

Карагодина Екатерина

**За стеклом: 101
нескучный совет
фармацевта
покупателям аптеки**

18+

Карагодина Екатерина

**За стеклом: 101 нескучный совет
фармацевта покупателям аптеки**

«Автор»

2026

Екатерина К.

За стеклом: 101 нескучный совет фармацевта покупателям аптеки
/ К. Екатерина — «Автор», 2026

Книга о том, как эффективно и экономно покупать лекарства; как подобрать препарат, если вы пришли в аптеку до посещения врача; самая важная информация в инструкции; как правильно пить, делить и хранить лекарственные препараты; универсальные аптечки; случаи, когда вам необходимо обратиться к врачу, а не в аптеку. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Екатерина К., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Часть 1. Как сэкономить в аптеке: приобретаем лекарства экономно и эффективно	6
Часть 2. «Дайте мне что-нибудь от...»	17
Конец ознакомительного фрагмента.	26

За стеклом: 101 нескучный совет фармацевта покупателям аптеки

Предисловие

Дорогие читатели!

Я, Карагодина Екатерина, провизор с девятнадцатилетним опытом работы в аптеке. Я искренне рада приветствовать вас на страницах консультационной книги. Почему я написала эту книгу? Ответ на поверхности: мой нарциссический радикал потребовал оставить информационный след в нашем мире. Шучу. Каждый день, анализируя вопросы людей, обращенные ко мне как к специалисту, подталкивал меня собрать их воедино и разобрать в единой системе. В своей книге я представила самые частые ситуации, с которыми я, как провизор, сталкиваюсь в своей работе. Точнее — самые частые вопросы моих покупателей.

Моя основная цель — помочь вам сориентироваться в непростом лабиринте лекарств и быстро, эффективно и экономно подобрать препарат из аптечного ассортимента по рецепту врача или без него.

Я не привязана к определенным фармацевтическим производителям и представлю вашему вниманию мой личный отбор препаратов для самых распространенных случаев жизни с учетом экономии ваших денег.

В книге я дам вам рекомендации по выбору препаратов, которыми пользуюсь сама. Данный универсальный ряд лекарств отобран мной, опираясь на опыт моего личного применения и на многочисленные положительные отзывы моих покупателей.

Прошу обратить ваше внимание на то, что перед применением любого лекарственного препарата необходимо проконсультироваться с врачом!

Моя книга носит информационно-ознакомительный характер по фармации, и информацию из нее нельзя использовать для самодиагностики и самолечения. В случае появления любых симптомов заболевания необходимо обращаться к врачу!

Часть 1. Как сэкономить в аптеке: приобретаем лекарства экономно и эффективно

Каждый день, работая с покупателями аптеки, я пропускаю через себя их потребности, проблемы и просьбы и помогаю индивидуальным решением в выборе лекарственных препаратов.

Люди всегда экономили, экономят и будут экономить. На всем. В том числе на лечении. Сейчас, если необходимо попасть к врачу как можно быстрее, а не ждать бесплатного приема от нескольких дней до трех недель (да-да, сама с этим сталкивалась!), нужно будет заплатить за первичный и вторичный приемы от 1500 до 2500 рублей за одно посещение плюс купить в аптеке назначенные препараты на сумму примерно от 1000 до 5000 рублей.

Болезнь часто случается весьма не вовремя и является форс-мажором, за исключением хронических заболеваний, требующих постоянных финансовых вложений в медикаменты и другое лечение. В экономии на лекарствах работают два правила: нужно искать более дешевого производителя и место, где цена ниже.

Очень часто покупатели аптеки, приходя ко мне с назначением от врача, начинают диалог с фразы: «А сколько это будет стоить? Если больше условных 1000 рублей, то, пожалуйста, замените на продукцию более дешевого производителя или даже уберите что-нибудь «ненужное» из списка...». Вот так. Такие ситуации очень распространены. Приходится выбирать препарат подешевле с назначенным действующим веществом или, если выписан оригинал и для клиента он слишком дорогой, предлагать его синонимичную копию (дженерик).

Лекарственные препараты делятся на оригиналы и копии (дженерики). Оригиналы — это впервые синтезированное лекарственное средство, прошедшее полный цикл клинических исследований.

Дженерик — воспроизведенное лекарственное средство, взаимозаменяемое с оригиналом.

Как правило, оригиналы импортные и более дорогостоящие, чем дженерики. Если проводить аналогию с областью искусства, то оригинал — это подлинник, а дженерик — копия. Оригинальный — не необычный, а просто подлинный, первичный! Все как в мире искусства.

На вопрос «Что же лучше? Оригиналы или дженерики?» я отвечаю, что копия не хуже оригинала, просто оригинал появился первым. Да, оригинал — это эталон, первый, подлинный препарат, прошедший полный цикл всех необходимых исследований.

Оригиналы проходят доклинические (на клеточных культурах и лабораторных животных) и клинические (исследования с участием людей) исследования.

Чтобы создать оригинал, нужны большие финансовые вложения и время — от двенадцати до двадцати лет.

В копиях используется та же молекула, которая была уже изучена производителем оригинала.

