



ДӘРІЛІК БЮЛЛЕТЕНЬ

Назар аударыңыз!

«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 жолдауы.

29 қаңтар 2010 жыл



Одан әрі қарай шығарылымда:

ТҮПНҰСҚА, ГЕНЕРИКТЕР— НЕНІ ТАҢДАУ?	1
РЕЦЕПТУРАСЫЗ БОСАТЫЛАТЫН ҚАБЫНУҒА ҚАРСЫ ПРЕПАРАТТАР БОЙЫНША АҚПАР- КІТАПША	3
КЕРНЕУЛІ БАС АУЫРУ КЕЗІНДЕГІ ӨЗІН-ӨЗІ ЕМДЕУ ЖАУАПкершілігі	4
 БАС АУРУДЫ ЕМДЕУ	6
 СҰРАҚ-ЖАУАПТАР	8



Түпнұсқа, генериктер - нені таңдау?

Құрметті оқырмандар,

Қазіргі таңда біздің елде 6000-ға жуық дәрілік препараттар тіркелген. Бұл тәжірибедегі дәрігерлер, халық үшін, дәрілік препараттарға қатысты дәйекті және объективті ақпараттарды талап етеді. Бізге жиі қойылатын сұрақтардың бірі - дәрілік препараттардың түрлі атаулары, түпнұсқа және генериктің айырмашылығы, және қандай препаратты таңдаған дұрыс?

Кейбір науқастар, дәрігерден немесе фармацевттен тек түпнұсқалы препараттарды жазып беруді сұрайды. Бірақ, науқас, сенімді ақпараттар көздерін басшылыққа ала отырып, түпнұсқалы препараттың генерикалық препараттардан айырмашылығын көп жағдайда біле бермейді.

Сонымен, бұл препараттар немен ерекшелінеді?

Түпнұсқалы дәрілік препараттар – бұл алғашқы синтезделінген, клиникаға дейінгі (жануарларға) және клиникалық (адамдарға) зерттеулерден өткен дәрілік зат, оның белсенді компоненттері патентпен қорғалған, сонымен қатар, оның өндіру әдісі патенттелуі мүмкін. Патенттік қорғау белгілі мерзімге дейін болады және ол 15-20 жылға созылуы мүмкін.

Түпнұсқалы препараттарды жасау үдерісі ұзақ және қымбатқа түседі, сондықтан, бұл препараттардың бағасы жоғары болып табылады. Патенттік қорғау мерзімі аяқталған кезде фармацевтикалық бірлестіктер



Күзденбаева Райса
Салмағамбетқызы

Фармакологиялық орталықтың «Дәрілік заттарды, медициналық мақсаттағы бұйымдар мен медициналық техниканы сараптау Ұлттық орталығы» РМК директоры, м.ғ.д., ҚР ҰҒА академигі

түпнұсқалы препараттарды қайта өндіруі мүмкін, яғни генериктер өндіреді.

Генерикалық препараттар бір мезгілде бірнеше фармацевтикалық бірлестіктермен қайта шығарылуы мүмкін. Олардың қасиеті түпнұсқалы препараттарға ұқсас болады.

Генерикалық препараттар түпнұсқалы препараттардың

**Қазақстанның
фармацевтикалық
рыногында генерик
үлесі 85-87%
құрайды**

құрамындағы белсенді заттардан құралады, бірақ одан көмекші заттарымен және өндіріс технологиясымен ерекшелінуі мүмкін.

Егер өндіруші фирма басқа генериктерден өз препаратын бөлгісі келсе, генерикалық препараттарды патенттелмеген халықаралық атауымен немесе саудалық атауымен шығарады.

Түпнұсқамен салыстырғанда генериктердің тиімділігі анағұрлым төмендеу деген ұғымды БАҚ белсенді насихаттауда. Көбінесе бұл ақпараттың негізі жоқ, себебі генериктерді шығаратын ірі өндірістік фирмалар, дәрілердің өндірістегі шығару технологиясын өте жоғары деңгейде бақылайды, GMP (Good Manufacturing Practice) стандарттарына сәйкес.

Түпнұсқалық препараттардың қолдану көрсеткіштеріне, жанама әсерлеріне, кері көрсеткіштеріне сәйкес болатын медициналық қолданылу бойынша нұсқауға ерекше көңіл аудару керек.

Біздің елде фармацевтикалық рыногта генериктердің үлесі 85-87% құрайды, түпнұсқамен салыстырғанда олардың құны анағұрлым төмен, сондықтан тұтынушылар үшін қолжетімді.

Кейбір түпнұсқалы препараттардың көптеген генериктері әр түрлі саудалық атауларға ие. Сондықтан, тіпті тәжірибедегі дәрігерлер үшін де өте қиын, қай препарат түпнұсқа, ал қай препарат генерик екендігін анықтау. Дәрігерлердің өздері мойындайды, көбінесе бағасы бойынша түспалдайтындарын. Генериктер, көбінесе түпнұсқалы препараттарға карағанда, құны төмен болады, себебі олар қымбат бағалы клиникаға дейінгі және клиникалық зерттеулерден өтпейді, патенттелмейді. Халықаралық ұсыныс бойынша генерик құны түпнұсқа препаратының 70%-нан артық болмауы керек.

