



Corpus Sanus Egészségügyi Alapellátó Betéti Társaság

4025 Debrecen, Nyugati u. 5-7. ☒ 4002 Debrecen, Pf. 248.

PRAXIS Orvosi Rendelő

4025 Debrecen, Nyugati u. 5-7.

☎ 52 531 - 411, 531 - 412, Fax: 52 531 - 413

☒ E-mail: praxisrendelo@praxisrendelo.hu Web: www.praxisrendelo.hu

ORVOSI SEGÍTSÉG NÉLKÜL ELLÁTHATÓ KÓRÁLLAPOTOK A HÁZIPATIKA GYÓGYSZEREI

A HÁZIPATIKA

Bár a felmérések szerint nagyon sok gyógyszert szedünk, a háztartások jelentős hányadának egyáltalán nincs házipatikája, pedig a szakszerűen összeállított otthoni gyógyszerterápia szinte minden család számára nélkülözhetetlen segítséget jelent. A jól kiválasztott, recept nélkül kapható szerekkel a kevésbé súlyos panaszok, kellemetlen tünetek gyorsan megszüntethetők, komolyabb probléma esetén pedig az otthoni készítmények képesek a tüneteket annyira enyhíteni, hogy akadály nélkül orvoshoz tudjunk fordulni.

Házipatikánk akkor igazán hasznos, ha nemcsak kötszereket, hanem jól ismert, szükség esetén gyorsan alkalmazható gyógyszereket is tartalmaz. A gyógyszerek kiválasztásánál elsősorban arra kell ügyelni, hogy **gyors hatású és biztonsággal alkalmazható** gyógyszereket tartsunk otthon, melyek szervi betegségekben nem szenvedő, rendszeres gyógyszeres kezelésre nem szoruló családtagjaink kellemetlen tüneteit rövid idő alatt csillapítják.

A gyógyszereket száraz, hűvös helyen, a gyermekek elől biztonságosan elzárva tartsuk. A gyógyszereket hagyjuk a feliratozott, szakszerű csomagolásban.

Ritkán használt gyógyszereket ne tároljunk a házipatikában. Amikor a gyógyszert felbontjuk, ne dobjuk el a betegtájékoztatót, hanem őrizzük meg a gyógyszerrel együtt, az eredeti dobozban.

Rendszeresen ellenőrizzük a gyógyszerek lejáratát. A lejárt gyógyszereket selejtezzük ki! (A gyógyszerárakban készségesen segítenek.)

A külsőleg és belsőleg használandó gyógyszereket határozottan el kell különíteni!

Az otthoni gyógyszerterápia talán legfontosabb szabálya, hogy sose tartsunk otthon olyan vényköteles gyógyszereket, amelyeket nem szedünk rendszeresen, vagy nem a jól bevált fájdalomcsillapító kategóriába tartoznak. Azokból a gyógyszerekből, melyeket rendszeres szedésre ír fel a kezelőorvos, mindig legyen otthon!

Köztudott, hogy a gyógyszerek egymás hatását erősíthetik vagy gyengíthetik, esetleg más kóros tüneteket okozhat az együttes hatásuk, ezt fontos figyelembe venni a nem vényköteles szereknél is.

A házipatika legfontosabb gyógyszerei a láz-, fájdalom-, hányinger-, és hasmenés csillapítók, de nélkülözhetetlenek a kalciumtartalmú szerek is, kimondottan allergiás reakciók esetére.

ORVOSI SEGÍTSÉG NÉLKÜL ELLÁTHATÓ KÓRÁLLAPOTOK

Mik is azok az egészségügyi események, kóros állapotok, melyeket – még házi orvos / ügyelet orvos / mentő hívása előtt – próbáljuk józan „paraszti” eszünk és a házipatikánk segítségével megoldani?