В итоге дженерик проходит меньше исследований и, соответственно, стоит дешевле.

А теперь перейдем к практическим примерам: будем учиться читать состав препаратов и сравнивать стоимость оригиналов и их копий на примере самых отпускаемых препаратов в аптеке.

Возьмите упаковку любого препарата и внимательно на нее посмотрите.

Пример: возьмем спрей в горло «Тантум-Верде». Кстати, мой любимый из спреев для лечения воспалительных заболеваний горла. Мне он очень быстро помогает при першении и боли в горле. Это оригинальный безрецептурный препарат европейского производства. На флаконе его название указано крупным шрифтом — «Тантум-Верде». Это торговое наиме-

нование. А теперь посмотрите на слово прямо под ним, напечатанное мелким шрифтом — бензидамин. «Тантум-Верде» — это «имя» препарата, а бензидамин — его «сущность», его составляющая молекула.

Вам нужно всегда обращать внимание именно на вот это самое мелконапечатанное слово под торговым названием: на действующее вещество препарата, обладающее лечебным действием. Оно же является международным непатентованным наименованием (МНН). Когда вы покупаете одно и то же вещество под разными торговыми наименованиями, то ваша домашняя аптечка все увеличивается и увеличивается, тем более сроки годности большинства препаратов позволяют их хранить 2–3 года, и медикаменты остаются неиспользованными не только после их периодических приемов, но и даже курсовых.

Самый распространенный пример дублирования при покупках препаратов с одним и тем же действующим веществом в моей практике — ксилометазолин. Это сосудосуживающее средство. При нанесении на слизистую оболочку носа ксилометазолин вызывает сужение ее кровеносных сосудов, устраняя, таким образом, отек носа и заложенность и облегчая носовое дыхание. Самое интересное, что некоторые покупатели просят дать «что-нибудь сосудорасширяющее от заложенного носа»!

Дорогие мои! Если капли и спреи в нос будут *сосудорасширяющими*, ваши носы перестанут дышать вообще! Чтобы нос задышал и отек спал, сосуды в носу мы сужаем, а не расширяем!

Я каждый день получаю рецепт от покупателя, где выписан препарат с одним из многочисленных торговых наименований ксилометазолина: «Ринонорм», «Снуп», «Ксилен», «Отривин», «Ксимелин», «Ксилокт», «Ксилен», «Тизин» и т. д. Покупатель берет сосудосуживающий спрей «Ринонорм» при заложенности носа и насморке (ринорее), когда «цепляет» простуду. Пользуется им неделю, наступает выздоровление. Половина флакона вполне себе не успевает использоваться и остается до следующей простуды. Затем человек в течение года опять цепляет ОРЗ, ОРВИ, грипп, COVID, аденовирус и все, что может вызвать заложенность носа и насморк, идет к врачу, а врач выписывает, например, «Снуп». То есть у покупателя уже есть дома один ксилометазолин под названием «Ринонорм», а он берет второй ксилометазолин под названием «Снуп». То есть одно и то же, а следовательно, делает лишнюю покупку.

Теперь посмотрим на цены на ксилометазолин. Откройте, например, сайт любой сети аптек в вашем регионе и наберите в строке поиска слово «ксилометазолин» (лучше набирать действующее вещество препарата полностью, без сокращений, потому что не все сайты аптек выдают полный ассортимент торговых наименований с определенным составом при сокращенном наборе слова) и нажмите «найти». Выпадут все возможные для заказа торговые наименования капель и спреев для носа, содержащих ксилометазолин. И цены будут здесь в диапазоне от 34 рублей (капли «Ксилен») до 414 рублей (спрей «Отривин Комплекс»). Остальные наименования будут иметь ценовой диапазон где-то посередине вышеприведенных. Только не забудьте, просмотрев до самого низа первую страницу с препаратами, обратить внимание на нумерацию следующих страниц внизу и просмотреть все предложенные страницы далее.

Найдите в вашем регионе основные сети аптек, загляните на их сайты или в приложения и потренируйтесь в поиске торговых наименований препаратов по действующему веществу. Пример: безрецептурные средства в порошках и таблетках, применяемые при симптомах простуды и гриппа. Это очень покупаемая группа препаратов, особенно в сезон простуд, с осени до весны. Их ценовой диапазон составляет примерно от 300 до 1000 рублей за упаковку. Состав этой группы препаратов примерно одинаковый: везде есть действующее вещество парацетамол (жаропонижающее, обезболивающее, противовоспалительное средство); фенилэфрин (снимает отек слизистой оболочки носа, уменьшает насморк и заложенность) — почти везде присутствует; фенирамин или хлорфенирамин (противоаллергические, снимают отек, зуд). Большинство известных аптечных сайтов, если вы наберете там в строке поиска слово «парацетамол», выдадут вам все торговые наименования препаратов, имеющие этот самый парацета-

мол в составе: это будет и сам парацетамол в таблетках, сиропах и свечах, и комбинированные таблетки и порошки, в состав которых входит парацетамол и другие компоненты («Терафлю», «Ринза», «Фервекс», «Пенталгин», «Колдакт», «Эффералган», «Ибуклин» и т. д.). Или, например, если для вас дороговат «Терафлю» за 700 рублей в какой-то момент (цена за 10 пакетиков), вы можете купить препарат дешевле, по более демократичной цене — дженерик «Риниколд» за 300 рублей (тоже за 10 пакетиков).