Мысал ретінде парацетамолды алайық. Бұл Қазақстан Республикасында 20-дан асық сауда атауымен тіркелген қызуды басатын әйгілі препарат. Парацетамолдың түпнұсқалы препараты Панадол, бұдан басқа 8 өндіріс фирмасы халықаралық патенттелмеген - парацетамол атауымен шығарады және 20 өндіріс фирмасы парацетамолды өзінің саудалық атауымен шығарады. Сонымен қатар 34



өндірістік фирмалар парацетамолдан тұратын препараттарды шығарады. Бұны қалай түсінуге болады?! Бір мезгілде парацетамолдан (бұл басқа да препараттарға қатысты) тұратын бірнеше препараты сатып алмау және қауіпті жанама әсерлерді болдырмау үшін, алдымен **халықаралық патенттелмеген атауына (ХПА)** көңіл аудару керек. Ол саудалық атауының астында ұсақ қара әріптермен жазылады.

Егер орамада немесе нұсқауда әсер етуші заттар көрсетілмесе, дәріні сатып алудың қажеті жоқ!

Қазақстанда тіркелген рецептурасыз босатылатын ауырсынғанды және қызуды басатын барлық препараттардың атауы көрсетілген, Дәрілік ақпарат орталығының дайындаған, келесі бетте орналасқан кестеге көңіл аударыңыз. Бұл препараттарды наукастар дәрігерсіз өз бетінше дәріханадан алуы мүмкін. Осы препараттарды сатып алуда, бұл кесте сізге ақпар-кітапша бола алады деп сенеміз. **Әсерлері бірдей заттардан тұратын дәрілерді бірлестірмеңіз!** Әсіресе дәріні балаға, жүкті әйелге және қарт адамдарға сатып алу кезінде.

Тағыда аса маңызды сұраққа тоқтала кету керек. Әңгіме дәрілердің қауіпсіздігі туралы. Препараттарды қолданылу бойынша нұсқауда, оларды қолданғанда туындайтын жанама әсерлері суреттеледі, бірақ олардың мониторингі жалғасуда және кеңінен қолдану үдерісінде. Бұл мемлекеттік фармакологиялық бақылау жүйесінің мақсаты, ол белгілі реттеуші шараларды қабылдау мақсатында барлық жанама әсерлер туралы мәліметтерді жинап, сараптайды. Біздің заңнамаға сәйкес өндіруші, медицина және фармацевтика қызметкерлері, наукастар емделу барысында туындаған қалаусыз реакцияларды денсаулық сақтау органдарына немесе **Дәрілік заттарды, медициналық техниканы сараптау Ұлттық орталығының фармакологиялық бақылау бөліміне мына мекен жайға хабарлауға болады:**

