**Домашняя аптечка**

У пожилых людей аптечка первой помощи должна быть всегда под рукой. Проверку содержимого домашней аптечки желательно проводить 1 раз в год. На что обратить внимание при этом рассказывает врач по медицинской профилактике Оренбургского областного центра медицинской профилактики Александр Варламов.

* Обязательно выбрасывайте все лекарства, у которых истек срок годности
* Пополняйте запасы недостающих лекарств

Рекомендуется всегда иметь под рукой следующее:

* обезболивающие и жаропонижающие средства;
* препараты для предупреждения сердечных приступов и регулирующие кровяное давление;
* средства от насморка;
* антигистаминные (противоаллергические) средства;
* лекарства от кашля и от боли в горле (сиропы и ингаляторы);
* лекарства от желудочных расстройств;
* снотворные и успокоительные;
* градусники;
* медицинский спирт, йод и перекись водорода;
* бинты и повязки.

Несколько полезных советов:

- сильнопахнущие лекарства и травы необходимо хранить отдельно от остальных препаратов и, конечно же, от продуктов питания;

- скоропортящиеся лекарства хранить в холодильнике;

- спиртовые настойки следует держать во флаконах с плотными пробками.

Как принимать лекарства

* Лекарства, назначаемые «под язык», следует держать под языком до их полного рассасывания. Не рекомендуется их проглатывать.
* Ферментные препараты, способствующие улучшению пищеварения, принимают во время еды. При этом их необходимо очень тщательно разжевать.
* Если лекарства назначают до еды, то оно должно приниматься за 15-20 минут до приема пищи.
* Если же врач указал, что принимать нужно после еды, значит должно пройти 15-20 минут после приема пищи.
* А если имеется указание «натощак», то лекарство следует принимать утром за 30-40 минут до завтрака.
* Если в аннотации указано, что препарат надо принимать три раза в день, это отнюдь не означает, что прием нужно приурочить к завтраку, обеду и ужину. Просто для поддержания постоянной концентрации лекарства его нужно принимать через каждые восемь часов (особенно это касается антибиотиков и гормональных препаратов).
* Нельзя разжевывать таблетки, капсулы и драже, покрытые оболочкой, которая предназначена для защиты действующих веществ от агрессивных факторов желудочно-кишечного тракта.
* Лекарства в желатиновых капсулах нужно принимать стоя и запивать теплой водой, иначе капсула может "приклеиться" к стенке пищевода и вызвать эрозию или язву.
* Нежелательно запивать лекарства крепким чаем!
* Растворять в стакане воды можно только те таблетки, которые специально для этого предназначены, - не пытайтесь экспериментировать!
* Если вы принимаете более одного лекарства, обратите внимание на действующие вещества каждого из них, так как под разными названиями может "скрываться" одно и то же действующее вещество и может получиться передозировка.
* Если наряду с обычными лекарствами вы пьете травяные сборы, чаи и настои, предупредите об этом своего лечащего врача. Некоторые растения ведь тоже являются лекарствами и бывают несовместимы с теми или иными медикаментами.
* Принимайте лекарства только по назначению врача, а не по совету соседей или средств массовой информации. Только лечащий врач обладает полной информацией о Вашем здоровье, и только он может подобрать эффективное и безопасное лечение.
* Не рассчитывайте на «пилюлю от всех болезней». Некоторые проблемы со здоровьем решаются с помощью других методов лечения без применения лекарств.
* Информируйте врача обо всех случаях аллергии или нежелательных реакций на лекарственные препараты, которые отмечались у Вас в прошлом.
* Не прекращайте прием назначенных Вам лекарств без предварительного обсуждения с лечащим врачом.