Наберите слово «Терафлю» в строке поиска любого аптечного сайта: выпадут все его формы, вкусы (у порошков), фасовки под торговым наименованием «Терафлю». Справа от картинки препарата будет состав всех разновидностей препаратов под названием «Терафлю». Первый указанный компонент будет парацетамол. Наберите затем в строке поиска слово «парацетамол», и тогда выпадут ссылки на все препараты с парацетамолом, в том числе и более дешевые дженерики «Терафлю»: «Ринза», «Риниколд», «Максиколд», «Гриппофлю» и т. д. Сейчас мои покупатели мониторят по нескольким аптечным сайтам в поиске «вкусной» цены, а потом заказывают лекарства. Структура сайтов аптек очень наглядна: сразу справа от картинки с препаратом есть его состав, и не нужно открывать инструкцию.

Я рекомендую всегда проверять и даже фотографировать свою домашнюю аптечку, прежде чем вы пойдете в аптеку. Покажите фотографии вашей аптечки фармацевту, прежде чем что-то покупать.

Пример. В моей практике были случаи, когда покупатель приобретал препарат, применяемый при симптомах простуды, например, «Ринзу» в таблетках, а у него в аптечке дома был «Терафлю» в пакетиках (горячее питье). А по составу это одно и то же. И хорошо, если, купив «Ринзу», вы будете чередовать ее с «Терафлю» с интервалом хотя бы шесть часов, а не принимать их одномоментно, создавая себе передозировку действующих веществ вдвойне. Или вы берете что-нибудь от зубной боли, а у вас дома есть «Нимесил», «Найз» или любой другой нимесулид, назначенный вам ранее терапевтом, ревматологом или ортопедом и оставшийся после лечения, например, воспаления суставов или связок, а он прекрасно помог бы вам и для обезболивания зуба. И вам не пришлось бы тогда покупать еще один анальгетик, таблетку которого вы выпьете, затем дойдете до врача, вылечите зуб, а неиспользованная упаковка очередного анальгетика будет лежать в вашей аптечке и, скорее всего, истечет (по сроку годности).

Еще один пример из моей практики. Покупателю был назначен розувастатин. Это препарат для снижения холестерина. Если посмотреть на цены оригинального розувастатина под торговым наименованием «Крестор» и его копий (российских) цена отличается аж в десять раз. На вопрос покупателя «А что бы вы взяли себе?» я отвечаю: в зависимости от финансового положения в данный момент. Повышенный холестерин не будет ждать, пока вы заработаете 4200 рублей на месяц приема оригинального розувастатина — «Крестора» 20 мг. И если совсем нет денег, а лечение требуется срочное, берите дженерик и лечитесь. Разница в цене будет значительной. При заказе через сайты российского розувастатина в дозировке 20 мг вы заплатите 300 рублей. Кстати, если в строке поиска аптечных сайтов набрать оригинальное наименование — «Крестор», то выпадает только «Крестор» в разных фасовках и дозировках. А вот если вы наберете название самой молекулы — розувастатин, то выпадет розувастатин всех торговых наименований и производителей в ассортименте. Кстати, насчет широко назначаемого оригинального рецептурного ривароксабана — препарата «Ксарелто». Используется он для лечения тромбозов и тромбозов (антикоагулянт — препятствует образованию тромба). Особенно широко он стал назначаться с начала эпидемии COVID-19. Стоимость оригинала — «Ксарелто» — за 28 таблеток в любой дозировке составляет около 4000 рублей. А вот российский дженерик под торговым наименованием «Зинакорен» будет стоить до 1000 рублей. Дженерик производства Словении — одну тысячу с небольшим за 30 таблеток.

Мой личный пример:

Ортопед назначил мне препарат «Мовалис» при воспалении связок колена. Да еще и в инъекциях. Внутримышечно. Препарат, естественно, рецептурный. Сама я, позор мне, провизору, не хочу учиться делать самой себе уколы в пятую точку и никому это дело не доверю, кроме медсестер. Ездить в поликлинику — с работы не отпустят. Решила взять таблетки. «Мовалис» — оригинальный европейский мелоксикам, противовоспалительное и обезболивающее средство. Конечно, биодоступность и эффективность инъекционной формы неоспоримы по сравнению с таблетированной, но лучше взять таблетки, не имея возможности делать уколы, чем вообще остаться без лечения. Этот вопрос, кстати, надо сразу обсуждать с вашим лечащим врачом. Когда врач что-то вам назначает, вы должны сразу спросить, нет ли этого лекарственного средства в форме таблеток, если вам назначили инъекции, не выходя из кабинета и не пытаясь прочесть назначенное. Когда вы вышли из кабинета врача, вы уже ничего не спросите. Да и назначение вы можете неправильно прочесть. И если инъекции все-таки вам назначены, но у вас нет пока никакой возможности проходить лечение в инъекционной форме, сразу спросите врача, возможна ли замена инъекций на таблетки в вашем случае. Такие ситуации часто встречаются у моих покупателей: «Что? Мне назначили уколы? Я не буду (не могу) ездить в процедурный кабинет, а сам и моя семья не умеем колоть. Дайте мне таблетки!» Бывали даже ситуации, когда меня прямо на моем рабочем месте просили: «Уколите мне, пожалуйста».

