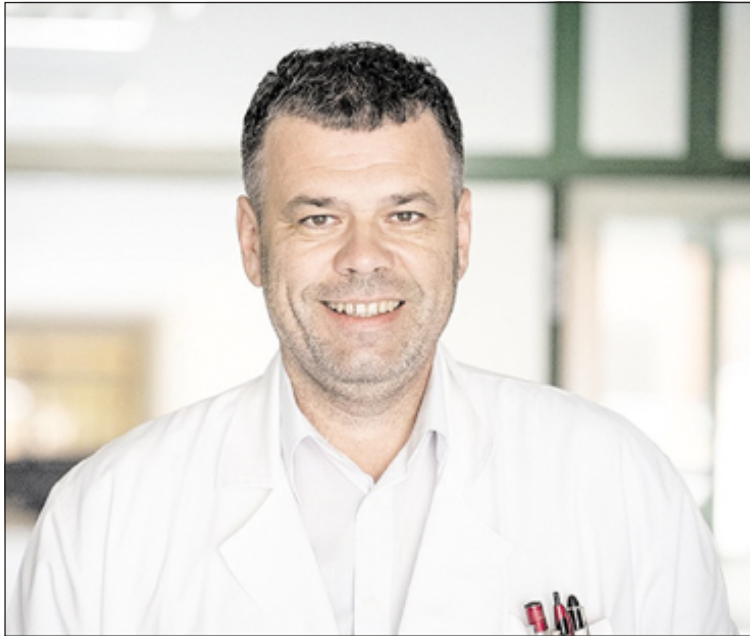


Kad vaistai netaptų kasdieniu valgriu

Dar keli amžiai prieš Kristų egzistavusios Aleksandrijos medicinos mokyklos įkūrėjas gydytojas Herofilas įvardijo vieną pagrindinių vaistų vartojimo principų – „vaistai patys savaime nieko verti, tik tinkamai paciento vartojami vaistai tampa dievų rankomis“. Šių dienų situaciją Lietuvoje ir pasaulyje puikiai įvardija žodžiai: „Vaistas vartojamas ne dėl to, kad nebūtų blogai, bet dėl to, kad būtų gera“.

Apie tai, kokie yra perteklinio vaistų vartojimo padariniai ir kaip to išvengti, pasakoja Respublikinės Vilniaus universitetinės ligoninės Toksikologijos centro vadovas, gydytojas anesteziologas-reanimatologas Robertas Badaras.



Gydytojas Robertas Badaras pataria vadovautis taisykle – kas per daug, tas visada nesveika. Nuotrauka iš asmeninio archyvo

SIEKIA DIDINTI PARDAVIMŲ KIEKĮ

Neracionalus vaistų vartojimas – tai neatsakingos savigydos ir abejotino efektyvumo vaistų vartojimo visuma. Problemos šaknys – specialistai, netinkamai skiriantys medikamentus, juos vartojantys pacientai ir vaistų reklama, skatinanti pirkti jų kuo daugiau, neva tai padės jaustis geriau.

Televizijoje, spaudoje bei internete platinama reklama, kuri formuoja visuomenės požiūrį, siekia kuo didesnio pelno – didinti vaistų pardavimų kiekį. Reklamos tikslas yra įdiegti visuomenei tai, kad, vartojant kuo daugiau vaistų ir maisto papildų, savijauta bus geresnė, padidės energingumas ir atsiras daugiau sveikatos, tokiu būdu yra skatinamas kuo įvairesnių vaistų pirkimas ir vartojimas dideliais kiekiais.

GRĖSMĖ LIETUVOJE IR VISAME PASAULYJE

Lietuvoje per metus yra parduodama maždaug 72 milijonai vaistų pakuočių, o skalėje pagal suvartojamų medikamentų vidutinę dozę per parą Lietuva užima kone lyderės pozicijas. Tyrimai

rodo, kad dažnas lietuvis be specialisto pagalbos išsirenka sau tinkamus vaistus, kas priveda prie 15 tūkstančių jais apsinuodijusių žmonių Lietuvoje per metus.

