

# Медикаменты\* и ваше здоровье

- Следуйте указаниям врача или психиатра в отношении лекарств.
- Не прекращайте прием лекарств без предварительной консультации с вашим врачом или психиатром.
- Не возобновляйте прием лекарств без предварительной консультации с врачом.
- Не пропускайте и не удваивайте прием лекарств.
- Убедитесь, что срок годности ваших лекарств не истек. Проверьте даты!
- Проконсультируйтесь со своим фармацевтом, прежде чем употреблять алкоголь во время приема лекарств, отпускаемых по рецепту.
- Расскажите своему врачу обо ВСЕХ принимаемых вами лекарствах, включая безрецептурные витамины.

## Зеленые флажки — все нормально



### Если у вас:

- Нет испытываете побочных эффектов при приеме лекарств.
- Принимаете лекарства по назначению.
- Регулярно получаете лекарства.

## Что это значит...

- Хорошая работа!
- Ваши симптомы находятся под контролем

Продолжайте в том же духе!

## Желтые флажки — Осторожно



### Если:

- Проблемы с приемом лекарств по назначению врача, например, пропуск или несоблюдение дозировки.
- Трудности с пониманием инструкций к лекарствам.
- Проблемы с мочеиспусканием
- Запор или диарея
- Побочные эффекты: усталость, слабость, головокружение, отеки рук или ног.
- Расстройство желудка или боли в животе.
- Затуманенное зрение
- Темный, дегтеобразный стул или заметная кровь в кале
- Звон в ушах
- Потеря равновесия
- Повышенная сонливость
- Затуманенное мышление

## Что это значит...

- Возможно, вам потребуется дополнительное обучение или консультация по вопросам приема лекарств.
- У вас может быть побочный эффект от лекарства.
- Возможно, ваш прием лекарства потребует корректировки.
- Лекарство может влиять на вашу пищеварительную систему.

Если симптомы не улучшаются, обратитесь к врачу, медсестре-консультанту или поставщику медицинских услуг.

Имя, фамилия:

Номер:

Указания:

Если вы обнаружили у себя симптом с желтым флажком, обратитесь к своему лечащему врачу.

## Красные флажки — остановитесь и подумайте



### Если у вас:

- Потеря сознания или обморок.
- Появляется сыпь.
- Невозможность мочеиспускания.
- Нет опорожнения кишечника, особенно при приеме препарата в течение 3 и более дней.
- Затуманенное зрение
- Рвота с кровью

## Что это значит...

- Вам необходимо немедленно пройти обследование у медицинского работника.

Если возможно, сообщите об этом в офис вашего врача.

Имя, фамилия:

Номер:

Следуйте этим инструкциям: **ЗВОНИТЕ 9-1-1**

Если вы обнаружили симптом, отмеченный красным флажком, ПОЗВОНИТЕ 911. Экстренная помощь!

## Краткие факты о лекарствах\*

- Около двух третей случаев экстренной госпитализации среди пожилых людей могут быть связаны с четырьмя часто назначаемыми лекарствами:
  1. Варфарин (Кумадин): На него приходится 33 процента случаев.
  2. Инсулин: На него приходится 14 процентов случаев.
  3. Антитромбоцитарные препараты: 13 процентов случаев.
  4. Пероральные диабетические препараты: 11 процентов случаев.
- Некоторые лекарства требуют анализа крови и изменения дозировки, поэтому внимательно следите за тем, чтобы ваш врач проводил необходимые анализы крови в соответствии с рекомендациями.
- Рецептурные лекарства могут улучшить симптомы заболевания и повысить качество жизни; однако они также могут вызвать опасные побочные эффекты. Поскольку с возрастом наш организм меняется, дозировки лекарств, интервал и продолжительность лечения нуждаются в корректировке. То, что вы начали принимать одну дозировку, не означает, что вы останетесь на этой дозировке навсегда.
- Ваш мозг и нервная система со временем становятся более чувствительными, поэтому прием некоторых лекарств, особенно обезболивающих и снотворных, требует тщательного контроля.
- С возрастом функции печени и почек снижаются, поэтому со временем вам может понадобиться меньшая доза лекарства.
- Если вы принимаете лекарства для лечения тревоги, депрессии, других психических расстройств, аллергии, тошноты и боли, знайте, что все они могут вызывать вялость, спутанность сознания и другие побочные эффекты. Принимайте лекарства только по назначению.
- Обычно лекарства следует запивать полным стаканом воды, если врач или фармацевт не рекомендуют иное. Если в рецепте рекомендуется «много воды», убедитесь, что вы выпиваете хотя бы один полный стакан воды, если ваш врач не укажет иное.
- Следуйте инструкциям относительно того, «как» следует принимать лекарства. Если принимать препарат во время еды, то кусочек хлеба, крекер или банан помогут ему быстрее попасть в желудок. При возникновении вопросов обратитесь к своему врачу или фармацевту.
- Перечислите все свои лекарства — включая безрецептурные витамины и добавки — с указанием названия, дозы, частоты приема и причины, по которой вы их принимаете. Носите этот список с собой при каждом посещении медицинского работника или фармацевта.



*\* Система здравоохранения, ориентированная на пожилых людей, предоставляет всем пожилым людям комплекс из четырех научно обоснованных элементов высококачественной помощи, известных как «4М». 4М представляют собой широкий сдвиг в работе систем здравоохранения, направленный на удовлетворение потребностей пожилых людей. Четыре М — это Медикаменты, Мышление, Мобильность и Многозначительность.*

### Служба по делам пожилых и инвалидов

Служба по делам пожилых и инвалидов (ADS) — территориальное агентство по делам пожилых по округу Кинг — планирует, координирует и пропагандирует комплексные услуги для пожилых людей, семей, ухаживающих за ними, и людей с ограниченными возможностями по всему Сиэтлу и округу Кинг.

За дополнительной информацией обращайтесь по телефону 1-844-348-5464 или по электронной почте [info@communitylivingconnections.org](mailto:info@communitylivingconnections.org)



Служба по делам пожилых и инвалидов  
700 Fifth Avenue, 51-й этаж • абонентский ящик 34215  
Seattle, WA 98124-4215  
Тел.: 206-684-0660 • ТТТ: 206-684-0702  
[aginginfo@seattle.gov](mailto:aginginfo@seattle.gov)

[www.agingkingcounty.org](http://www.agingkingcounty.org)