От 70 до 90 процентов всех посещений в поликлиниках приходится на долю пациентов пожилого и старческого возраста. Они же составляют основной контингент стационаров. И всюду нужны лекарства, лекарства...

МОИ ГОДА, МОИ ЛЕКАРСТВА...

азначение каждого препарата можно уподобить эксперименту, из которого победителем должен выйти потребитель. К сожалению, так бывает не всегда.

Прежде всего важно помнить, что у пожилых и стариков идет замедленное всасывание и эвакуация содержимого за счет уменьшения кровоснабжения кишечника и других внутренних органов, пораженных атеросклерозом. Почки, печень тоже теряют свои способности очищать организм от различного рода агрессоров, в том числе лекарств. При этом большинство препаратов проходит испытания на молодых. Значит, и дозы рассчитываются на них. Вот почему пожилым больным необходимо соблюдать осторожность.

Доза лекарств, угнетающих центральную нервную систему, мочегонных средств должна быть половинной. Дозировка аспирина, бруфена, индометацина и им подобных, а также антибиотиков, витаминов может приближаться к той, что назначается людям среднего возраста. А вот сильнодействующие препараты уменьшают до 2/3 от обычной.

Учитывая, что риск осложнений от применения лекарств у больных старше 60 лет в 1,5 раза, а у тех, кому за семьдесят, в 7 раз выше, чем у молодых, лечение следует начинать с малых доз, постепенно наращивая их до оптимальных — в современной медицине это называется титоованием.

Время приема лекарств - тоже важная проблема для пожилых. Например, нестероидные противовоспалительные средства (бруфен, индометацин, мовалис, препараты калия) раздражают слизистую желудка, что чревато серьезными побочными эффек-

тами, включая язву и кровотечения. Поэтому их следует пить до еды, запивая молоком, щелочной минеральной водой или киселями, йогуртами. Желчегонные и препараты для поджелудочной железы принимают еще раньше, за 5 –15 минут до того, как сесть за стол.

Во время еды пьют желудочный сок и его компоненты, сульфаниламидные препараты, фурагин, 5-НОК, антикоагулянты, гормоны, препараты лития. А вот никотиновую кислоту, витамины А, D, E, K, стугерон, никошпан, снотворные, антибиотики тетрациклинового ряда, транквилизаторы, антидепрессанты и противопаркинсонические препараты принимаются после еды.

На действие лекарств оказывают влияние и биоритмы. Поскольку сгущение крови, провоцирующее инфаркты и инсульты, чаще происходит ночью, то антикаогулянты, то есть препараты, разжижающие кровь, лучше принимать перед сном.

Сустак, нитросорбид, нитронг, коринфар и другие, которые назначают при ишемической болезни, необходимо также приспосабливать к определенным биоритмам и нагрузкам. Если боли в сердце приобретают ночной характер то большую часть дозы препарата лучше пить за час-два до сна. Если же физическая нагрузка или дальняя поездка предстоит днем, то внеочередную таблетку больному следует выпить перед выходом из дома - это поможет ему не испытывать боль при нагрузке и избавит от дополнительного приема нитро-

Астматики, принимающие гормоны, должны знать, что наивысший их уровень в организме здоровых людей приходится на утренние часы, так что целесообразно принимать гормоны сразупосле завтрака. Те же рекомендации справедливы для инсулинов и других противодиабетических средств.

Почти каждый человек, перешагнувший 40-летний рубеж, имеет не одно хроническое заболевание, и если на каждую хворь назначить лечение, то получится целая горсть препаратов. Ослабленному организму с таким количеством «химии» справиться трудно. В этом случае из всего многообразия недугов выбирается тот, что на данный момент доставляет особое беспокойство, и лечится минимальным количеством лекарств или рациональным подбором их. В настоящее время выпускаются комбинированные препараты, содержащие несколько действующих начал. и ретардированные, с замедленным всасыванием в желудке. Они удобны для приема 1 - 2 раза в сутки.

помните:

- Универсального средства, чтобы вылечить сразу все болезни и помочь всем больным. не существует.
- Нельзя одновременно принимать лекарства одного и того же действия. Например, анальгин и ибупрофен.
- В приеме лекарств должна быть соблюдена определенная последовательность. Препараты следует принимать не горстями, но раздельно, не путая, какое до еды, а какое во время нее или после.
- ◆Борясь с одним заболеванием, легко спровоцировать обострение другого. Атенолол хорош при гипертонии и ИБС, но противопоказан при заболеваниях легких. Беродуал снимает приступ астмы, но может вызвать сердечную недостаточность. Эти вопросы необходимо обсудить с лечащим врачом.
- Вабывчивым больным лучше принимать ретардированные (продленного действия) лекарства, а если их нет, то суточная доза раскладывается по пузырькам и ставится на видном месте.
- С алкоголем в любом виде, кофе, чаем, газированными напитками и горячим питьем лекарства не сочетаются!

