**Слайд 2**

Многие из нас в случае болезни не обращаются к врачам, а занимаются самолечением. Чаще всего люди приступают к самолечению в надежде облегчить симптомы болезни.

**Почему мы любим лечиться сами?**

Вспомните ситуацию, когда вы заболеваете. Болезнь нас пугает, лишает уверенности, вселяет ужас.

Каковы наши реакции на болезнь? Отрицание, избегание, стремление поскорее избавиться. Поэтому мы или игнорируем болезнь, или берем ситуацию в свои руки и идем в аптеку.

А почему же не в поликлинику? Потому, что до аптеки дойти проще, чем высиживать в очереди к врачу.

С данном случае немаловажно психологическое состояние момент заболевания, которое сопровождается массой вопросов. Как вести себя при встрече с врачом? Насколько важны для него мои проблемы? Кто здесь главный – я или врач? Что нужно, чтобы вылечить болезнь?

Покупка лекарства по-своему усмотрению позволяет нам уклониться от необходимости доверять чужому человеку.

Конечно, если вы расскажете продавцу в аптеке о своих жалобах, то он сможет вам порекомендовать какое-то средство для облегчения симптомов, но не для лечения. Как если бы у вас заболел зуб, а вам в аптеке посоветовали обезболивающее. Приняли таблетку, боль утихла. Но причина-то осталась и к стоматологу все равно, рано или поздно, придется идти.

**Слайд 3**

**Лечим простуду**

Нужно что-то срочно сделать, ведь я хочу скорее быть здоровым. Пойду в аптеку. Но в аптеке Вам могут порекомендовать только симптоматические средства, чтобы несколько облегчить Ваше самочувствие, например, средства от насморка, жаропонижающие средства или средства, облегчающие боль в горле.

Учтите, если тот же парацетамол принять за один раз в дозе больше грамма, то он окажется ядом для печени. А если у вас и так проблемы именно с этим органом? Поэтому без консультации врача не обойтись.

Когда мы самостоятельно лечим простуду, то нас подстерегает ряд опасностей. Во-первых, это парацетамол в больших дозах. Мы обычно покупаем сразу несколько ярких упаковок, думая, что одно средство дополняет другое, ускоряя выздоровление.

Но во всех содержится парацетамол! Вот тебе и критическая доза. Нельзя пить лекарства по принципу «чем больше, тем лучше».

Во-вторых, мы все очень любим назначать себе по любому поводу, в том числе, и при простуде, антибиотики. Но они действуют на конкретный микроб, а не на любую болезнь. 80% простудных заболеваний вызваны вирусами и антибиотики абсолютно не нужны.

**Слайд 4**

**Кишечный грипп**

В прохладное время года, кроме простудных и респираторных заболеваний, достаточно часто встречаются и вирусные гастроэнтероколиты, называемые в просторечье кишечным гриппом, иногда их еще называют брюшной или желудочный грипп.

Такое название они получили потому, что у больных одновременно проявляются признаки гриппа и желудочно-кишечных расстройств.

Желудочный грипп у возникает из-за попадания в организм человека ротавируса. Заболеть этой болезнью может каждый – от младенца до старика.

Почему возникает желудочный грипп, и что это такое? Вирус проникает в организм человека через слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта.

1. Один из видов передачи инфекции – это пищевой. То есть инфекция попадает в организм через немытые фрукты, овощи, некачественные молочные продукты.
2. Второй путь заражения – воздушно — капельный. При громком разговоре, чиханье, кашле микробы от больного человека распространяются в воздухе.
3. Не исключается и передача желудочного гриппа контактно-бытовым путем. Поэтому во время вспышки заболевания рекомендуется пользоваться собственной посудой и отказаться от услуг общей столовой.

Уничтожается кишечный вирус только концентрированными хлорсодержащими дезинфицирующими средствами.

Средняя продолжительность инкубационного периода желудочного гриппа вирусной этиологии составляет 5 дней, но может наблюдаться и более короткий срок, однако при всех вариантах течения инкубационного периода полностью отсутствуют клинические проявления заболевания.

Характерные периоды болезни:

* инкубационный период длится 2-5 дней;
* острый период — до 7 дней;
* выздоровление или реконвалесценция — до 5 дней.

