

Što sve trebamo imati u kućnoj ljekarni?

Podizanjem svijesti o brizi za vlastito zdravlje, zahvaljujući sve većoj informiranosti i dostupnosti različitih vrsta lijekova te dodatka prehrani, samoliječenje postaje sve veći trend svakodnevnog života. Preparati koji se koriste u samoliječenju i otklanjanju manjih zdravstvenih tegoba trebali bi biti i sastavni dio naše kućne ljekarne

Svakako treba zapamtiti da samoinicijativo korištenje lijekova koji su dostupni u slobodnoj prodaji ne smije zamijeniti, kod osoba bez medicinskog obrazovanja, savjetovanje s ljekarnikom! Ako tegobe traju više od nekoliko dana, pogotovo kod male djece (ali i kod odraslih), također je nužno potražiti pomoć liječnika.

Ponajprije, u kućnoj ljekarni važno je imati **toplomjer**. Ako je član kućanstva beba ili malo dijete, vrlo su praktični digitalni termometri za rektalnu primjenu ili primjenu u uhu.

Skladištenje i korištenje

Lijekove koji su sastavni dio kućne ljekarne obavezno treba spremati izvan pogleda i dosega djece.

Važno je i pravilno čuvati lijekove. Na pakiranju svakog lijeka naveden je način čuvanja, stoga treba obratiti pažnju i na razliku u načinu čuvanja lijekova. Kako prije, tako i nakon otvaranja. Pri čuvanju lijekova, svakako valja izbjegavati mjesta izložena direktnom utjecaju sunčeve svjetlosti, toplini, kao i vlažna mjesta. Svakako treba pročitati uputu o korištenju lijeka.

Doziranje i način primjene

Pravilan odabir doze, učestalost davanja lijeka, neželjeni učinci, kao i eventualno međudjelovanje lijeka s drugim lijekovima prilikom samoliječenja - izuzetno su važni. Posebno je važno obratiti pažnju na korištenje lijekova kod kroničnih bolesnika koji uzimaju stalnu terapiju. Lijekovi za liječenje kroničnih bolesti koji se uzimaju svakodnevno mogu se raspodijeliti u unaprijed pripremljene male spremnike raspodijeljene po dobu dana (tzv. kutije za tjednu ili dnevnu terapiju). Na takav se način može smanjiti mogućnost, pogotovo kod starijih pacijenata, izostavljanja određenog lijeka iz upotrebe. Radi utjecaja na eventualnu stabilnost lijeka izvan

originalne ambalaže, takav raspored terapije se preporuča samo kao dnevni ili tjedni.

Lijekovi za umanjene boli

Glavobolja, bolovi u mišićima uslijed prenaprezanja ili intenzivnijeg vježbanja, menstrualni bolovi, povišena tjelesna temperatura, posjekotine, ogrebotine, ugrizi insekata, proljev i povraćanje - najčešće su nelagode radi kojih posežemo za bezreceptnim lijekovima i često ih imamo u kućnoj ljekarni. To su preparati na bazi **paracetamola, ibuprofena i acetilsalicilatne kiseline** koji su dostupni u različitim oblicima za otklanjanje boli, kao i povišene tjelesne temperature. Također su dostupni različitim oblicima, odnosno kao **tablete, kapsule, granule, čepići ili sirupi**. Odabir oblika ovisi o stanju i dobi osobe kojoj je lijek namijenjen. Ova vrsta lijekova koristi se u smanjivanju različitih bolova i povišene tjelesne temperature. Oprez je posebno potreban kod kroničnih bolesnika sa stalnom terapijom, kao i kod trudnica ili dojilja, te osoba zrele životne dobi i male djece. Najbolji savjet dobit ćete od vašeg ljekarnika.

Lijekovi za umirenje probavnih tegoba

Akutno trovanje hranom i vrlo česte ljetne viroze uzrokuju povraćanje i proljev. **Preparati na bazi aktivnog ugljena ili lijek loperamid** kod odraslih mogu smanjiti učestalost proljeva i dobro ih je imati u kućnoj ljekarni. **Oralne rehidracijske soli (Ors)**, kod odraslih, ali i kod male djece, mogu smanjiti vjerojatnost pojave dehidracije. Ako su povraćanje i proljev praćeni povišenom temperaturom ili traju dulje od tri dana, samoliječenje treba neizostavno zamijeniti odlaskom liječniku.

Antiseptička prva pomoć

Posjekotine i ogrebotine, ako nema krvarenja koje ne prestaje, možete sami sanirati upotrebom antiseptika i tako na ranama smanjiti vjerojatnost infekcije, povijanjem odgovarajućom **sterilnom kompresom i zavojem**. Ako je ozljeda manja i **flasterom**. Izbjegavajte antibiotske praške ako im primjena nije opravdana jer antibiotici nisu lijekovi za prevenciju, već za liječenje postojećih bakterijskih upala. **Alkohol** kao antiseptik neozljeđenih površina kože neizostavan je u kućnoj ljekarni. Također je dobro imati i **antihistaminik** u obliku masti ili gela koji se brzo i lako nanese na područje uboda insekta te trenutno smanjuje svrbež i oteklinu.

Ne zaboravite da lijekove ne treba pretjerano skladištiti u kući. Dovoljno je i jedan puta na godinu provjeriti rokove valjanosti lijekova, a one s isteklim rokom valjanosti, obavezno odnijeti u ljekarnu gdje će biti pravilno zbrinuti.

Važna napomena: lijekove isteklog roka valjanosti nikada nemojte koristiti!

Mag. pharm. Marijana Piškulić Radionov