- | | |
|---|-----------------------------------|
| • lázas állapot, nátha, légúti fertőzés | • vérnyomáskiugrás |
| • hasmenés, gyomorrontás | • rovarcsípés, allergiás reakciók |
| • hányinger, hányás | • enyhe égési sérülés |
| • epe-, vese-, ill. egyéb görcsök | |

Csak abban az esetben forduljon ügyelet orvoshoz / mentőszolgálathoz, ha a saját lehetőségei kimerültek, a házipatika szereit nem használják, s állapota súlyosbodik, tünetei elhatalmasodnak! Ekkor az orvos hívást felnőtt végezze, röviden mondja el a panaszokat, tüneteket, az eddig alkalmazott gyógyszeres terápiákat, s pontosan diktálja le a panaszos életkorát, tartózkodási helyét. Kétes esetben akár tanácsot is kérhetünk az orvostól, aki szívesen ad felvilágosítást a kérdésekre. Gyakran ez is sokat segít, s okafogyottá teszi a lakáson történő ellátást.

Mivel az ügyelet orvos nem hívási, hanem sürgősségi sorrendben végzi az ellátást, a beteg állapotának nagyfokú romlása esetén ismételt hívja az ügyelet orvosát / mentőszolgálatot!

Néhány jó tanács egyszerűbb megbetegedéseknél:

LÁZCSILLAPÍTÁS:

Ha a testhőmérséklet 37°C felé emelkedik hőemelkedésről, amennyiben meghaladja a 38°C-ot, lázról beszélünk.

Lázcsillapítók:

Hatóanyag	Gyógyszer neve
Metamizol	Algopyrin, Algozone, Panalgorin, Optalgin, Metypyrin <i>Ezen szerek a várandósság 2. trimeszterében orvosi felügyelet mellett, indokolt esetben alkalmazhatók.</i>
Szalicilát	Aspirin, Aspirin + C, Kalmopyrin <i>Fokozott óvatossággal alkalmazandó gyomor-bélrendszeri fekélybetegség esetén!</i>
Aminophenazon	Demalgon <i>Gyermekeknek: Germicid C-kúp</i>
Paracetamol	Panadol, Paracetamol, Ben-U-Ron, Rubophen, Mexalen, Coldrex, NeoCitran <i>Gyermekeknek: Panadol Baby szirup</i>
Ibuprofen recept nélkül kapható nonsteroid gyulladáscsökkentő (NSAID)	Advil ultra, Algoflex, Dolgit, Ibumax, Nurofen, Spedifen, Inbustar <i>Gyermekeknek: Nurofen szuszpenzió</i>
recept-köteles nonsteroid gyulladáscsökkentők (NSAID) (láz- és fájdalomcsillapításra, ízületi gyulladás-csökkentésre használhatóak orvosi utasítás mellett)	Indomethacinum kapszula, kúp Cataflam, Diclofenac, Diclac, Voltaren Apranax, Naproxen, Analgesin forte Mesulid, Movalis Feldene, Pirorrheum, Profenid, Flugalin, Surgam, Donalgin, Relifex, Prolixan, Brexin <i>NSAID-ok fokozott óvatossággal alkalmazandó gyomor-bélrendszeri fekélybetegség esetén!</i>

A fentiek közül láz esetén használni kell valamelyik készítményt.

Vizes ruha, hűtés

Ha a láz emelkedik a hűtés elkerülhetetlen. Ezt 38,5°C felett alkalmazzuk. Ekkor az egész testet beborítjuk vizes ruhával, lepedővel, törölközővel. Ne a csuklóra, homlokra tegyük!!! A lényeg a hűvös ruha váltásában van, tehát gyakran cseréljük a vizes ruhát!

Ha ez nem bizonyul elegendőnek, akkor hűtő zuhanyt, fürdőt javasolunk. Ez hűvös (nem jéghideg) vízzel zuhanyzást vagy ilyen kádban való fürdést jelent. Végezhetjük akár 10-15 percig is.

Amennyiben ennek ellenére sem csökken a láz, hívjunk orvost!

NÁTHA

Egyszerűbb megfázás esetén az alábbi gyógyszereket használhatjuk:

Gyulladáscsökkentésre:	Algopyrin, Rubophen, Panadol, Aspirin, Kalmopyrin stb. a lázcsillapítókkal azonos
Köptetők:	Ambroxol Q, Paxirasol, Mixture pectoralis, ACC, Mucopront, Mucobene, Fluimucil, Rhinathiol
Torokfertőtlenítők:	Mebucain, Strepsils, Septofort, Phlogosol, Glycosept, Tantum verde
Orrcseppek	Nasivin, Vibrocil, Rhinospray, Otrivin (max. napi 3x1-1 puff) Tengeri sós orrspray-k: Sterimar, Aquamaris (korlátlanul)

HÁNYINGER, HÁNYÁS

Vény nélkül kapható B6 vitamint szedhetünk. Ez a terhesség során jelentkező hányinger csillapításában is megoldást jelenthet.