Tiesa, kartais ir specialistams pritrūksta žinių bei kompetencijų, būtent dėl to pacientui vaistai skiriami per didelėmis arba per mažomis dozėmis, parenkamas netinkamas jų vartojimo būdas ar skiriama netinkama gydymo trukmė. Problemos mastą pagrindžia Pasaulinės sveikatos organizacijos tyrimai: daugiau nei pusė visų parduodamų vaistų yra išsigjami ir skiriami neracionaliai, o kas antras pacientas nesilaiko gydytojų rekomendacijų. Į klausimą, kaip išvengti perteklinio vaistų vartojimo, gydytojas anesteziologas-reanimatologas R. Badaras atsako paprastai – „Vengimo būdu, o tai reiškia – vartoti tik gydytojo paskirtus medikamentus ir vadovautis taisykle – kas per daug, tas visada nesveika.“

VAISTAI NE VISUOMET GALI PADĖTI

Kai kurie vartojami psichotropiniai vaistai, kurių veiklioji medžiaga veikia medžiagų apy-

kaitą galvos smegenyse, jautresnės psichikos žmonėms gali sukelti priklausomybę. Fizinė priklausomybė nuo vaistų pasireiškia pykinimu, baime, nemiga ar haliucinacijomis. Psichologinė priklausomybė – tai jausmas, priverčiantis galvoti, jog žmogus negali sustoti vartoti vaistų.

Priklausomybę galima sąlyginai pristabdyti neįvartojant ją sukėlusiu vaistų ilgą laiką tarpą, tačiau, norint išsaugoti gyvybę ir blaivų protą, prie tų vaistų vartojimo nederėtų niekad grįžti, nes priklausomybė – tai greitai progresuojanti ir atsinaujinti galinti liga.

Tačiau perteklinis vaistų vartojimas gali sukelti ne tik priklausomybę, bet ir kitų nemalonių pasekmių, tokių kaip didėjantis sergamumas ar nepageidaujama vaistų reakcijų sukeliama sveikatos sutrikimų rizika, o pati skaudžiausia pasekmė – paciento mirtis, tad pajutus pavojų reikėtų nedelsiant kreiptis pagalbos.

NIEKADA NĖRA PER VĖLU KREIPTIS PAGALBOS

Visų pirma, siekiant sumažinti perteklinį vaistų vartojimą

ir kovoti su priklausomybe nuo jų, reikėtų suvokti, kad niekada nėra per vėlu kreiptis pagalbos ir kad vaistai galbūt yra veiksmingiausias ir lengviausias, bet ne geriausias būdas pagerinti savo vidinę būseną.

„Pirmoji pagalbos stotelė turėtų būti šeimos gydytojo kabinetas, o tuomet jau jis nuspręs, kokios pagalbos reikia, ir, esant poreikiui, nukreips į reikiamas įstaigas“, – teigia gydytojas anesteziologas-reanimatologas R. Badaras.

Neretai psichologinė pagalba yra raktas į geresnę vidinę savijautą. Anot priklausomybes gydančių specialistų, pirminis psichoterapijos tikslas yra pasiekti tai, kad pacientas prisiimtų atsakomybę už savo problemos sprendimą, t. y. pats norėtų atsisakyti vartojamų vaistų ir pasveikti, o tik po to yra skatinama suvokti per didelio ir netinkamo vartojamų vaistų kiekio įtaką paciento vidinei būsenai bei organizmui.

Taip pat vertėtų pabrėžti, jog didelę įtaką priklausomiems žmonėms daro jų aplinkiniai, kurie, išreiškę susirūpinimą artimojo būseną, turėtų jį padraštinti ir paskatinti pasikonsultuoti su gydytoju, o ne nustatyti ligas ar sutrikimus savavališkai, kas dažnai tik pablogina esamą su priklausomybe kovojančio žmogaus būseną.