В случае желудочного гриппа симптомы имеют следующих характер:

1. После инкубационного периода резко поднимается температура тела, появляются признаки лихорадочного синдрома, начинается рвота и диарея. Выделения могут менять цвет, иногда [в кале появляются прожилки крови](https://yandex.ru/health/turbo/articles?parent-reqid=1662917823483661-17133458668720210815-vla1-4640-vla-l7-balancer-8080-BAL-9312&id=4414).
2. Боль в животе. Человек с [ротавирусной инфекцией](https://yandex.ru/health/turbo/articles?parent-reqid=1662917823483661-17133458668720210815-vla1-4640-vla-l7-balancer-8080-BAL-9312&id=3949) испытывает спастические боли в области живота различной интенсивности.
3. Насморк, [боль в горле](https://yandex.ru/health/turbo/articles?parent-reqid=1662917823483661-17133458668720210815-vla1-4640-vla-l7-balancer-8080-BAL-9312&id=3970), чиханье. Зачастую кишечный грипп развивается непосредственно перед вспышкой традиционного гриппа и может сопровождаться распространенными признаками вирусной инфекции.
4. Потеря аппетита, слабость. За 7–10 дней болезни организм человека может сильно истощиться, черты лица заостряются, может понижаться артериальное давления и появляться [признаки легкой степени анемии](https://yandex.ru/health/turbo/articles?parent-reqid=1662917823483661-17133458668720210815-vla1-4640-vla-l7-balancer-8080-BAL-9312&id=3973).

Ротавирусную инфекцию легко перепутать с обычным кишечным отравлением, поэтому за точным диагнозом следует обращаться к специалисту. Симптомы кишечного гриппа несут опасность для здоровья и жизни человека.

**Слайд 5**

**Облегчаем боль**

Часто нас настигает головная боль. Но она может быть симптомом множества заболеваний – интоксикация, гипертония, невроз, мигрень, невралгия и т. д. и вызываться многими причинами. Для всех людей лечение одного и того же заболевания может различаться. То, что помогло при головной боли маме или подруге, не обязательно поможет вам. Таблетки, которые принимает сосед-астматик, не годятся при вашей астме, если у вас есть скрытые болезни сердца.

То, что нам облегчает боль, не помогает вылечить болезнь и заболевание может перейти в хроническую фазу. Чтобы таблетки точно помогли, должен быть точный диагноз. Который должен поставить врач, а не интернет или аптекарь. Только врач может подобрать лекарство, которое подойдет именно вам, учитывая пол, возраст, сопутствующие болезни.

**Слайд 6**

**Чем опасна боль в животе?**

Согласно статистике, каждый второй житель России когда-либо испытывал абдоминальную боль (или боль в животе). Зачастую в погоне за быстрым решением или же по незнанию потребители могут подвергать свое здоровье опасности, обращаясь к доступным в аптеке без рецепта обезболивающим препаратам, которые не подходят для боли, вызванной спазмом. Боль в животе – это особенная боль, и ее природу универсальные обезболивающие средства не учитывают.

Боль в животе может быть вызвана многочисленными причинами: периодическими болями у женщин, воспалительными процессами и различными состояниями желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), желчевыводящей системы, мочевыводящих путей. В 60% от общего числа обращений к врачу причина боли в животе – спазм. Спазм — это болезненное сокращение мышц гладкой мускулатуры брюшной полости, вызванное повышением давления, растяжением, натяжением или расстройством кровообращения во внутренних органах. Спазмы часто сопровождают заболевания системы пищеварения, например, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Использование универсальных для других видов боли препаратов-анальгетиков и комбинированных препаратов не предпочтительно. Более того, в некоторых случаях может быть опасно: они блокируют передачу болевого сигнала, но не воздействуют на причину боли. Замаскировав боль, мы не чувствуем, как развивается процесс и затрудняем диагностику состояния врачом. Это может привести к поздней постановке точного диагноза и несвоевременному лечению заболевания, иногда требующего госпитализации или даже срочного хирургического вмешательства. А если боль вызвана заболеваниями ЖКТ (например, при гастрите или язве), то применение анальгетиков или комбинированных препаратов может вызвать раздражение слизистой оболочки и усугублению течения заболевания.

