



ДӘРІЛІК БЮЛЛЕТЕНЬ

Қазақстанда Дәрілік ақпарат орталығы құрастырылды

Көңіл аударыңыздар:

Салауатты өмір салты мен адамның өз денсаулығына деген ортақ жауапкершілік принциптері – міне осы денсаулықты сақтау саласы мен халықтың күнделікті өміріндегі ең басты мемлекеттік саясат болуы керек»

Қазақстан Республикасының Президенті

Н.Ә. Назарбаевтың Қазақстан халқына жіберген жолдауы.

29 қаңтар 2010 жыл

Құрметті қазақстандықтар,

Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә. Назарбаевтың Қазақстан халқына жолдауында азаматтардың денсаулығына жауапкершілік сұрақтарында, мемлекет пен халықтың ортақ жауапкершілігі туралы айтылған.

Халыққа медициналық көмек көрсету сапасын арттыру мақсатында сонымен қатар барлық азаматтарға тегін көмектің қолжетімділігін құамтамасыз ету үшін мемлекет көп жұмыс атқаруда.

2009 жылы денсаулық сақтау жүйесіне мемлекеттік бюджеттен 273,1 млрд. теңге бөлінді, ол 2004 жылмен салыстырғанда 3 есе артық. Бұл ғаламдық қаржы дағдарысы уақытында!

Денсаулық сақтау министрлігі бюджетті тиімді қолдануды жоғарылату мен медициналық қызметтің сапасын бақылауда, сонымен қатар дәрі-дәрмектермен қамтамасыз ету бойынша үнемі жұмыстар жүргізеді.

Бұдан басқа, қазіргі кезде денсаулық сақтау жүйесін қайта құрастыруға бағытталған бір қатар үлкен шаралар жүргізілуде.

Жаңа кезең жетістіктерінің негізі болатын 2011-2015 жылдары бекітілген «Салауатты Қазақстан» Мемлекет бағдарламасы, Қазақстан Республикасының денсаулықты сақтауды дамытуына бағытталған. Бұл бағдарламаны енгізу, денсаулық сақтау жүйесінің барлық бағыттары бойынша жүргізілетін жұмыстар тиімділігінің жоғарылауына ықпал етеді.

Денсаулық сақтау министрлігі Әлемдік Жаңарту және Даму банкімен бірге «Қазақстан Республикасы денсаулық сақтау секторында институциональды реформасының технологиясын беру мен жүргізу» Жобасын жүзеге асыруды шешті.

Осы жобаны жүзеге асыру аясында, Дәрілік ақпарат орталығы құрылды. 2010-2012 жылдары барлық облыстық орталықтарда және Астана қ., Алматы қалаларында Дәрілік ақпарат



Пак Лариса Юн-Бойевна
Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрлігінің Медициналық және фармацевтикалық қызметін бақылау комитетінің Төраға орынбасары

орталығының филиалдары ашылды.

Дәрілік ақпарат орталығын құрудың негізгі мақсаты—халыққа, фармацевттерге және медицина қызметкерлеріне дәрі-дәрмектер туралы объективті және нақты ақпарат тарату қажеттілігі болды.

Қазіргі кезде Қазақстан Республикасында 10 мыңнан аса дәрі-дәрмектер тіркелген. Әр бір адам осы ұлан-асыр дәрі ағынынан хабардар болу үшін, Дәрілік ақпарат орталықтарының желілері көмектеседі және өзінің қызметін жүзеге асырады.

Оған мысал бола алатын Дәрілік бюллетень жатады, ол өз беттерінде ең жақсы халықаралық тәжірибелерге негізделген, тек объективті және нақты дәрі-дәрмектер туралы ақпараттарды жариялаған.

Дәрілік ақпарат орталығының қызметкерлері Дәрілік бюллетенді шығару мен таратумен қатар, халықпен кездесулер, «ашық есік» күндері мен медициналық біліктілікті арттыру мақсатында басқа да шаралар ұйымдастыруда.

