

Mądre używanie lekarstw, środków ziołowych i preparatów witaminowych

Using medicines, herbal medicines and vitamin preparations wisely

Oprócz leków przepisanych przez lekarza lub zakupionych w aptece bez recepty, wielu ludzi stosuje leki ziołowe zalecone przez ziołarza, terapeutę zajmującego się terapią naturalną lub innym sposobem leczenia. Ludzie mogą również usłyszeć o jakimś środku ziołowym lub preparacie witaminowym, czy mineralnym i sami go próbują. Niezależnie od tego jakiego typu lekarstwa używasz, rada jest ta sama: upewnij się, że wiesz, jak stosować je mądrze. Ważne jest również poinformowanie lekarza domowego i innych pracowników zajmujących się twoim leczeniem o *wszystkich* lekarstwach, które bierzesz, niezależnie od tego czy są to środki ziołowe, czy lekarstwa przepisane przez doktora. Jeśli trudno jest ci zapamiętać nazwy leków, które stosujesz, weź je ze sobą do doktora, ziołarza lub innego terapeuty. Regularne chodzenie do tego samego doktora/terapeuty ułatwi mu zorientowanie się w tym, jakie bierzesz leki.

Co powinnaś/powinieneś wiedzieć, zanim zaczniesz brać jakiegokolwiek lekarstwo?

Lekarstwa używane prawidłowo mogą poprawić twój stan zdrowia zwłaszcza, jeśli brane są w połączeniu ze zdrową dietą i stylem życia. Jednakże ze stosowaniem każdego typu lekarstw (jak również z braniem niektórych rodzajów preparatów witaminowych i dodatków mineralnych) połączona jest zawsze możliwość wystąpienia niepożądanych efektów ubocznych, zwłaszcza:

- Jeśli jesteś w ciąży, starasz się zajść w ciążę lub karmisz piersią
 - Jeśli pijesz alkohol
 - Jeśli masz poważne problemy z nerkami, wątrobą lub żołądkiem
 - Jeśli masz uczulenie na którąś z substancji wchodzących w skład lekarstw
 - Jeśli nie bierzesz lekarstw zgodnie z zaleceniami
 - Jeśli bierzesz kombinację lekarstw przepisanych i środków ziołowych, które ze sobą reagują
- Jeśli używasz lekarstw przepisanych dla kogoś innego. To, że jakieś lekarstwo pomogło komuś innemu, nie oznacza, że jest ono odpowiednie dla ciebie. Może ono w twoim przypadku nie działać lub może zaszkodzić. Dlatego ważne jest, żeby nie dawać swoich lekarstw innym.

Jakie pytania na temat brania lekarstw lub używania środków ziołowych powinno się zadawać swojemu lekarzowi, ziołarzowi lub innemu terapeutę?

- Jakie efekty uboczne wywołuje to lekarstwo?
- Czy będzie reagowało z innymi środkami, które biorę?
- Jak często powinnam/powinienem je brać?
- Jak długo powinnam/powinienem je brać?
- Czy mam je brać z posiłkami, czy na pusty żołądek?
- Co robić, jeśli zapomnę wziąć lekarstwo?

- Czy jest coś, czego powinnam/powinienem unikać podczas, kiedy biorę to lekarstwo, np. prowadzenia samochodu lub pobytu na słońcu?
Czy może ono spowodować chwiejność lub ospałość? Niektóre często przepisywane leki mogą wywołać taki efekt, dlatego szczególnie ważne jest zadanie tego pytania jeśli jesteś w podeszłym wieku.

Czy mój doktor będzie miał zastrzeżenia, jeśli powiem że używam środków ziołowych lub witamin?

- Większość lekarzy zdaje sobie sprawę z tego, że wielu ludzi stosuje leki ziołowe i preparaty witaminowe i akceptuje to jako ich wybór. Ale potrzebują oni wiedzieć o wszystkich lekach które bierzesz, niezależnie od tego, czy są one przepisane przez innego doktora, innego terapeutę, czy kupione w aptece, supermarkecie, sklepie ze zdrową żywnością i dodatkami witaminowo – mineralnymi (health food store), od ziołarza lub w sklepie sprzedającym leki ziołowe. Jest to ważne dlatego, że środki farmaceutyczne i leki ziołowe (jak również niektóre dodatki witaminowe i mineralne) mogą czasami ze sobą reagować i wywoływać problemy lub powodować, że jeden z leków jest mniej skuteczny.

Co powinnam/powinienem wiedzieć o lekach ziołowych?

- Upewnij się, że wiesz, jak powinno się je używać i stosuj je zgodnie z zaleceniami.
- Przeciwnie do środków farmakologicznych, leki ziołowe mogą znacznie różnić się mocą działania. Jest to spowodowane tym, że wytwarzane są z roślin, a siła działania składników roślin może się wahać w zależności od czynników takich, jak na przykład fakt, gdzie roślina rosła.
- Jeśli chcesz stosować leki ziołowe, lepiej jest poradzić się ziołarza o dobrej reputacji, który może ci udzielić rady na temat leku lub dawkowania najlepszego w twoim szczególnym przypadku. To może być dużo bardziej pomocne, niż „przepisywanie” tych leków samemu sobie. Są również lekarze, którzy są zainteresowani przepisywaniem tradycyjnych sposobów leczenia, jak również lekarstw na receptę.

Jak najlepiej jest przechowywać leki?

Trzymaj je w oryginalnych pojemnikach i przechowuj w chłodnym, suchym miejscu, poza zasięgiem dzieci.

Co robić, jeśli niepokoją mnie efekty uboczne lub jeśli czuję, że lekarstwo nie działa? Jak najszybciej idź do swojego lekarza, ziołarza lub innego terapeuty.

Jeśli potrzebujesz pomocy w skontaktowaniu się przez telefon w języku angielskim, zadzwoń do Służby Tłumaczeń Ustnych i Pisemnych (Translating and Interpreting Service – TIS, dawniej Telefoniczna Służba Tłumaczy), tel.: 131 450.

Więcej informacji na tematy zdrowotne w twoim języku możesz znaleźć na stronie internetowej Multicultural Communication, adres: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>