Алматы қ.,

Абылай-хан көшесі 63,

ҚАЗАҚСТАНДА ТІРКЕЛГЕН РЕЦЕПТУРАСЫЗ БОСАТЫЛАТЫН АУЫРСЫНУДЫ ЖӘНЕ ҚЫЗУДЫ БАСАТЫН ПРЕПАРАТТАР

ХПА (ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ПАТЕНТТЕЛМЕГЕН АТАУЫ): ПАРАЦЕТАМОЛ	САУДАЛЫҚ АТАУЫ	КӨП ҚҰРАМДЫ ПРЕПАРАТТАР
ШЫҒАРЫЛУ ТҮРІ: ұнтақ, таб., еритін таб., суспензия, шырын, ерітінді, көпіретін таб., тік ішек балауыздары. ТҮПНҮСҚАЛЫ ПРЕПАРАТ: ПАНАДОЛ (GSK, Глаксо смит кляйн, Ұлыбритания) ҚР тіркелген фирма сандары - парацетамолдан тұратын препараттарды ХПА шығаратын өндірістер – 8 ҚР тіркелген фирмалардың жалпы саны - парацетамолдан тұратын препараттарды шығаратын өндірушілер – 34	ПАРАЦЕТАМОЛДАН ТҰРАТЫН Гриппостад®, Гриппостад® Ыстық сусын, Седадьгин-Нео®, Цефекон® Д, Пенталгин-П®, Агриппин®, Адолорин®, Грипекс® түн, Ин-грипп®, ТераФлю®, Каффетин®, Колдфри®, Но-Шпалгин®, Ринза®, Ринзасип® с витамином С, Сетабел 6-Плюс®, Сетабел Плюс®, Сетабел®, Тайлол® Колд, Терафлю® Суық тию мен тұмаудан Экстра, КМ-Парацетофит®, Ибуклин, Юниор®	ПАРАЦЕТАМОЛДАН ТҰРАТЫН Пирал, Пара-Денк 125 Суппоз, Пиросан-Baby, Ректол, Эффералган, Сантопералгин, Аджи КОЛД Таблетки, балаларға арналған Антигриппин, Антигриппин, Антиспазм, Грипо™, Грипофлекс 750, Далерон Колд 3, Денкалгин, ДОК-1, Колдрекс ХотРем, Стопгрипан-Лимон, Колдакт Флю Плюс, Колдрекс, лимон дәмі бар Колдрекс МаксГрипп, Наксокам, Неофлю 500, Снп, Солпадеин, Стоп Грипп, Цинепар, Тайлолфен хот, Фасторик™ 4 эффекта Формулы, Юниспаз-Н, Тримол, балаларға арналған Фервекс, Фервекс, Эффект Флу, С витамині бар Эффералган, Юниспаз, Аскофен-П, Фармадол, Цитрамон П, Цитрамон У, Цитрамон, Цитрамон-Боримед, Күн мен түн, Ибуклин, Не-бол, Реливо дентал, Реливо, Фаниган™, Антигриппин П, Неогриппин
ХПА: ИБУПРОФЕН ШЫҒАРЫЛУ ТҮРІ: ұнтақ, таблеткалар, қапталған таблеткалар, капсулалар, суспензия, шырын, ерітінді, көпіретін таблеткалар, май ТҮПНҮСҚАЛЫ ПРЕПАРАТ: БРУФЕН Knoll (Германия) ҚР тіркелген фирма сандары - ибупрофеннен тұратын препараттарды ХПА шығаратын өндірістер – 2 ҚР тіркелген фирмалардың жалпы саны - ибупрофеннен тұратын препараттарды шығаратын өндірушілер – 17	ИБУПРОФЕННЕН ТҰРАТЫН Ибуклин Юниор®, Нурофен® Плюс, Ибупром® синус, Нурофен®, балаларға арналған Нурофен®, Долгит® майы, Педиа®, Ибупром®, Ибупром® Макс	ИБУПРОФЕННЕН ТҰРАТЫН Новиган, Ибуклин, Реливо, Реливо дентал, Терафлекс Адванс, Не-бол, Дип Рилиф, Ибуфен, Ибупар, Фаспик, Ибупрофен, Ибупрофен-ратиофарм
ХПА: АЦЕТИЛСАЛИЦИЛ ҚЫШҚЫЛЫ ШЫҒАРЫЛУ ТҮРІ: ұнтақ, таблеткалар, қапталған таблеткалар, көпіретін таблеткалар ТҮПНҮСҚАЛЫ ПРЕПАРАТ: АСПИРИН Bayer AG, (Германия) ҚР тіркелген фирма сандары - ацетилсалицил қышқылынан тұратын препараттарды ХПА шығаратын өндірістер – 7 ҚР тіркелген фирмалардың жалпы саны - ацетилсалицил қышқылынан тұратын препараттарды шығаратын өндірушілер – 22	АЦЕТИЛСАЛИЦИЛ ҚЫШҚЫЛЫНАН ТҰРАТЫН Тромбо АСС®, КардиАСК®, Аспинат® Кардио, Аспирин Кардио®, Некстрим® Актив	АЦЕТИЛСАЛИЦИЛ ҚЫШҚЫЛЫНАН ТҰРАТЫН Ацетилсалицил қышқылы, Упсарин УПСА, Алька-Прим, Тромбокард, Аспровит, АС-тромбин, Аспирин, Аспирин С, Кардиомагнил, Ацекардол, Упсарин УПСА С витаминімен, Некстрим Плюс, Алка-Зельтцер, Аскофен-П, Цитрамон-Боримед, Цитрамон П, Фармадол, Цитрамон

Кернеулі бас ауыру кезіндегі өзін-өзі емдеу жауапкершілігі



Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметтері бойынша бас ауырумен ер кісілердің үштен екісі және 80%-дан аса әйелдер зардап шегеді және ең көп таралған бас ауыру түріне эмоциялық жүктемемен жүретін «кернеулі бас ауыруы» жатады.

Біздің қайсымыз болса да бас ауыруын сезінгенбіз.

Бастың ауыруы

жағымсыз ауыру сезімін туғызады және адамды күш қуаттан айырады. Қайталанатын бас ауыру ұстамасы мен көбінесе оның қайталануымен байланысты болатын қорқыныш отбасылық өмірге, қоғамдық өмірге және жұмысқа жағымсыз әсер етуі мүмкін. Олар айтарлықтай физикалық, эмоциялық күйзелістерге әкелуі және нәтижесінде өмір сапасын нашарлатуы мүмкін.

Құрметті оқырмандар, Сіздерге бас ауыру симптомдары бар науқастар үшін тәжірибелік нұсқаманы ұсынамыз, онда тиімді емделудің негізгі құрамына кіретін мәселеден хабардарлық болатын, дұрыс емдемеудің алдын алу, дұрыс диагнозды қою,

«КЕРНЕУЛІ БАС АУЫРУ» ДЕГЕН НЕ?

өмір сүру салтын лайықты өзгерту және дәрілерді сауатты қолдану

жатады.

Кернеулі бас ауыру—бұл үнемі бастың екі жағының ауыру сезімі. Сонымен қатар, мойын бұлшық еттерінің ширыққаны және көз алмасының қысым сезімі. Бас ауыру көбінесе бірнеше сағаттан бірнеше күнге дейін созылуы мүмкін.

Біріншілік және екіншілік кернеулі бас ауыру түрлері бар.