Қорытындылай келе, сіздерге айта кететінім, құрметті қазақстандықтар. Денсаулық—бұл адам үшін ең басты байлық, береке. Өз денсаулығыңыз туралы күтімде мемлекетпен бірге ортақ жауапкершілік танытыңыз.

Ақылдылық пен жауапкершілік — міне осы адамның күнделікті өміріндегі негізгі принциптер, өмір сапасын жоғарылатады және денсаулығын сақтауға себеп болады!



Одан әрі қарай шығарылымда:

Өзін-өзі емдеу жауапкершілігі: ол не? **2**



10 Өзін-өзі емдеу жауапкершілік ережелері **3**

Дәріні қалай дұрыс сатып алу? **4**



Өзін-өзі емдеу жауапкершілігі: ол не?



Өзін-өзі емдеу әр бір адамның дағдылы өміріндегі кәдімгі дауа екені белгілі. Бұған медициналық қызметкерлер қалай қараса да – бұл болған, бар және болады.

Бұл көптеген факторлармен байланысты: уақыттың жетіспеушілігі, халықтың жалпы білім деңгейінің жоғарлауы мен әртүрлі ақпараттар көздеріне қолжетімділіктің болуы, дәрігерлер мен фармацевттерге деген сенімнің болмауы, кезекте тұруға уақытты бөлуді қаламау және басқа да көптеген жайлар жатады.

Өзін-өзі емдеуде науқастың көз қарасы бойынша – бұл жылдам және жақсы: басқаша айтқанда бұны ешкім қолданбас еді. Бұл қолжетімді, айтарлықтай арзан және көбінесе қауіпсіз. Мәселе – қолжетімді ақпараттардың бары мен сапасында. Кейде науқастар ақпараттарды дұрыс түсінбейді, сондықтан дұрыс емделмейді – шамадан тыс көп немесе басқа дәрілермен емделеді. Осыған мысал болатын, антибиотиктерді дәрігерлердің тағайындаусыз және көбінесе қисынсыз жаппай қолдануы немесе өз уақытында мамандарға жүгінбеуі жатады. Бұл әрине, денсаулықтың қатерлі бұзылыстарына, тіпті қайғылы нәтижелерге әкелуі мүмкін.

Адамның өз денсаулығына жауапкершілік деректерін мойындауы және болмашы себептермен мамандандырылған медициналық көмекке жүгінуі, көп жағдайларда қажет емес болып келуі, Әлемдік Денсаулық сақтау ұйымына (ӘДҰ) «өзін-өзі емдеу жауапкершілік» тұжырымдамасын жасауға және белсенді насихаттауға себепші болды.

Соңғы кездері «өзін-өзі емдеу жауапкершілігі» деген түсініктемеде дәрілік препараттармен жай рецептсіз емделуді айтып қана қоймайды. Өзін-өзі емдеу жауапкершілік үдерісі өзіне дұрыс өзін-өзі диагностикалау және патологиялық жағдайларда өзін-өзі бағалау, өз жағдайын емдеу мүмкіндіктер жоспарында және дәрі-дәрмектерді талдауда өзін-өзі барабар бағалай алу.

Өзін-өзі емдеу жауапкершілігінің көзқарасы мен ережелерін қоғаммен қабылдау үшін, біздің елде өте жақсы шарттар бар екендігін айта кеткім келеді. Біріншіден, бұл халықтың білім деңгейінің жеткіліктілігінде, барлық ересектер оқу және жазу біледі, және екіншіден, жуырдағы «қалай тірі қалу?» деген ойдан өмір сапасын жақсартуға тырысулары айқын көрінуде, халық жақсы тұра бастады.