TIKSLAS – SUSIDOROTI SU PROBLEMA

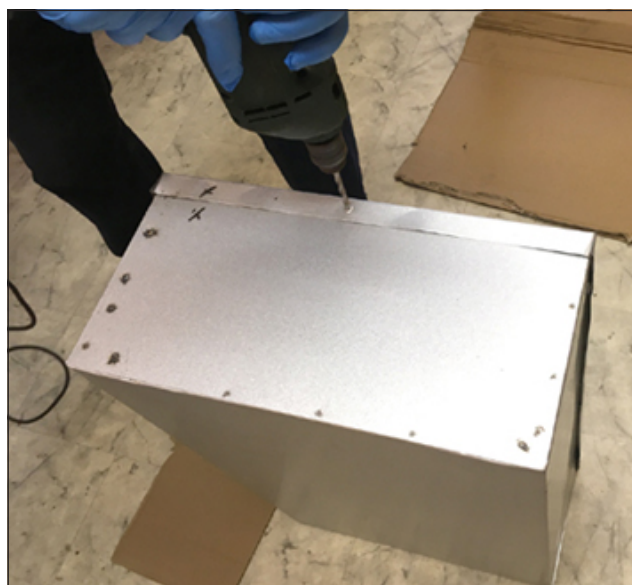
Siekiant sumažinti perteklinio vaistų vartojimo problemos mas-

Projektas „Būk atsakingas!“ yra finansiškai remiamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo, kurį administruoja LR sveikatos apsaugos ministerija.

Rinkis Gyvenimą



Užs. Nr. 078



Kontrabandinės cigaretės, apibarstytos malta kava ir pipirais, buvo supakuotos metalinėse dėžėse

Kava ir pipirai kontrabandininko neišgelbėjo

Į Lenkiją maršrutiniu autobusu vykęs ir 1,5 tūkst. pakelių cigarečių gabenęs Varėnos rajono gyventojas originaliu būdu mėgino pergudrauti Kalvarijos pasieniečius: į du lagaminus sudėjo užkniedytas metalines dėžes, kuriose slėpė kontrabandą, o kad jos neužuostų pasieniečių šuo, rūkalus apibėrė malta kava ir pipirais...

Antradienį VSAT Varėnos pasienio rinktinės Kalvarijos pasienio užkardos pareigūnai ties Kalvarijos savivaldybės Salaperaugio kaimu patikrinę sustabdė Lenkijoje registruotą maršrutinį autobusą „Scania“, iš Talino per Vilnių važiuosį į Varšuvą.

Tikrindami keleivių dokumentus Kalvarijos pasieniečiai nusprendė apžiūrėti 43 metų Varėnos rajono gyventoją bagažą. Vyras į užsienį vyko su dviem lagaminais, kurių užtrauktukai buvo surakinti kelioninėmis spynelėmis, bet ke-

leivis teigė jų raktų neturintis.

Po pakartotinio pasieniečių reikalavimo atidaryti lagaminus ir pateikti apžiūrai gabenamus daiktus varėniškis spyneles nuėmė jėga. Paaiškėjo, kad abiejuose lagaminuose yra po kartoninę dėžę, jose – po užkniedytą metalinę dėžę, o pasieniečiams apžiūrint vieną jų, iš dėžės pro skylutes pabiro malta kava.

Keleivis su bagažu buvo pristatytas į Kalvarijos užkardą, kur pasieniečiai pragrėžė kniedes ir abiejose metalinėse dėžėse aptiko 1500 pakelių

cigarečių „Minsk Capital QS“ su baltarusiškais akcizo mokestio ženklais.

Vienoje dėžėje rūkalų pakuotės buvo apibarstytos malta kava, kitoje – maltais pipirais. Neabejojama, kad kontrabandinės cigaretės vežęs vyras taip tikėjosi suklaidinti tarnybinių pasieniečių šunį, jei keturkojis būtų pasitelktas bagažo patikrai.

Varėnos rajono gyventojui dėl akcizais apmokestinamų prekių gabenimo pažeidžiant nustatytą tvarką pradėta administracinė teisena. Jam gre-

sia bauda nuo 5200 iki 6000 eurų. Vyrui Kalvarijos pasieniečiai įteikė šaukimą atvykti į jo bylą nagrinėsiantį Marijampolės apylinkės teismą ir paleido. Cigaretės ir lagaminai saugomi Kalvarijos pasienio užkardoje.

Laura JURGELEVIČIŪTĖ
Valstybės sienos apsaugos tarnybos prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos Varėnos pasienio rinktinės viešųjų ryšių specialistė