ПОДСЧИТАЙ СВОИ БОЛЕЗНИ

Старость — естественное состояние, а болезнь, увы, ее спутник

амечено, что людям от 76 до 90 лет и долгожителям (после 91 года) хронический букет досаждает меньше. Больные этих возрастов в жизни более активны и без надобности не посещают докторов.

В одном из терапевтических отделений Москвы проведено любопытное обследование лиц старческого и пожилого возраста. Оказалось, что на каждого больного от 60 до 65 лет пришлось 5 хронических заболеваний, на возраст 76 — 85 лет - почти 6, а на долгожителей чуть больше трех! Рекорд превысили больные гастроэнтерологического отделения: у каждого выявлена комбинация из 8 заболеваний!

Пришли и еще к одному выводу: у мужчины и женщины в равной степени сочетаются такие болезни, как атеросклероз в разных его проявлениях, гипертония, эмфизема и новообразования легких, заболевания почек и желудочнокишечного тракта, сахарный диабет, остеохондроз позвоночника, заболевания суставов, тугоухость, депрессия, болезни глаз и другие.

У мужчин с возрастом увеличивается количество остеоартрозов, дисциркуляторной энцефалопатии, хронического пиелонефрита, катаракты, заболеваний щитовидной железы, но идет на спад гипертоническая болезнь, цирроз печени, заболевания кишечника, аденомы простаты.

У женщин развивается мочекаменная болезнь, пиелонефриты, глаукома, анемия, но у них уменьшается заболеваемость ЖКТ, ожирением, сахарным диабетом, катарактой.

Мировая статистика говорит, что 10 процентов госпитализаций больных вызвана побочными действиями лекарств. В США от осложнений лекарственной терапии в год умирает до 98 тысяч человек. Лечение одной побочной реакции обходится в 2 тыс. долларов. Кстати, у нас на льготного пациента с 1 марта сего года отпускается в месяц 424 рубля, или 15 долларов и 70 центов.

В России нет свободной информации о количествах смертей, связанных с лекарствами, но если учесть их бесконтрольную продажу и качество, то мы по печальной статистике окажемся, наверное, в числе лидеров.

Первый фальсифицированный препарат у нас выявлен в 1977 году, а через семь лет изъято из употребления уже 57! К сожалению, вал фальсификации растет. В лучшем случае фальшивое лекарство не скажется отрицательно на здоровье пациента, но затянет лечение, а в худшем случае приведет к гибели больного.

Доступность безрецептурных лекарств у нас поразительная, а мы любим все запасать впрок, забывая, что просроченное лекарство пользы здоровью не принесет. Например, антибиотик тетрациклин может привести к почечной недостаточности.

К недостаточной эффективности лечения можно отнести и врачебные ошибки в подборе лекарств. недостаточную диагностику. Но есть причины, зависящие и от больных. Это отказ от приема лекарств вообще; несоблюдение дозировки и правил приема; применение лекарственных средств, не разрешенных Фармкомитетом России: бальзамы, болюсы, травы, настои и тому подобные снадобья; привыкание организма к лекарствам, как и частая смена их в погоне за новинками; забывчивость; нарушение двигательного, пищевого и водного режимов - голодание, патологическое вегетарианство, ограничение жидкости, передозировка мочегонных, ранние физические нагрузки после операций, инсульта или перенесенного инфаркта; одновременный прием алкоголя, наркотиков и других дурманов, курение; недоступность по цене или отсутствие нужного лекарства в аптеках: несовместимость назначенных препаратов; внезапная смена одной болезни другой, более тяжелой; самовольная отмена лекарств, особенно гипотензивных, приводящая к скачку давления; несоблюдение двигательно-

Как должен строиться рацион питания стариков? По себе знаю: аппетит пропал, а если, случается, хочется что-то съесть, опасаюсь - вдруг повысится холестерин?

Н.В. РЕБРОВА, пенсионерка

Действительно, холестерин — фактор старения. В 100 г топленого масла его содержится 340 мг, в печени птицы - 560, в мозгах говяжьих и свиных - 2000, в икре - 300, в сливках - 110, в форели - 55, в угре - 140, лососе - 60, в индейке - 75, в постной свинине - 70, в говядине - 60, в печени свиньи - 346 мг. Эти продукты следует полностью исключить из рациона или резко ограничить.

Без вреда для здоровья пожилому человеку за день можно съедать 4-5 кусочков хлеба из муки грубого помола, 200 г картошки в любом виде, по 50 г риса или макаронных изделий в перерасчете на сухой вид, порцию овощного салата. Из фруктов следует отдавать предпочтение яблокам, грушам. Если позволяет сердце и нет отеков, за день пейте до 1,5 литра жидкости, но не на ночь: натуральные минеральные воды, соки, а также чайный гриб, напитки собственного приготовления из свежей или замороженной брусники, клюквы, облепихи, смородины, рябины, калины. Нежелательны всевозможные «шипучки», крепкий чай, кофе. От алкоголя в любом виде надо решительно отказаться.