Біздің жүргізген зерттеулеріміздің нәтижесі, азаматтардың медицина саласында білімділігін жоғарлатуға айтарлықтай дайын екендігін көрсетті (сауалдамадан өткендердің 85% өзін-өзі емдеу жауапкершілігі бойынша ақпараттарды алғысы келетінін айтты). Көптеген пікірі сұралушылар, әсіресе жастар мен орта жастағы адамдар бізге

өздерінің e-mail мекен жайын қалдырды.

Сонымен қатар, шешуді қажет ететін оралым мәселелері де пайда болды. Яғни біздің жүргізген сауалдама нәтижесі бойынша тек 8% пікірі сұралушылар саналы өзін-өзі диагностика жүргізеді, ал 42% пікірі сұралушылар аурудың бірінші кез келген симптомдары пайда болғанда тез дәрілік препарат қолданатынын айтты.

Әрине, түсінікті, салауатты өмір сүру мен алдын алу шараларымен айналысқаннан көрі, көмекке келетін таблетканы немесе ұнтақты қолданған ыңғайлы.

Бірақ, жеңіл дегеннің барлығы – негізі жақсы емес. Мысалы, (Анальгин, Баралгин, Метаком, Спаздолзин препараттары Қазақстан Республикасында тіркелген) Метамизол дәрілік заты жеткілікті жанама әсерлеріне байланысты ӘДҰ ұсыныстарымен қолдануға тыйым салынған. Қазіргі кезде ол әлемнің 39 елінде айналымнан алынған. Бірақ, біздің елімізде өкінішке орай бас, тіс ауырғанда және басқа ауырсыну түрлерінде халықтың жиі және сүйіп қолданатын препаратына жатады!

Тағыда бір өзекті мәселе — 53% пікірі сұралушылар антибиотиктерді дәрігерлердің тағайындаусыз қолданады. Оның үстіне жанама әсерлері үлкен спектрлі антибиотиктердің жаңа ұрпағын қолданады.

Іштің өтуі кезінде — Левомецетинді іш деген танысымыздың кеңесін кім естіген жоқ. Әрине, көмектеседі. Бірақ!

Левомецетин айқын қанның түзілу жүйесіне тежегіш әсер етеді. Сонымен қатар, ол үш сүзегінің, сальмонеллездің жайылған түрінде, менингитті емдеуде ең маңызды дәрі болып табылады. Кейін қалай онымен өмірге қауіп төндіретін індеттерді емдеуіміз керек, егер біздің азаматтар қолдану көрсеткіштері бойынша қолданбастан, оларға тұрақты микробтарды адал түзесе?!

Әрине, көп жайларды айтуға болады. Бұл шығарылымда құрметті оқырмандар, біз сіздерге өзін-өзі емдеу жауапкершілігінің 10 ережелерін ұсынамыз. ...Немесе өздігінен қолданған дәріні қалай ең ықпалды және қауіпсіз жасауға болады. Осы ережелерді қолданған кезде, сіз өз денсаулығыңызға деген дұрыс шешімді қабылдауда себеп болатынына біз сенеміз.

Әрине, көп жайларды айтуға болады. Бұл шығарылымда құрметті оқырмандар, біз сіздерге өзін-өзі емдеу жауапкершілігінің 10 ережелерін ұсынамыз. ...Немесе өздігінен қолданған дәріні қалай ең ықпалды және қауіпсіз жасауға болады. Осы ережелерді қолданған кезде, сіз өз денсаулығыңызға деген дұрыс шешімді қабылдауда себеп болатынына біз сенеміз.

ҚР Денсаулық сақтау министрлігінің ШЖҚ РММ «Денсаулық сақтауды дамыту институтының» Дәрілік ақпарат орталығының жетекшісі, медицина ғылымының кандидаты, фармаколог Л.Г. Макалкина.