Біріншілік бас ауыру басқа аурулармен байланысты емес. Ол мысалы, күйзеліс симптомдарында, шапыраштықта немесе жайсыз қалыпта болғанда дамуы мүмкін. Біріншілік бас ауыру мысалдарына «кастерлі» деп аталатын бас ауыруы жатады—бұл бір көз аймағында орналасқан төтешіл қарқынды, азапты ауыру немесе бәріне әйгілі

бас сақинасы, ол кезде бастың бір жақ бөлігінде қатты ауыру болады немесе көз шарасының артқы бөлігінде болатын ауыру. Ауыру бірнеше сағатқа созылуы

мүмкін, ал кейде бірнеше күнге дейін барады. Кейбір адамдар, бас сақинасымен зардап шегетіндер, бас ауыруының туындауы алдында көз алдарында жарық түріндегі жарқыраулар немесе иректі сызықтар аурасын сезінеді. Аура ауырудың басталу алдында 15-30 минут алдын пайда болады. Бас сақинасы кезінде жиі жүректің айнуы, құсу және жарыққа сезімталдықтың жоғарылығы белгіленеді.

Екіншілік бас ауыру әр түрлі себептердің нәтижелерінен дамуы мүмкін, ми ісігі, гипертониялық криз, инсульт, менингит сияқты өмірге қауіпті жағдайдан бастап, аз маңызды бірақ, кең таралған себептерге жататын кофеинді қиянатты қолдану және анальгетиктерді қолдануды тоқтатуда болады. Көптеген адамдар «аралас» типті кернеулі бас ауыруымен зардап

Бас ауырулары

Синусты
ауыру қас
деңгейінде
немесе мұрын
маңайында

Кластерлі
ауыру көзде
немесе оның
маңайында

Кернеулі
ауыру бас
айналасын
құрсаумен
тарылтады

Сақиналы
ауыру,
жүректің айнуы
және көрудің
бұзылуы



шегеді, онда екіншілік бас ауыруы бас сақинасын туғызуы мүмкін.

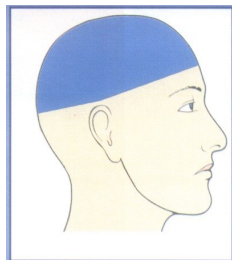
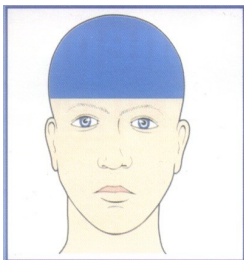
Құрметті оқырмандар, бұл мақалада, біз қандай да бір ауруға байланысты емес және оның белгілеріне жатпайтын, біріншілік кернеулі бас ауыруының сипаттамасын береміз.

Кернеулі бас ауыруы, басқа да көптеген

СИМПТОМАРЫ

Осындай ауырумен зардап шегетіндер, көбінесе бастарының

үстінен күшті қысым түсетінін немесе «кұрсау», «дулыға» сезімін сезінетінін ескеріп, жиі



айтады. Кернеулі бас ауыру көбінесе бастың және мойынның артқы бұлшық еттерінен басталып, біртіндеп маңдай жағына таралады. Әдетте ол бастың екі бөлігін қармайды, бірақ дегенмен әрқашанда тең дәрежеде емес: ауыру самайға дейін жетуі мүмкін, кейде көз шарасының деңгейіне шейін таралады, оның қарқындылығы жоғары болмайды, кәдімгі физикалық жүктемеде күшеймейді, жүректің айнуы немесе құсумен жүрмейді, кейде жарыққа

**КЕРНЕУЛІ БАС АУЫРУЫНЫҢ
КЛИНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАСЫ**

АУЫРУДЫҢ ОРНАЛАСУЫ	МАҢДАЙ, САМАЙ, ЖЕЛКЕ, ЕКІ ЖАҚТАН
АУЫРУДЫҢ СИПАТЫ	СЫЗДАУ, ҚЫСЫП, АУЫРЛЫҚ СЕЗІМІ ТӨН, САҚИНА НЕМЕСЕ ДУЛЫҒА
ҰСТАМА ЖИІЛІГІ	ТІПТІ КҮНДЕ
ҰСТАМА ҰЗАҚТЫҒЫ	БІРНЕШЕ САҒАТ НЕМЕСЕ ТӘУЛІК
АУЫРУ ҚАЙ КЕЗДЕ ПАЙДА БОЛАДЫ	КҮННІҢ СОҢЫНДА, КЕЙДЕ ТАҢЕРТЕН ОЯНҒАННАН KEЙІН
АУЫРУДЫ НЕ КҮШЕЙТЕДІ	ЭМОЦИОНАЛДЫҚ ЖҮКТЕМЕ, ТЫНЫҒУСЫЗ ЖҰМЫС

немесе шуға жоғары сезімталдықпен жүреді.

Кернеулі бас ауыру әдетте күндізгі уақытта басталады және күні бойы біртіндеп үдеуі мүмкін. Көп жағдайларда, ол бірнеше сағатқа созылады және адамдарға олардың күнделікті жұмыстарымен айналысуларына кедергі жасамайды.

Егер кернеулі бас ауыруы 15 күннен асық созылса немесе 6 ай бойы әлденеше рет қайталанса – бұл ауыруды созылмалы деп санайды.