В общем, оригинальный «Мовалис» 15 мг (10 таблеток) стоил на тот момент 731 рубль, а российский «Мелоксикам» 7,5 мг (20 таблеток) — 79 рублей. Я решила сэкономить, и мне помог этот дженерик. А назначенный мне «Мовалис» в инъекциях вообще стоил за 5 ампул 2575 рублей. Вот так. Существенная экономия получилась. Получается, если набрать в строке поиска сайта оригинальное наименование «Мовалис», то выпадут ссылки только на препарат «Мовалис» в таблетках, свечах и инъекциях. Так что набирайте на любом аптечном сайте слово «мелоксикам», и выпадут ссылки на все торговые наименования («Амелотекс», «Артрозан», «Мелоксикам», «Мовалис» и т. д.) во всех формах.

Если вы присмотритесь к фотографиям препарата «Мовалис» на аптечных сайтах, то увидите, что торговое название «Мовалис» выделено крупным шрифтом на упаковке, а под ним есть слово «мелоксикам» мелкими буквами. Либо состав «Мовалиса» вы найдете на сайте около его картинки, либо в инструкции (на сайте) к данному препарату. Либо на сайте Vidal.ru — это электронный справочник лекарственных средств. Наберем в строке поиска слово «мелоксикам», нажмем «поиск» и получим все многообразие «мелоксикамов» разных производителей, форм, цен. Это будут копии «Мовалиса» российского, израильского, македонского и венгерского производства. Я не призываю вас менять оригинал на копию, если врач выписывает вам оригинал, но если речь идет об экономии и срочности лечения, то лучше взять копию, чем ничего.

Часто врачи выписывают пациентам препарат именно по действующему веществу, а не по торговому названию. Например, так и выпишут в рецепте: мелоксикам. А вы вольны выбирать этот самый мелоксикам из множества дженериков или брать оригинал («Мовалис»). Теперь главное: рецепт — это обращение врача к фармацевту. Хорошо, если назначение будет на русском языке в печатном варианте. Вы заранее сможете, до посещения аптеки, прочитать наименования выписанных препаратов, посмотреть их разнообразие и ценовую политику и заказать на сайте. А потом прийти в аптеку с назначением и выкупить заказ. Фармацевт проверит, правильно ли вы заказали через сайт выписанные вам лекарственные средства. Многие мои покупатели так делают. Но выписанные на латыни или просто написанные невнятным почерком наименования лекарств вы вряд ли правильно интерпретируете, хотя и попытаетесь прочитать. В таком случае цены и многообразие торговых наименований вы будете смотреть непосредственно при личном посещении аптеки. Если, конечно, у вас нет знакомого фармацевта. Придя с назначением в аптеку, вы сможете спросить, что вам выписал врач, есть ли варианты замены препарата, если вас не устроит цена. Ну и зайти на сайты разных аптек, спросив у фармацевта в

аптеке, какие препараты вам выписали, промониторить необходимые вам лекарственные средства, заказать то, что вас устраивает, а потом выкупить. Еще момент: врач выписал мне именно «Мовалис» — оригинальный мелоксикам.

Допустим, я не фармацевт; как бы я поступила? Я прочитала назначение, зашла на любой аптечный сайт, набрала слово «мовалис» в поиске, нашла его состав на фотографии препарата на сайте, или рядом с фото в описании препарата, или в инструкции к препарату на сайте. Или можно зайти в Яндекс или Google на сайт vidal.ru — это электронный справочник лекарственных средств с официальными инструкциями всех лекарств. В общем, я сначала должна найти состав «Мовалиса», а потом просмотреть все его торговые вариации. Итак, при наборе слова «мовалис» на сайте выпадет только «Мовалис». Но увидев его состав — мелоксикам, набираем слово «мелоксикам», и выпадает все, что содержит в себе эту молекулу: «Мелоксикам», «Мовалис», «Артрозан», «Амелотекс» и т. д.

Еще один пример. Часто при симптомах простуды — насморке, недомогании, ломоте в суставах, головной боли, повышенной температуре тела, першении и боли в горле покупатель просит дать что-нибудь на ограниченную сумму, чтобы снять симптомы. У меня были случаи, когда я подбирала препараты за 50 или 100 рублей. Больше человек не мог или не хотел платить. На сумму покупки в 100 рублей можно взять жаропонижающее и обезболивающее «два в одном»: парацетамол, аспирин или ибупрофен в таблетках в наименьшем количестве — 10 таблеток. Один из этих препаратов снизит повышенную температуру, обезболит суставы и мышцы, снимет головную и зубную боль. Плюс к этому лечению можно взять самые дешевые капли для носа — «Ксилен», например. Открываем сайты аптек и смотрим: парацетамол (10 таблеток) можно взять по цене 43 рубля в 2025 году (на Сахалине). Или аспирин (ацетилсалициловая кислота) — вообще 16 рублей за 10 таблеток. Или ибупрофен 200 мг (50 таблеток) за 62 рубля. Кстати, оригинальный ибупрофен под торговым наименованием «Нурофен» производства Великобритании будет дороже: в дозировке 200 мг № 10 таблеток стоимость составит 120 рублей.