**Слайд 7**

**Актуальность**

Согласно данным Всероссийского центра исследований общественного мнения, 33% населения России не обращаются к врачам, отдавая приоритет самолечению. Однако самостоятельная диагностика и назначение себе лечебных процедур могут привести к серьезным проблемам, о которых человек часто не подозревает. У любого лекарственного средства есть два способа воздействия на организм человека: с одной стороны, если препарат назначен правильно и в нужной дозировке, он приносит пользу, с другой стороны - в случае неоправданного применения и в неправильных дозах, лекарство может нанести вред и даже представлять опасность для человека. Поэтому врач, назначая тот или иной лекарственный препарат, всегда учитывает соотношение его полезного и возможного отрицательного влияния на организм. Но, даже учитывая все особенности организма, к сожалению, не всегда удается избежать нежелательных последствий. У некоторых больных даже в условиях стационара возникают побочные эффекты от применения лекарственных препаратов.

Самолечение с помощью медикаментов является одной из ключевых проблем общественного здравоохранения, причем с каждым годом значение этого фактора поддержания здоровья населения неуклонно возрастает. Это обусловлено постоянным и быстрым повышением уровня общих знаний среднестатистического потребителя, его индивидуальной ответственности за собственное здоровье и лавиной информации о лекарствах, распространяемой всеми возможными путями, в т.ч. и через Интернет, где контроль за такого рода информацией практически исключен.

**Слайд 8**

**Рецептурные и безрецептурные препараты**

Четкая грань между безрецептурными и рецептурными медикаментами начала размываться еще в начале 90-х годов и сегодня, несмотря на наличие утвержденных перечней, практически исчезла.

В настоящее время рецепты, как понятие, уходят из аптек в аптечные пункты поликлиник, где используются исключительно для отпуска льготных медикаментов.

Очевидно, что есть три пути решения проблемы: оставить все как есть, что абсолютно недопустимо; вернуться к жесткому регулированию отпуска лекарств или провести глобальный пересмотр перечня рецептурных лекарств в сторону его значительного расширения.

Обращает на себя внимание и тот факт, что во многих странах пациенты, самостоятельно использующие рецептурные препараты, не получают какой-либо информации о порядке их применения.

**Слайд 9**

**Средства альтернативной медицины**

В ряде случаев под продуктами для самолечения подразумеваются и средства традиционной (альтернативной) медицины, пищевые добавки, витамины, травы или другие субстанции, содержащиеся в продуктах, распространяющихся через обычную торговую сеть. Многие из них продаются также в аптеках и магазинах лечебного питания, но при этом не проходили клинического тестирования и нет научного обоснования для их медицинского применения. Более того, некоторые такие продукты далеко не безопасны.

**Слайд 10**

**Опасности, возникающие при самолечении:**

**1. Неэффективность**

Лекарства, принятые без назначения врача, могут не оказывать при данном заболевании никакого лечебного действия. Опасность кроется в том, что человек принимает бесполезное в данной ситуации лекарство, а болезнь прогрессирует. Ухудшается самочувствие, развиваются осложнения, что в любом случае вынуждает больного обратиться к врачу. Дальнейшее лечение становиться трудной задачей и не всегда приводит к полному выздоровлению;

**Слайд 11**

**2. Развитие микроорганизмов, устойчивых к лекарствам**

Врач, назначая антибактериальный препарат, учитывает физиологические особенности пациента, его возраст, массу тела, индивидуально подходит к выбору препарата, установлению дозы и длительности курса лечения, стараясь избежать возможного побочного действия лекарства. Он стремится также воздействовать на болезнь не только лекарственным веществом, но и назначением диетического питания, щадящего режима, физиотерапевтических процедур.

При самолечении больной выбирает дозу и кратность применения, руководствуясь только инструкцией к препарату либо советами посторонних людей. Неправильный выбор дозы антибиотика, а также длительности его применения приводит к тому, что возбудитель вырабатывает устойчивость к этому препарату. В дальнейшем, если по медицинским показаниям человеку снова потребуется лечение, этот антибиотик уже не поможет. Выбор эффективных антибактериальных средств будет резко ограничен, и может так случиться, что даже самые опытные врачи не смогут помочь.

**Слайд 12**

**3.Несовместимость препаратов**

Некоторые лекарственные препараты не сочетаются друг с другом. Они могут ослаблять или усиливать действие другого препарата на организм, вызывать побочные эффекты при совместном применении, что приводит к ухудшению состояния, прогрессированию болезни и развитию осложнений.

**Слайд 13**

**4. Подобные эффекты**

Наиболее тяжелое последствие самолечения - развитие побочных эффектов. Чаще всего нежелательные проявления возникают со стороны желудочно-кишечного тракта: тошнота, боль в животе, рвота, жидкий стул. Бесконтрольное применение антибиотиков приводит к гибели нормальной микрофлоры кишечника. Если возникли такие симптомы следует незамедлительно обратиться к врачу!