Егер Сіз жоғарыда сипатталған бас ауыруын бәрін немесе көбін Өзіңізде байқасаңыз, онда Сіздің кернеулі бас ауыруымен зардап шегетініңіз әбден мүмкін. Көп жағдайларда кернеулі бас ауыруын (және басқа да біріншілік бас ауыруларын) Сіздің емдеуші дәрігеріңізбен емдеуге болады және арнайы зерттеулерді сирек қажет етеді.

Алайда, бас ауыруы басқа аурулармен/жағдайлармен туындағанда, егер Сіздің емдеуші дәрігеріңіз қажет деп санағанда, Сізді жүйке ауыруы дәрігеріне кеңеске жіберуі мүмкін.



СІЗГЕ МЕДИЦИНАЛЫҚ КӨМЕКKE ҚАРАЛУ КЕРЕК, ЕГЕР БАС АУЫРУ:

• **ЖИІ ҚАЙТАЛАНСА НЕМЕСЕ АУЫР СИПАТПЕН ЖҮРСЕ;**

• **ТОСЫНАН БАСТАЛСА ЖӘНЕ АЛДЫҒЫ ЖАҒДАЙЛАРҒА ҰҚСАМАСА;**

• **ШАМАДАН ТЫС МОЙЫННЫҢ КЕРНЕУІМЕН, ДЕНЕ ҚЫЗУЫМЕН, ЖҮРЕКТІҢ АЙНУЫМЕН, ҚҰСУМЕН ЖӘНЕ ЕСТІҢ ШАТАСУЫМЕН ЖҮРСЕ;**

• **БАС ЖАРАҚАТЫНЫҢ САЛДАРЫНАН ТУЫНДАСА;**

• **ЖАНСЫЗДАНУ, БАСТЫҢ АЙНАЛУЫ, ЕСТІҢ ЖОҒАЛУЫ, СИЯҚТЫ НЕВРОЛОГИЯЛЫҚ СИМПТОМАДЫМЕН ЖҮРСЕ.**



Жаман!

СЕБЕПТЕРІ. Кернеулі бас ауыру себептері белгісіз, бірақ оның туындауына алып келетін факторлар бар:

- ◆ КҮЙЗЕЛІС, ЖОҒАРЫ ЭМОЦИОНАЛДЫҚ ЗОРЛАНУ, ДЕПРЕССИЯ НЕМЕСЕ ҚОРҚЫНЫШ;
- ◆ ҚАЛЖЫРАУ, АЙҚАЙ-ШУ, ҰЙҚЫСЫЗДЫҚ, ҰЙҚЫНЫҢ БҰЗЫЛУЫ;
- ◆ ТОНУСТЫҢ ЖОҒАРЫ БОЛУЫ, БЕТ, БАС, МОЙЫН, ИЫҚ (БЕТ, БАС ЖӘНЕ МОЙЫН БҰЛШЫҚ ЕТТЕРІНІҢ КЕРНЕУІН ТУҒЫЗАТЫН ЫҢҒАЙСЫЗ ТҰРЫС НЕМЕСЕ КҮННІҢ ЖАРЫҚ СӘУЛЕСІ) БҰЛШЫҚ ЕТТЕРІНІҢ, ТАРЫЛУЫ;
- ◆ ЖАҚЫН ОРНАЛАСҚАН ТІНДЕРДІҢ ЖӘНЕ МҮШЕЛЕРДІҢ ҚАБЫНУ ҮДЕРІСТЕРІ (КӨЗ, ҚҰЛАҚ, ТІС, МОЙЫН АЙМАҒЫ ЖӘНЕ Т.Б.);
- ◆ ІШКІ МҮШЕЛЕРДІҢ АУРУЛАРЫ (БІРІНШІ КЕЗЕКТЕ ЖҮРЕК ЖӘНЕ ТАМЫР, БҮЙРЕК, БАУЫР);
- ◆ ГОРМОНДЫ ТЕПЕ-ТЕҢДІКСІЗДІК (БҰЗЫЛЫСТАР ӘЙЕЛДЕР ҮШІН ТӨН ЖӘНЕ ЕТЕККІР ҮДЕРІСІМЕН БАЙЛАНЫСТЫ, СОЛ СИЯҚТЫ ЖЕТКІНШЕКТЕРДЕ);
- ◆ ДӘРІ-ДӘРМЕКТЕРДІ ҚОЛДАНУ (ТІПТІ БАС АУЫРУДЫҢ ДӘРІЛЕРІ, ОЛАРДЫ ҚОЛДАНУДЫ ДОҒАРҒАНДА БАС АУЫРУ ПАЙДА БОЛУЫ МҮМКІН «ТОҚТАТУ»);
- ◆ ЖАСАНДЫ ҚОСПАЛАР, ҚОСЫНДЫЛАР, СІРІНДІ, ҚОЗДЫРУШЫ ЗАТТАРДАН ТҰРАТЫН ТАМАҚ ӨНІМДЕРІН ҚОЛДАНҒАНДА;
- ◆ БЕЛГІЛІ БІР ИІСТЕР;
- ◆ АУА-РАЙЫНЫҢ ӨЗГЕРІСТЕРІ;

ДИАГНОЗ. Әдетте бас ауыруы мерзімдік сипатқа ие болса, дәрігерге қаралудың қажеті жоқ.