Өзін-өзі емдеу жауапкершілігінің 10 ережесі

№1 Ережесі

Өзін-өзі емдеумен келесі жағдайларда айналысуға болмайды:



- естен тану немесе есті жоғалтуда, жалпы ауыр жағдайларда;
- дененің жеке бөлімдеріндегі сал ауруларда;

- бірінші рет пайда болған жүрек жұмысының іркілісі;
- көкірек және құрсақ ішінің түсініксіз ауруларында;
- кез келген қан кетулерде, сонымен қатар жатырдан қан кетулерде;
- үлкен жарақаттарда, әсіресе бас-миы, құрсақ, көкірек қуысы және омыртқа жарақаттарында;
- қатты және ұзаққа созылған бас ауруларында;
- жүктілік кезінде жағдайдың нашарлауы;
- созылмалы аурулармен ауыратын науқастарда және қарт адамдарда жаңа симптомдардың пайда болуы;
- балалардағы денсаулық бұзылыстарында, әсіресе жасы кіші балаларда.

Бұл жағдайларда міндетті түрде медициналық көмекке жүгіну керек, ал жедел немесе ауыр жағдайлар кезінде «Жедел жәрдемді» шақырыңыз!

№2 Ережесі

Бірінші рет пайда болған қалаусыз симптомдарда дәрі қабылдауға асықпаңыз. Ең жақсысы жеңіл тәртіпті қолданыңыз (күш түсуді төмендету, ұйқы) және жалпы шаралар (таза ауа, өзін-өзі уқалау, көп жылы сусын ішу және т.б.).

№3 Ережесі

Сырқаттың себебін түсінуге тырысыңыз. Сол кезде қандай дәрі көмектесуі мүмкін және оны қолдану керек пе екендігі түсінікті болады. Кез келген сырқаттануда әрқилы жағдайлар үшін «сүйікті» дәріңізді қолданбаңыз.



№4 Ережесі

Дәрі-дәрмектер туралы нақты ақпараттар көзін қолданыңыз.



Мысалы, арнайы анықтамалар, дәрігерлер немесе фармацевттер кеңесі, сенімді Интернет-сайттары. Дәрілердің және биологиялық белсенді қоспалардың жарнамасы олардың қолданылуын тек жоғарлатуға бағытталған. Өз талдамыңызды басқаруға

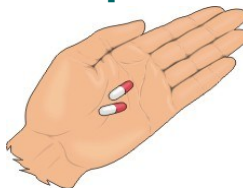
мүмкіндік бермеңіз!

№5 Ережесі



Бірнеше дәрілерді немесе оларды бірінен соң бірін қолданбаңыз. 3-тен асық дәрілерді қолданғанда бақылаусыз әрекеттесулер басталады! Әсіресе бұл туралы көп құрамды препараттарды қолданған кезде есте сақтаған маңызды.

№6 Ережесі



Әр бір ауруды ұсынылған дәрі мөлшерімен емдеңіз. «Үлкен мөлшер үлкен көмек көрсетеді» деген көзқарас қате. Мөлшерден тыс қолдану жаңа жағымсыздықтармен қауіпті!

№7 Ережесі

Дәрілік заттың жапсырма-нұсқау ережесімен міндетті түрде танысыңыз.



Өзіңіздегі симптомдарды қолдану көрсеткіштерімен сәйкестіріңіз, жанама ықпалдарының даму тәуекелін және ағза жағдайларындағы кері көрсеткіштерді бағалаңыз. Әрекеттесу және ерекше ескертулерге көңіл бөліңіз!

Әсіресе дәріні балаларға немесе жүкті әйелге берсеңіз.

№8 Ережесі



Өзін-өзі емдеу ұзаққа созылмауы керек. Егер ауру 3-күннен артыққа созылса, маманға жүгіну керек. Өз уақытында дәрігерге жүгіну, Сізге қатерлі асқынулардан және жағдайыңыздың нашарлауына жол бермейді.

№9 Ережесі

Барлығы «табиғи» емес, мысалы шөптер немесе биологиялық белсенді қоспалар, қауіпсіз емес. Дәрігердің тағайындаған дәрілік заттарын «ғажайып әсер ететін» халықтық медицина дауаларына және биологиялық белсенді қоспаларды өндірушілердің «сиқырлы» пиллюясына ауыстырмаңыз.