Теперь посмотрим назальные капли от заложенности. Капли «Ксилен» производства России в дозировке для взрослых 0,1 % 10 мл (детям с 6 лет и взрослым) будут стоить 36 рублей. Теперь наберем слово «ксилометазолин» в строке поиска и посмотрим на цены всех спреев и капель, его содержащих. Самый экономичный назальный спрей с ксилометазолином будет «Звездочка Ноз» производства Вьетнама. За 15 мл спрея вы отдадите 88 рублей.

Таким образом, для большей экономии можно взять «Ксилен» и ацетилсалициловую кислоту (аспирин), заплатить 52 рубля и избавиться от боли, повышенной температуры и заложенности носа.

Теперь посмотрим состав комбинированных препаратов в форме порошков для приготовления горячего питья и таблеток. Это «Терафлю», «Фервекс», «Колдрекс», «Максиколд», «Ринза», «Ринзасип», «Риниколд», «Гриппофлю», «Колдакт» и другие. Все они имеют похожий состав, но выпускаются разными производителями и, как следствие, у них разные цены.

Набираем в строке поиска на сайтах слово «парацетамол» — это нестероидное противовоспалительное средство с обезболивающим и жаропонижающим эффектом. Он входит в основу всех вышеперечисленных средств для снятия симптомов простуды и острых респираторных заболеваний. Не забудьте просмотреть все предложенные страницы (нумерация внизу) — выпадет очень много наименований.

Самый бюджетный будет «Ранкоф Флю», это российский препарат. 5 пакетиков с порошком для приготовления напитка стоят всего 149 рублей. Для сравнения, за 4 пакетика «Терафлю» вы отдадите 407 рублей. Состав, группа и действие у этих препаратов будут одинаковыми.

К бюджетным безрецептурным препаратам этого же ряда относится российский «Гриппофлю экстра». 8 порошков в упаковке стоят 348 рублей. Тот же «Фервекс» производства Франции за 8 пакетиков стоит дороже — 453 рубля.

В большинстве случаев, что касается всех групп препаратов, российские и индийские средства дешевле европейских.

Очень распространенная просьба в аптеке — дать обезболивающее в таблетках при любой боли (головной, зубной, суставной, болях в органах брюшной полости, болях при менструации). Что можно посоветовать выбрать в этом случае? Большинство безрецептурных анальгетиков имеют в составе ибупрофен, аспирин, анальгин или парацетамол. Если рассматривать комбинированные препараты, имеющие в составе три или пять компонентов, то они, как правило, будут дороже однокомпонентных.

Пример: «Пенталгин». Имеет пять компонентов с обезболивающим и спазмолитическим действием. Его цена за 12 таблеток в упаковке — 142 рубля. «Спазмалгон» — три компонента. Цена за 20 таблеток в упаковке — 230 рублей. «Темпалгин» — два компонента. Цена за 20 таблеток — 281 рубль.

Если речь идет об очень экономном выборе анальгетика, то это будет однокомпонентный аспирин российского производства. За 10 таблеток цена 16 рублей.

«Анальгин»: за 10 таблеток в упаковке цена составляет 22 рубля у некоторых производителей.

«Цитрамон П» может стоить за 10 таблеток 21 рубль. Кстати, он комбинированный: содержит аспирин, парацетамол и кофеин. Применяется как обезболивающее (анальгетик) при головной боли, повышенной температуре тела, зубной боли, мышечной и суставной боли, при болезненных менструациях и при невралгии (боли при поражении периферических нервов).

Ну и «Ибупрофен»: за 50 таблеток по 200 мг стоимость упаковки составляет 62 рубля.

Кстати, дешевые безрецептурные препараты с хорошим сроком годности, хотя бы на три года вперед, удобно брать в аптечку «на всякий случай» в поход, загородную поездку, путешествие, поскольку таких мероприятий за три года может быть несколько. Да и дома они могут понадобиться, так как иной раз моих покупателей одолевает зубная боль ночью и им приходится, не имея анальгетика в аптечке дома, ехать в круглосуточную аптеку, невзирая на погодные условия и расстояние. Можно, конечно, курьеру-таксисту за доставку заплатить, но это расходы.

Теперь я приведу вам пример экономии при проведении процедуры ЭКО. Моей знакомой, которая делала ЭКО в нашей местной клинике, врач выписала препарат «Прогинова» (это эстроген, синтетический аналог женского полового гормона) и предложила купить его прямо в клинике. В квоту он не входил, пациентка должна была за него заплатить. Клиника продавала его в 2024 году по цене 4200 рублей за упаковку (21 драже). На месяц приема нужно было купить три упаковки: препарат был ей назначен по две таблетки в день, и принимать его надо было два месяца. В сети аптек, в которой я работаю, данный препарат стоил в то время 2800 рублей. В другой сети — 2600. То есть если покупать препарат в клинике, он обошелся бы в 25200 рублей за шесть упаковок на два месяца, а через одну из аптечных сетей — в 15600. То есть мы сэкономили 9600 рублей! Вот так!