ЕМДЕУ

Кернеулі бас ауыруы релаксация техникаларын қолдану арқылы, өмір сүру салтын өзгерту немесе оның дамуы кезінде ауыруды басатын рецептсіз босатылатын препараттарды қолданумен шеттетілуі мүмкін.

Қайталануы аптасына 1-2 реттен жиі емес, ауырлығы жеңіл дәрежелі кернеулі бас ауыруын емдеуде, ешқандай күрделі ем қажет емес. Көп жағдайларда бас ауыруынан айрылу үшін немесе оны айтарлықтай жеңілдетуде, өмір сүру салтына және жұмысқа бір қатар өзгерістер енгізу жеткілікті болады. Мұнда қосатынымыз, «өмір сүру салтын өзгерту туралы» айтуда, біз оқырмандардың көңілін мына деректерге аударамыз, көп жағдайларда бас ауыруымен ауыратын науқастар (басқа да аурулармен ауыратындар да) дәріні қабылдауға анағұрлым тез көнеді және бас ауыруын емдеуде өмір сүру салтын өзгерту әдісіне өте сенімсіз қарайды. Бұл расымен де осындай – тынығу, дене жаттығулары немесе таза ауада серуендеу үшін күніне 15-20 минут бөлуге қарағанда, таблетканы ішу адамға жиі жеңілдеу.

Кернеулі бас ауыруын дәрісіз емдеудегі негізгі принциптерге келесілер жатады :

Тәулігіне 7-8 сағаттан аз ұйықтамауға тырысыңыз. Егер таңертен ерте тұру қажет болса – ертерек төсекке жатыңыз.

Жақсы тамақтануға (тәулігіне 3-4 реттен кем емес) және тәулігіне 2 литрден артық сұйықтық ішуге (шәй, кофе және ішімдік сусындарынан басқа) тырысыңыз.

Тынығыңыз және бойыңызды еркін ұстаңыз, үзіліс істеу, массаж жасау немесе жылы ванна қабылдау, серуіндеңіз немесе дене жаттығуларымен айналысу. Егер сіз қағаздармен немесе компьютермен жұмыс істесеңіз – әр бір 45 минут сайын қысқа дем алу үшін үзіліс жасаңыз (5 минуттық).

Көп қимылдауға және таза ауада болуға тырысыңыз; физикалық жүктемені әдетке айналдырыңыз.

Күйзеліске дағдыланыңыз. Егер Сіздің жұмысыңыз күйзеліспен байланысты болса немесе Сізде оны шеттетуге мүмкіндік болмайтын, күйзелістік ахуалдармен қақтығыссаңыз, тыныс алу жаттығуларын және босаңсу бойынша жаттығуларды орындап көріңіз — бұл болатын бас ауыруының алдын алуға көмектеседі.

Депрессияны емдеңіз. Егер Сіз қалыпты күйге қарағанда, жиі жабырқаңқы көңіл күйде болатыныңызды сезінсеңіз, медициналық көмекке қаралуыңыз өте маңызды және тиімді көмек алу керек.

АУЫРУДЫ БАСАТЫН ПРЕПАРАТТАР

Өмір сүру салтын өзгерту мен тынығулар бас ауыруын игеруге көмектеспеген жағдайларда, дәрі қабылдауға болады. Алайда, есте сақтаңыз, ауыруды басатын дәрілік препараттар себептерге әсер етпейді, тек кернеулі бас ауырудың симптомдарынан арылтады. Бұл әбден қолайлы, егер Сіз оларды шамадан тыс көп қабылдамасаңыз. Ұзақ мерзім кезеңінде жиі бас ауыруларын бақылау үшін, ең жақсысы оның себептеріне ықпал етуге әрекет жасау.



Әдетте кернеулі бас ауыруының сирек эпизодтарын емдеуде (айына 5 ұстамаға дейін) қабынуға қарсы препараттар қолданылады:

Ең жақсысы препараттың толық мөлшерін нұсқауға сәйкес қабылдаған дұрыс. Парацетамол анағұрлым тиімді Ибупрофенге қарағанда, бірақ кейбір адамдарға ұнамды. Әрқашан дәрілік препаратқа берілетін нұсқауды ықыласпен орындаңыз.



