о любых проблемах своему врачу.
- **Заручитесь помощью.**
 - Попросите родных или друзей, которым вы доверяете, помочь вам правильно соблюдать режим лечения, следить за своевременной покупкой препаратов и поддерживать в любых обстоятельствах.



Будьте честны с лечащим врачом, если у вас возникли проблемы с соблюдением режима приема лекарств. Это поможет своевременно скорректировать терапию и снизить риск осложнений.

Список источников:

1. Хроническая сердечная недостаточность. Клинические рекомендации МЗ РФ, 2020 г. URL: https://cr.minzdrav.gov.ru/recommend/156_1 (актуально на 30.07.2024).