Теперь расскажу вам про очень распространенный препарат, снижающий секрецию соляной кислоты в желудке — «Омепразол» и его аналоги. Первый оригинальный омепразол под торговым названием «Лосек» появился в 1988 году, а позднее появились и последующие еще четыре поколения препаратов данной группы. Все эти ингибиторы протонной помпы используются для подавления секреции соляной кислоты в желудке и при состояниях, которые возникают при повышенной кислотности: изжога, кислая отрыжка, гастрит с повышенной кислотностью, язва желудка и т. д. Также данные препараты назначают совместно с препаратами, повышающими желудочную кислотность, для нормализации секреции кислоты в желудке.

Например, с диклофенаком и его аналогами, обладающими противовоспалительным и обезболивающим действием. Существует три поколения препаратов данной группы.

Теперь посмотрим список препаратов этих поколений и цены на оригиналы и дженерики. Первое поколение — «Лосек» (оригинал) 20 мг (28 капсул), цена 599 рублей. Его дженерики, содержащие такой же омепразол от разных производителей, стоят дешевле. Например, «Омепразол» 20 мг (30 капсул) одного из российских производителей стоит 47 рублей. Или испанский «Омез» 20 мг (30 капсул) стоит 215 рублей. То есть дженерики дешевле.

Второе поколение — пантопразол и рабепразол. Третье — эзомепразол и декслансопразол.

Оригинальная молекула пантопразола имеет торговое наименование «Контролок». Его цена составляет 421 рубль за 14 таблеток в дозировке 20 мг. Дженерики — европейская «Нольпаза» (346 рублей, 20 мг, 28 таблеток) и российский «Пантопразол» (334 рубля за 28 таблеток в дозировке 20 мг).

Оригинальный рабепразол — это «Париет», производится в Японии. Его цена за 28 таблеток по 20 мг составляет аж 5902 рубля. Его дженерики будут гораздо демократичнее по ценам: индийский рабепразол 20 мг (30 таблеток) будет стоить 613 рублей, а российский рабепразол 20 мг (28 капсул) некоторых производителей обойдется вам в 467 рублей. Здесь экономия при выборе дженериков существенная.

Оригинальный эзомепразол, представитель третьего поколения, — это «Нексиум». А вот у «Нексиума» с его дженериками разница несущественная, все в пределах 300 рублей.

Теперь рассмотрим бюджетные препараты при отравлении и пищеварительные ферменты: сорбент «Уголь активированный» и пищеварительный фермент «Панкреатин». Откройте любой аптечный сайт вашего региона и наберите слово «панкреатин». На нескольких страницах сайта выпадут ссылки на все лекарства под разными торговыми названиями разных производителей: «Панкреатин», «Мезим», «Фестал», «Креон», «Микразим», «Эрмиталь» и т. д.

Действующим веществом в составе всех этих пищеварительных препаратов будет панкреатин. Это фермент, облегчающий переваривание пищи, расщепляющий белки, жиры и углеводы в еде. Самый бюджетный препарат на момент моего просмотра — «Панкреатин» (60 таблеток), 98 рублей за упаковку.

Панкреатинсодержащие препараты врач может вам назначить как при внешнесекреторной недостаточности поджелудочной железы (панкреатите) и соответствующей симптоматике при этом состоянии — повышенном газообразовании (метеоризме), диарее (жидком стуле), а также тяжести в желудке после еды в связи с погрешностями в питании, питанием «на ходу» и т. д.

Теперь про активированный уголь. Мой любимый экономичный энтеросорбент. Он всасывает токсичные вещества и токсины некоторых бактерий из кишечника, а также используется как закрепляющее средство при диарее и убирает газообразование в кишечнике. Стоит просто копейки — 17 рублей за 10 таблеток у некоторых производителей. Он всегда есть у меня в домашней аптечке и в поездках. Другие препараты этой группы и с похожими свойствами гораздо дороже: «Фильтрум» в таблетках, «Полисорб» и «Смекта» в порошке, «Энтеросгель» в виде геля.

Что касается солевых растворов для промывания носа, морской воды типа «Аквалор» или «Аквамарис», то они сейчас недешевые. По концентрации соли они делятся на изотонические (содержащие 0,9 % хлорида натрия в воде) и гипертонические (с более высокой концентрацией солей). Растворами с изотонической концентрацией можно пользоваться длительное время: раствор будет увлажнять слизистую носа, смывать механически вирусы и аллергены, очищать нос от выделений. Гипертоническая (высокая) концентрация солей подходит для периода, когда нос заложен. Раствор с гипертонической (высокой) концентрацией солей и

промывает нос, и снимет отек. Но крепкие солевые растворы при длительном применении сушат слизистую носа.