**АУЫРУДЫ
БАСАТЫН
ДӘРІЛЕРДІ
ҚОЛДАНҒАНДА
САҚ БОЛЫҢЫЗ:**

**БАС АУЫРҒАН
КЕЗДЕ АУЫРУДЫ
БАСАТЫН
ДӘРІЛЕРДІ ҮНЕМІ**

**ҚОЛДАНУДАН ЖАМАН ЕШТЕҢЕ ЖОҚ.
ДӘРІГЕР ТАҒАЙЫНДАЙТЫН НЕМЕСЕ
ЕРКІН САТЫЛАТЫН КЕЗ КЕЛГЕН
АУЫРУДЫ БАСАТЫН ДӘРІНІ БАС
АУЫРҒАНДА АПТАСЫНА ЕКІ РЕТТЕН
ҚОЛДАНУҒА БОЛМАЙДЫ.**

**2 ТАБЛЕТКАДАН АПТАСЫНА
2 РЕТТЕН АРТЫҚ ҚАБЫЛДАМАҢЫЗ!**

Себебі, бұл препараттарды жүйелі қабылдау, ауыру сезімталдық шегінің төмендеуіне әкеледі және бас ауыру ұстамасының жиілігін жоғарылатады. Егер Сізге ауыруды басатын препараттардың тым үлкен мөлшерін қабылдау керек болса, Сізге бас ауыруынан арылу бағдарламасын құрастыруға көмектесетін, дәрігерге қаралыңыз.



МЕТАМИЗОЛ (ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНДА ТІРКЕЛГЕН ПРЕПАРАТТАР АНАЛЬГИН, БАРАЛГИН, МЕТАКОМ, СПАЗДОЛЬЗИН) 39 ЕЛДЕ ҚОЛДАНУҒА ТЫЙЫМ САЛЫНҒАН НЕМЕСЕ ОНЫ ҚОЛДАНЫЛУЫ БАЛАМА ПРЕПАРАТТАРДЫ ҚОЛМАУЫНДА АУЫР ЖАҒДАЙДАҒЫ НАУҚАСТАРҒА ШЕКТЕЛГЕН, СЕБЕБІ:

- ОЛ ҚАННЫҢ ТҮЗІЛУІН ТЕЖЕЙДІ
- АУЫР АЛЛЕРГИЯЛЫҚ РЕАКЦИЯЛАРДЫ ТУҒЫЗАДЫ (АНАФИЛАКТИКАЛЫҚ ШОҚ)
- ДЕНЕ ҚЫЗУЫНЫҢ 35,0°-34,5°С. ТӨМЕНДЕУІМЕН ЖҮРЕТІН ҰЗАҚ ЕСТЕН ТАНУЛАР.
- ТАҒАЙЫНДАУ АЙРЫҚША ЖАҒДАЙЛАРДА МҮМКІН, ТАЛДАНҒАН ПРЕПАРАТТАРҒА ТӨЗІМСІЗ КЕЗДЕ НЕМЕСЕ БҮЛШЫҚ ЕТКЕ ЕНГІЗУ ҚАЖЕТТІЛІГІНДЕ, ОНЫ ТЕК ДӘРІГЕР ЖҮЗЕГЕ АСЫРУЫ КЕРЕК.

18.10.1991 ЖЫЛҒЫ ДДСҰ ХАТЫ



АЛДЫН АЛУ ШАРАЛАРЫ

Ауырудың туындауына ықпал ететін факторларды айқындау және шеттету өте маңызды: аштық, ішімдікті қабылдау, ұйқының қанбауы, күйзеліс, қажу, тағамға кейбір азық-түліктерді қолдану, әсіресе бас сақинасын туғызатын тираминнен тұратын ірімшік, шоколад, қызыл шарап, цитрустар және т.б. Ауырудың пайда болу себептерін белгілеу үшін күнделік жүргізген пайдалы болып келеді. Бұл күнделіктегі ақпараттар дәрігерге тек диагнозды анықтауға ғана емес, сонымен қатар тиімді емді жоспарлауға немесе жүргізіліп жатқан емді түзетуге мүмкіндік береді.

Күнделік ұстаманың даму уақытын, оның ұзақтығын, қарқындылығын, барлық

симптомдардың толық сипатын көрсетеді. Сонымен қатар, онда өзінің көңіл күйі туралы мәліметтерді, емдәм ерекшеліктерін, қабылдаған дәрілерді, қабылдаған ішімдік мөлшері туралы және шеккен темекіні кіргізеді. Егер Сіз бас ауыруының дамуына әсер ететін үйдегі немесе жұмыстағы кейбір оқиғаларды байқасаңыз, оны да күнделікке жазған дұрыс. Сонымен қатар, әйелдер ерекше еттекір күндерін белгілейді. Барлық осы

КҮН І	УАҚЫТ Ы (ҰСТАМАНЫ Ң БАСЫ МЕН АЯҒЫ)	ҚАРҚЫ НДЫЛЫ ҒЫ (1–10 БАЛЛ)	ЖАРШ ЫСЫ	ПРЕПА РАТТА Р (МӨЛШЕ РІН КӨРСЕТ)	АЯҚТАЛ УЫ (АУЫРУ ТОЛЫҚ БАСЫЛДЫ, ТОЛЫҚ ЕМЕС, БАСЫЛМА ДЫ)
----------	--	-------------------------------------	-------------	---	---

ақпараттар бас ауыруының себептерін анықтауға өте маңызды.

Күйзеліс жағдайларында бас ауырудың алдын алу шаралары үшін, тыныс алу және босансу жаттығулары және т.б. пайдалы болуы мүмкін. Ұдайы дене жаттығулары көбінесе күйзеліс пен зорлануды шеттетеді және бас ауырудың даму жиілігін төмендетеді. Бұл таза



Бұған сену қиын, бірақ бас ауыру адам өмірін сақтауы мүмкін. Қалай? Азаптап және қалжыратып, нәтижесінде дәрігерге қаралуға мәжбүр етеді.