Ha van otthon, akkor Cerucal is használható, mely vényköteles szer.

HASMENÉS

Elsőként a Carbo Activatus, Carbo medicinalis (orvosi széntabletta) javasolható.

További szerek:

- Loperamid származékok pl.: Imodium, Lopedium, Enterobene
- Bolus adstringens
- Smecta por gyermekeknek is adható.

A hasmenés okozta ionvesztés korrigálására Normolyt por, vagy pl. a vény nélkül kapható Humana Elektrolit használható.

A bélfőra egyensúlyának visszaállítására alkalmas pl.: Lactiv, Normaflore, Protexin. Kisgyermeknek adható ilyen célból a Lactiv Baby, ProKid, Normaflore.

Ezeket a szereket egy antibiotikum kúra során is érdemes alkalmazni, az antibiotikum mellékhatásaként esetlegesen fellépő hasmenés csökkentésére, megszüntetésére.

EPE- és VESEGÖRC

Simaizom görcs oldására (pl. epegörcs, vesegörcs, menstruációs görcs) kiválóak lehetnek a drotaverine hatóanyag tartalmú szerek, pl.: No-Spa, Drotavep.

Epegörcsös problémák esetén, a panaszok hosszabb távú csillapítására fontos a megfelelő, epekímélő diéta betartása, gyógyszerek közül pl. a Rowachol vagy a Chologol nyújthat segítséget.

Vesegörcs esetén fontos a bőséges folyadékfogyasztás, valamint a Rowatinex lágykapszula is alkalmazható.

VÉRNYOMÁSMÉRÉS

Ha a vérnyomásmérő készülék emelkedett értéket jelez, nem kell pánikba esni, ugyanis a stressz tovább fogja emelni az egyébként is magas értéket.

Ha 160/90 Hgmm fölötti a vérnyomás, javasolt 12,5 mg Tensiomin-t elrágni(!), majd nyugalomba helyezkedni és 20 perc elteltével ismét megmérni a vérnyomást. Ha ekkor még mindig nem kielégítő az eredmény, akkor Tensiomin elrágása ismételhető, maximális adagja 6 tablettát. Ha a vérnyomás nem rendeződik, segítséget kell kérni a háziorvostól / mentőszolgálatától.

ROVARCSÍPÉS, ALLERGIÁS REAKCIÓK

Allergiás bőrreakciók esetén fontos a kiváltó ok(ok) megszüntetése, elkerülése (pl.: új kozmetikum, mosópor, öblítő szer használatakor). Házipatikánkban a Calcium Sandoz pezsgőtabletta, vagy a Calcimusc szájon át történő alkalmazása nyújthat segítséget a tünetek csökkentésében. Külsőleg Fenistil gél jöhet szóba. Ha a tünetek így sem enyhülnek, esetleg fokozódnak, szaksegítséget kell kérni.

BALESETEK, KISEBB SÉRÜLÉSEK

Sebellátáshoz jó, ha van otthon:

- gyorstapasz (ragtapasz)
- fertőtlenítő szer – Betadin oldat, Kodan, Clarasept
- steril mull-lap – 10x10 cm-es
- steril mullpólya – 5, 10 és 15 cm széles
- 3%-os hidrogén-peroxid oldat

A sérülést meg kell tisztítani a szennyeződésektől (tisztá víz, 3%-os hidrogén peroxid), a seb környékét le kell fertőtleníteni (Betadin oldat, Kodan, Clarasept), majd fedőkötséget kell ráhelyezni (mull lapok és mull pólya) védve a sérülést a további szennyeződésektől.

Égési sérülésekre (napégésre vagy főzés közbeni sérülésre) a helyi hűtés és a pantenol tartalmú habok alkalmazása javasolt – pl.: Panthenol spray.