Побочные эффекты могут возникнуть и со стороны сердечно-сосудистой системы: тахикардия, боли в области сердца, увеличение или снижение артериального давления. Лекарственные препараты могут повышать свертываемость крови — это риск развития инсультов и инфарктов, или наоборот, разжижать кровь — это повышенный риск кровотечения. Возможно развитие анемии, лейкопении.

Одно из возможных побочных эффектов – аллергическая реакция. В легких случаях аллергическая реакция проявляется в виде сыпи на коже лица и тела, в тяжелых – анафилактическим шоком. Поэтому, при появлении на фоне приема лекарственного препарата сыпи, отека лица, резкого ухудшения самочувствия следует незамедлительно обратиться к врачу.

Небезопасен бесконтрольный прием даже таких, казалось бы, безобидных веществ, как витамины. Например, большие дозы витамина С ведут к нарушению функции почек и поджелудочной железы, витамина D - к нарушению работы нервной системы, образованию камней в почках, витамина Е - к расстройству желудочно-кишечного тракта, нестабильной работе сердечно-сосудистой системы, изменениях в иммунной системе.

Длительное бесконтрольное применение успокоительных и снотворных средств вызывает нарушение деятельности центральной нервной системы. Вместо хорошего сна, наоборот, появляются спутанность сознания, бессонница, подавленное настроение по утрам, снижение памяти.

Особенно недопустим бесконтрольный прием лекарств для беременных женщин и кормящих матерей. Им только с разрешения врача и в крайних случаях можно принимать те или иные препараты.

Повышена чувствительность к лекарственным препаратам у детей и у пожилых людей. Поэтому дозы лекарств для них снижают.

Часто больные применяют в лечении лекарственные травы. Лечение травами может принести пользу в восстановлении здоровья, но пользоваться ими нужно с большим знанием дела и только под наблюдением специалиста.

**Слайд 14**

**Рекомендации:**

1. Пересмотрите свою домашнюю аптечку. Отсортируйте те лекарства, которые рекомендовал вам врач. По поводу остальных проконсультируйтесь с лечащим врачом.
2. Возьмите за правило, если вы принимаете сразу несколько препаратов, всякий раз сообщать об этом каждому специалисту, к которому пришли на прием.
3. Если вы собираетесь принимать БАД, попросите рекомендаций у своего врача.

**Слайд 15**

**Получить консультацию специалиста в настоящее время возможно несколькими способами:**

- через регистратуру своей поликлиники по стационарному телефону;

- через регистратуру своей поликлиники при личном обращении;

- через инфомат, установленный в холле поликлиники;

- через региональный портал медицинских услуг <https://mis.mznn.ru/>;

- через портал Госуслуги https://esia.gosuslugi.ru/login/.

 **Слайд 16**

**При каких симптомах к пациенту на дом обязан прийти врач из районной поликлиники?**

Врача на дом можно вызвать, если есть повышение температуры — выше 37,2 градуса и/или признаки ОРВИ: кашель, заложенность носа, затрудненное дыхание, одышка, боли в груди, слабость, головная боль, потеря обоняния.

Кроме того, есть условия, когда вызов врача на дом при таких симптомах не просто желателен, а строго необходим.

Это:

-возраст пациента старше 65 лет;

-сопутствующие патологии, то есть хронические болезни, при которых повышается риск тяжелых осложнений COVID-19. В первую очередь это сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, хронические болезни почек, органов дыхания, онкологические заболевания;

-контакт с лицами, у которых диагностирован COVID-19, либо приезд из региона с напряженной эпидситуацией по распространению коронавирусной инфекции.

 Обязательно сообщите об этих фактах, вызывая врача.

 **Слайд 17**

**Вывод**

Помните! Самолечение опасно и чревато порой непоправимыми последствиями! Сегодня большинство лекарств продаются в аптеке без рецепта, немало запасено в домашних аптечках. Бывает, человек достает дефицитное лекарство, даже не зная, для чего оно нужно, на всякий случай, а услышав, что кому-то помогло, начинает принимать его сам. Нет такого лекарства, которое было бы заведомо безопасно и безвредно!

Чтобы не произошло беды, не принимайте лекарства без рекомендации врача!