ауада серуендеу, жеңіл гимнастика, өзін-өзі сылау немесе аутогенді жаттығу, жылы ванналар.

Құрметті оқырмандар, ұсынылған ұсыныстар Сіздерге, бас ауыруы кезінде үй жағдайларында, өз күйіңізді дұрыс бағалауға және емдеу мен алдын алу шараларында анық тәсілді талдауға көмектеседі деп сенеміз. Сіздердің тілектеріңіз бен пікірлеріңізге біз қуаныштымыз.

Дерек көздері:

<http://www.l-t-b.org>

<http://www.cks.nhs.uk/home>



СҰРАҚ-ЖАУАП:

*Құрметті оқырмандар
Дәрілік ақпарат
орталықтарына
үнемі бас
ауыруын емдеу
туралы
сұрақтар түседі.
Өте жиі
кездесетін*

сұрақтарды біз осы айдарға енгіздік.

СҰРАҚ: СОҒЫ 2 АЙДА МЕНІҢ БАСЫМ ҚАТТЫ АУЫРАДЫ, КҮНІНЕ АНАЛЬГИННІҢ БІР БУМАСЫНАН ІШЕМІН – КӨМЕКТЕСПЕЙДІ, МАҒАН ҚАНДАЙ КЕҢЕС БЕРЕСІЗДЕР?

ЖАУАП: Әрине, жылдам дәрігерге қаралыңыз! Сізге тексеріруден өтіп, бас ауыруының себебін анықтау қажет. Себебі бұндай барыс кәдімгі «кернеулі» бас ауыру үшін тән емес. Ұсыныс беру үшін нақты диагноз, бір қатар тексерулер және міндетті түрде қаралу қажет. Барлық жағымсыздарына қарай —бастың ауыруы бұл сырқаттың белгісі. Бас ауыруының себебін неғұрлым ерте анықтаса (әсіресе ауыр) соғұрлым ем тиімді болады!

Сонымен қатар, есте сақтаңыз анальгиннің үлкен мөлшерін үнемі қабылдау Сізде қанның ақ түйіршіктерін жойып (агранулоцитоз), ауыр қанның түзілу бұзылыстарына алып келеді

және оның салдары —иммунитетті тежейді.

СҰРАҚ: БІР МЕЗГІЛДЕ БІРНЕШЕ АУЫРУДЫ БАСАТЫН ПРЕПАРАТТАРДЫ ҚОЛДАНУҒА БОЛА МА?

ЖАУАП: Бір мезгілде бірнеше ауыруды басатын препараттарды қолданудың тиімділігі төмен ғана емес және қауіпті! Соғұрлым бастың қатты ауыруы кенеттен артериалды қысымның жоғарылау және инсульт симптомдарына жатады! Сондықтан егер жәй бас ауыру басылмаса немесе күшейе түссе қан қысымын өлшеу және міндетті түрде дәрігерге қаралу керек.

Ал қатты бас ауыру кезінде, әсіресе естің бұзылу белгілерінде жедел жәрдемге қоңырау соғыңыз—103!

СҰРАҚ: ДӘРІЛІК ПРЕПАРАТТАРДЫ АСЫРА ҚОЛДАНУМЕН БАЙЛАНЫСТЫ БОЛАТЫН БАС АУЫРУ ДЕГЕН НЕ?

ЖАУАП: Кез келген бас ауырғанда симптоматикалық ем үшін қолданылатын дәріні аса жиі және аса ұзақ қабылдаса бас ауыруын туғызуы мүмкін. Аспирин, парацетамол, ибупрофен, яғни барлық ауырғанды басатын, тіпті рецептсіз босатылатын препараттар осыған ұқсас мәселелерге әкелуі мүмкін. Бұл ауыруды басатын дәрілер бейімділікті туғызуына байланысты және тіпті «тоқтату» синдромы болуы мүмкін. Осыған байланысты ауыруды басатын препараттарды шұғыл қажеттілік кезде қабылдаңыз! Ал «кернеулі» бас ауыруды емдеу және алдын алу шаралары үшін еңбек және демалыс гигиенасын сақтауға тырысыңыз.

Деніңіз сау болсын және өзіңізді

Назар аударыңыз! Дәрі-дәрмек ақпараттық орталықтары дәрі-дәрмектерге жарнама берушілермен және өндірушілермен ынтымақтаста емес. Дәрілік бюллетеннің басылымы мен таратылуы Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрлігімен қаржыланады. «Денсаулық сақтауды дамыту журналына» қосымша

Бюллетень Халықаралық Қайта Құру және Даму банкінің «Қазақстан Республикасының денсаулық сақтау секторындағы технологияларды беру және институционалдық реформа жүргізу» жобасы негізінде құрылған.

Байланыс ақпараты: ҚР ДСМ Дәрілік ақпарат орталығының ШЖҚ «Денсаулық сақтауды дамыту Республикалық орталығы» РМҚ, Астана қ., Иманов көшесі, 50 офис 410, тел.: 8 (7172) 56 44 03, www.druginfo.kz