Салауатты өмір салты – денсаулық кепілі!

№10 Ережесі

Алдын болмаған мүлдем жаңа сырқаттану кездерінде кез келген дәріні қолданудан бас тарту керек. Егер симптомдар өздігінен кетпесе, ауыру айқын анықталынады және онымен қалай күресу керек екендігі түсінікті болады.

Дәріні қалай дұрыс сатып алу?



Ара-тұра біздің бәрімізге дәрі сатып алуымызға тура келеді және жиі сатып алу сезімдік деңгейде жасалады – барлық дерттен тез арылтуға уәде беретін дәрінің және биологиялық белсенді қоспалардың өжет жарнамасы; білетін таныстарымыздың кеңесі; жай дәріханада дәрінің сәтті

орналасуы және т.б.

Арасынша, дәрі-дәрмек – бұл өзіндік тауар және бұл жерде қателік болмауы керек. Сонымен қатар, дәріханалар алдын сатып алынған дәріні кері қабылдамайды. Қалай «Сақтық ету» керек, денсаулық үшін пайданы және ең аз тәуекелмен қалай дұрыс талдау жасау керек?

Дәріханаға өз ақшаңызды бермес бұрын 3 маңызды қадам жасаңыз:

1 ҚАДАМ. Сатып алу мақсатын анықтаңыз немесе Сіз не үшін дәрі сатып алмақсыз? Аурудың негізгі симптомдарын дәл анықтауға тырысыңыз, өзін-өзі емдеу жауапкершілігінің Ережелеріне көңіл аударыңыз (3 бет). Егер Сіз өзіңіз үшін, өздігімен емделу мүмкіндігіне ашық шешім шығарсаңыз, кім үшін және қандай мақсатпен, яғни Сіз дәріні қандай симптомдардан арылу үшін, алатыныңызды фармацевтке анық түсіндіріңіз. Мысалы:

... **бала үшін** жөтелге қарсы дәрі (оның жасын нақтылау);

... **егде жастағы адамдар үшін** бас ауырғанда қолданылатын дәрі;

... **жүкті** немесе **емізетін әйел үшін** тұмауда қолданатын дәрі.

Егер дәріні **аллергиясы, диабеті, астма, бүйрек, бауыр аурулары бар** адам қолданса, **олар кейбір дәрілерді көтере алмайды**, ол жайында фармацевтке міндетті түрде естіртуіңіз керек. Сонымен қатар, фармацевтке Сіз қандай дәрілерді қабылдап жатқаныңызды айтуыңыз қажет, себебі бірнеше дәрілерді қолдану дұрыс болу үшін.

Ең жақсысы бұл сұрақтарды үйде немесе дәріханаға барар жолда дайындаған дұрыс, себебі дәріханада сатып алушылар жеткілікті және фармацевттің Сізге уақытты жеткілікті бөлуге мүмкіндігі болмайды. Немесе Сіз бір нәрсені өткізіп аласыз! Ал бұл кәдік, **біріншіден**, жағдайдың нашарлауымен және **екіншіден**, уақыт пен ақшаның

бос шығыны.

2 ҚАДАМ. Препаратты талдау. Фармацевт Сізге кеңес берді және Сіздің сырқатыңыздан арылу үшін бір немесе бірнеше дәріні ұсынды. **Асықпаңыз! Нұсқауды ықыласпен оқыңыз!** Қолдану көрсеткіштерін Сіздің симптомдарыңызбен салыстырыңыз, қолдану және кері көрсеткіштеріне, ерекше нұсқауларына қараңыз. Егер Сізге бір мезгілде бірнеше дәрі қолдануды ұсынса, барлық дәрілік препараттардың әсер ететін құрамын міндетті түрде салыстырыңыз. Фармацевт қателесуі мүмкін және Сізге бірдей дәріні әр түрлі коммерциялық атаулармен ұсынуы мүмкін. Ал тіпті рецептурасыз препараттарды шамадан тыс қолдану өте қатерлі салдарға әкелуі мүмкін!