Простокваша, ряженка, кефир, йогурты – дело вкуса каждого, а вот стакан молока и кусочек любого сыра обязательны. Рыба и другие морепродукты, как и порция нежирного мяса, чередуются друг с другом по два раза в неделю.

Если вы не прочь съесть кусочек селедки или докторской колбасы – не отказывайте себе. Не повредит и одно яйцо в неделю, и бутерброд со сливочным маслом. А вот маргарины, топленые и другие масла для приготовления пищи следует заменить оливковым, подсолнечным, натуральным соевым или кукурузным.

Кому за 45, полезно ежедневно употреблять настой трав. Например, сбор из равных частей календулы, бессмертника, ромашки, мяты, листьев земляники и цветков боярышника. Настой принимается по полстакана утром и вечером.

Для поддержания общего тонуса возьмите по 100 г сока облепихи, столетника, брусники, калины, смешайте с 300 г цветочного меда и

тремя измельченными лимонами. Смесь принимается длительное время до еды 3 раза в день по столовой ложке.

Иммунитет поддержит 20 г золотого корня или ягод китайского лимонника, по 50 г корней эхинацеи и почек березы, 100 г овса. Одна столовая ложка сбора заливается крутым кипятком и выдерживается 20 минут на медленном огне. После охлаждения настой фильтруется и принимается до еды по полстакана утром и в обед в течение двух месяцев.

Что касается дополнительного приема витаминов и минералов в старческом возрасте, то этот вопрос учеными до конца не решен. Но практика подсказывает, что в определенной ситуации их прием может быть полезен. Помните, что организм больше необходимого количества витаминов и минералов не усвоит, а излишек может привести к отравлениям.

Из 13 известных в настоящее время витаминов чаще всего люди испытывают дефицит витамина А. D. F. C. группы В.

Витамин А содержится в красных и желтых овощах, в ростках пшеницы, овса, а также в



ПИТАНИЕ В ВОЗРАСТЕ

печени трески, яичном желтке, чернике, петрушке, укропе и растительных маслах. В - в молочных продуктах, рыбе, мясе, в зеленых листовых овощах, орехах, мелиссе, семечках. С - в квашеной капусте, сладком перце, картофеле, в оренжевых южных плодах, лимонах, грейпфрутах, смородине, облепихе и других ягодах. D - в рыбе, печени трески, яйцах, а также в... солнечном свете. Е - в тыквенных и подсолнечном и других растительных маслах.

В природе насчитывается более 90 микроэлементов, и почти все они обнаружены в нашем организме. Причем 15 считаются незаменимыми для жизнедеятельности человека. При их отсутствии или резком снижении возникают болезни.

При недостатке кальция повышается ломкость костей, разрушение зубов, не так слаженно работает нервная система. Его восполняют за счет молока и молочных продуктов, в том числе сыров. Например, в пармезане его содержится 1400 мг, в ржаном хлебе - 100, миндале - 250 мг, в фундуке - 230, а в капусте, укропе - 110 мг.

Сердечный двигатель - калий - можно получить вместе с курагой, печеной картошкой, фруктами, овощами, семечками, какао, орехами.

Селен — мощный антиоксидант, препятствующий старению. Недостаток его приводит к тяжелой ишемической болезни сердца. Содержится селен в молочных продуктах, мясе, грибах, чесноке, зеленом чае, горохе, фасоли, зелени.

Магний улучшает сократительную способность миокарда и проведение импульсов по нервам. Для его восполнения надо пить минеральную воду с содержанием Mg не менее 50 мг, а также употреблять рыбу, ракообразных, орехи, грибы, овощи, какао, семечки. Помните: слабительные, мочегонные препараты, алкоголь удаляют магний из организма. После выпитой бутылки вина потребуется несколько дней, чтобы баланс этого микроэлемента был восстановлен.

Йод, способствующий правильной работе щитовидной железы, содержится в рыбе, мясе, перце, морской капусте, листовых салатах, моллюсках, раках. Эти же продукты богаты и цинком, который поддерживает иммунитет.

Среди множества поливитаминных комплексов, продающихся в аптеках, пожилым людям следует отдавать предпочтение ундевиту, аевиту и комплексу «Алфавит», в котором содержатся все 13 витаминов и необходимый набор минералов, причем в раздельном виде, что обеспечивает лучшую усвояемость, а заодно и сокращает аллергические реакции.

Целесообразность применения пищевых добавок решается врачом в каждом конкретном