Раньше, когда большой объем «Аквалора» (125 мл) стоил около 400 рублей, я покупала его при простуде и просто для увлажнения слизистой оболочки носа в условиях ее пересыхания в отопительный сезон, когда в помещениях горячие радиаторы сушат воздух. Сейчас у меня нет желания тратить на увлажнение и промывку слизистой по 800 рублей на постоянной основе. Я беру обычный физиологический раствор (раствор натрия хлорида 0,9 %) в ампулах (пластиковые буфусы) или во флаконе и закапываю его в нос шприцем без иглы. Или можно закапать его в нос пипеткой. Наберите в строке поиска любого аптечного сайта слово «физраствор» и выберите для себя подходящий вариант. Я беру вообще «Натрия хлорид» раствор для инфузий, флакон полиэтиленовый 200 мл за 96 рублей. Им же вы и ингаляции сделаете, если врач назначит.

Теперь поговорим об экономии вашего времени. Я рекомендую вам сначала открыть несколько сайтов аптечных сетей, выбрать препараты, посмотреть цены, заказать товар, тем самым забронировав его, а затем целенаправленно ехать в аптеку, которую вы выбрали для выкупа заказа. Таким образом вы экономите и время, и деньги. Когда вы заходите в аптеку рядом с домом, работой или «проходя мимо», нужного препарата или изделия в аптеке может не оказаться, или в аптеке «поближе» то, что вам нужно, будет значительно дороже.

Еще при заказе на сайтах есть существенный бонус по сравнению с покупкой в аптеке без использования сайта: на сайтах всегда или почти всегда дешевле на 5–30 % и более, чем покупать непосредственно в аптеке, не делая предварительный заказ.

Некоторые из вас скажут: «Ой, ну что тут экономить на каком-то парацетамоле, который покупается раз в год в период гриппа». А вот и нет. Есть покупатели с хроническими заболеваниями, которые требуют постоянного или периодического длительного курсового лечения. Да и парацетамол, скажем, за 83 рубля не все люди возьмут. «Что?! 83 рубля за парацетамол? Ну и что, что цена за 20 таблеток. А другого дешевле у вас нет?» — это довольно часто встречающаяся речевая конструкция в аптеке.

Например, ортопеды для восстановления свойств синовиальной жидкости в коленном суставе при остеоартритах, остеоартрозах и других дегенеративно-дистрофических и посттравматических состояниях коленных, тазобедренных и других синовиальных суставов назначают имплантаты, близкие по составу к этой самой жидкости. Стоимость этих изделий варьируется в среднем от 8000 до 25000 рублей, и они назначаются до нескольких внутрисуставных инъекций в год. Например, такое изделие медицинского назначения, как «Флексотрон соло» 2 мл, довольно часто назначаемое, стоит при заказе на сайтах около 16000 рублей. Без скидки при покупке непосредственно в аптеке, а не через сайт, он будет стоить примерно на 1700 рублей дороже (по ценам в Сахалинской области в 2025 году). А за пять годовых инъекций при заказе на сайте вы сэкономите примерно 9000 рублей. При заказе на некоторых сайтах «Флексотрон Соло» 2 мл будет стоить 16600 рублей вместо 23800 рублей.

Совет: дорогостоящие препараты всегда мониторьте на разных сайтах и через них заказывайте.

Вот список довольно часто назначаемых препаратов, с продажей которых в аптеке я сталкиваюсь ежедневно и которые гораздо дешевле купить через заказ на сайте:

«Актовегин» — рецептурный препарат, активизирующий обмен веществ в тканях, улучшающий трофику и стимулирующий процесс регенерации. «Антигипоксанта» оказывает метаболический, нейропротекторный и микроциркуляторный эффекты. Его назначают при когнитивных нарушениях (ухудшении речи, памяти, внимания, восприятия), включая постинсультные когнитивные нарушения и деменцию (приобретенное слабоумие, стойкое снижение познавательной деятельности с полной или частичной утратой ранее усвоенных знаний и практических навыков, а также при затруднении или невозможности приобретения новых); при

нарушениях периферического кровообращения и их последствиях; при диабетической полиневропатии. Таблетки 200 мг (50 штук в упаковке) вне сайта, непосредственно в аптеках, могут стоить 2377 рублей, на сайте — 2058. На курс лечения потребуется не одна упаковка.

«Актовегин» для инъекций в ампулах, тоже часто назначаемый, в объеме 10 мл (5 ампул в упаковке) стоил в некоторых сетях г. Южно-Сахалинска в начале 2025 года в аптеке без бронирования на сайте 1843 рубля, а через сайт — 1460 рублей. И снова нужна не одна упаковка и не один курс лечения за год. Скидка составила 20 % при заказе через сайт.

Еще один часто назначаемый врачами рецептурный препарат — «Омакор». В его составе содержатся жирные кислоты класса омега-3, которые снижают уровень холестерина. Вне сайта «Омакор» стоит 2870 рублей за 28 капсул, через сайт — 2276 рублей.