Мысалы, Сіз қызу түсіретін парацетамол дәрісін сатып алуды шештіңіз. Көптеген фармацевтикалық фирмалар парацетамолды жүздеген сан алуан және әр түрлі дәрілік түрлерде шығарады. Қазіргі уақытта АҚШ парацетамолдан тұратын барлық дәрі-дәрмектерді FDA тіркеу ережесі бойынша маркировкамен ұсынады: «парацетамолдан тұрады» немесе «парацетамолдан тұратын препараттармен бірге қолдануға болмайды». Бұл парацетамол ұсынылған мөлшерде (ересектер үшін тәулігіне 4 граммнан аспағанда) және 3-5 күндей қолданғанда, балалар мен ересектер үшін қызуды түсіретін препараттың тиімділігі мен қауіпсіздігі жеткілікті. Бірақ, оның шамадан тыс қолданылуы (көбінесе парацетамолдан тұратын препараттарды бір мезгілде қолданған кезде болады) бауырдың немесе бүйректің токсикалық зақымдалуына, тіпті өлімге әкелуі мүмкін.

3 ҚАДАМ. Дәріні сатып алу немесе неге көңіл аудару керек.

Бәрінен бұрын, дәрі-дәрмектерді сатып алу кезінде, тексеру қажет: ораманың тұтастығына; қолдану нұсқамасының мемлекеттік және орыс тілінде болуы; сақталу мерзімі; механикалық зақымданулардың болмауы, ораманың жапырылмауы; ораманың дымқыл болмауы.

Сонымен қатар, егер сіз дәрі-дәрмекті мына түрде сатып алсаңыз:

таблеткада, келесіге көңіл аударыңыз: таблеткалар бүтін болуы керек, үгітілмеген; таблетка түсі, нұсқауда ұсынылған таблетка түсіне сай болуы тиіс.

егуге арналған түрде (ампуладағы ерітінділер) көзге көрінетін механикалық кірістердің болмауы тиіс.

Флакonda жақсы тығындалған және аударыстырған кезде ақпауы тиіс.

Майлар, біртекті консистенциялы болуы керек және қабаттанбауы тиіс.

Дәрілік препараттың сапасына және түпнұсқалығына күмән туындаған кезде, Сіз фармацевттен сәйкестік сертификатын сізге көрсетуді сұрауыңызға болады. Ол кез келген дәрінің өзіндік сапалық сәйкестік төлқұжатына жатады. Құжаттың міндетті реквизиттері: елдің атауы, жеткізуші-фирма, препараттың түрі (ампулалар, таблеткалар, капсулалар және т.б.), серия нөмері, ол орамадағы нөмірмен сәйкес болуы тиіс. Сертификат оны берген ұйыммен расталуы тиіс.

Деніңіз сау болсын және өзіңізге сақ болыңыз!

Көңіл аударыңыз! Дәрі-дәрмек ақпараттық орталықтары жарнама берушілермен және дәрі-дәрмектерді өндірушілермен ынтымақтастықта емес. Дәрілік биолетеннің шығарылымы мен таратылуы Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрлігімен қаржыланады. «Денсаулық сақтауды дамыту журналына» қосымша. Биолетень Халықаралық Қайта Құру және Даму банкінің «Қазақстан Республикасының денсаулық сақтау секторындағы технологияларды беру және институционалдық реформа жүргізу» жобасы негізінде құрылған.

Байланыс ақпараты: ҚР ДМ ШЖҚ РММ «Денсаулық сақтауды дамыту Республикалық орталығы» Дәрі-дәрмек ақпараттық орталығы Мекен жайы: Астана қ., Иманов к., 50, 409, 410 тел.: 8 7172 56 44 03, www.druginfo.kz