«Цераксон», оригинальный европейский рецептурный препарат, также часто назначаемый, выпускается в растворе для инъекций и в растворе для внутреннего применения (перорально¹). Уточняю этот момент: мне попадаются покупатели, которые считают, что прием препарата внутрь — это инъекция в мышцу или в вену, а не прием через рот.

Итак, «Цераксон» в растворе для приема внутрь (перорально) в количестве 10 пакетиков в упаковке вне сайта стоит 2698 рублей, на сайте — 2099. И, как всегда, одной упаковки недостаточно.

Этот препарат относится к ноотропам: назначается в остром и восстановительном периодах ишемического и геморрагического инсульта, при черепно-мозговых травмах, а также при когнитивных и поведенческих нарушениях при дегенеративных и сосудистых заболеваниях головного мозга.

«Кортексин». Рецептурный препарат, довольно часто назначаемый взрослым и детям, цена которого существенно ниже при заказе через сайты аптек. В дозировке 10 мг за 10 флаконов лиофилизата для приготовления раствора для внутримышечного введения цена вне сайта будет составлять 2048 рублей за упаковку, через сайт — 1734 рубля. И, как всегда, лечение обойдется не одной упаковкой. Данный препарат широко назначается как ноотроп, нейропротектор и антиоксидант. Улучшает высшие функции головного мозга, процессы обучения и памяти, концентрацию внимания и устойчивость при стрессах. Защищает нейроны от поражения нейротоксическими факторами, повышает выживаемость нейронов в условиях гипоксии. Детям «Кортексин» назначают при сниженной способности к обучению, задержке психомоторного и речевого развития, при различных формах детского церебрального паралича.

К списку препаратов, при заказе которых я бы точно экономила и заказывала бы их через аптечные сайты, которые есть в вашем городе, я бы добавила еще некоторые.

Это ноотропный рецептурный ампульный «Церебролизин» в разных объемах. Это еще и «Глиатилин» (в растворе для инъекций и капсулах).

Это холестеринснижающий рецептурный препарат «Эзетрол» в таблетках.

«Вобэнзим» — дорогостоящий пищеварительный и иммуномодулирующий препарат.

«Альфа-Нормикс» — рецептурный таблетированный антибиотик, назначаемый при лечении инфекций желудочно-кишечного тракта.

Вот еще ряд преимущественно рецептурных препаратов, которые я рекомендую заказывать через сайты аптек со скидкой:

«Ганатон» (итопринд). Стимулятор моторики желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Повышает тонус и моторику ЖКТ. Назначается для лечения желудочно-кишечных симптомов, связанных с нарушением моторики желудка или его замедленным опорожнением и развитием такой симптоматики, как: вздутие живота, быстрое насыщение, чувство переполнения в

¹ Перорально (от лат. per os — «через рот») в медицине означает прием лекарственного препарата через рот для системного действия.

желудке после приема пищи, боли в желудке, изжога, тошнота, рвота. Цена вне сайта — 1331 рубль в Южно-Сахалинске, на сайте — 912 рублей.

«Ребагит» (ребамипид) — гастропротектор.

«Пилобакт» — рецептурный комбинированный препарат для лечения язвы желудка.

«Эссенциале» — гепатопротектор. Восстанавливает функции печени. Капсулы отпускаются без рецепта, ампулы — по рецепту. «Гептрал» — гепатопротектор.

Из суставных препаратов, а это, пожалуй, самые дорогостоящие: «Терафлекс», «Артра», «Мовалис», «Алфлутоп», «Румалон», «Акласта», «Амбене Био» и другие.

Препараты, воздействующие на суставную ткань, снимают воспаление и восстанавливают ее.

Они бывают как рецептурные, так и безрецептурные. Также это могут быть и биологически активные добавки, например, «Кортилокс».

Хондропротекторы, восстанавливающие суставную ткань, часто назначаются ежегодными курсами, и на один такой курс уходит более одной упаковки.

Витаминные препараты: «Магне В6», «Нейробион», «Нейромультивит», «Мильгамма», «Супрадин».

Препараты железа: «Феррум Лек», «Тотема», «Ферлатум».

Препараты женских гормонов — «Джес», «Клайра», «Мирена».

Суставные имплантаты: «Хронотрон», «Флексотрон», «Гиалуром» и т. д.

Венопротекторы, на которых стоит экономить: «Детралекс», «Венарус», «Флебодиа».

Антикоагулянты, например, «Ксарелто», «Прадакса», «Эликвис», «Плавикс».

Все эти препараты дорогостоящие, и на их приобретении можно сэкономить, покупая их через аптечные сайты.

Есть ряд гипотензивных (снижающих давление) препаратов, на которых стоит экономить, заказывая их через сайты аптек.

Не пренебрегайте социальными и накопительными картами аптечных сетей. Во многих случаях они дают скидку. И пусть скидка составит всего 3 %, за год экономия при покупках будет значительной. Хотя лучше потратить несколько минут своего времени, зайти на сайт какой-нибудь аптечной сети, действующей в вашем регионе, и сделать заказ. Скидки через сайты аптечных сетей всегда выше, чем по социальным и накопительным картам — до 30 % и даже больше.

Теперь, раз речь идет об экономии и о возможности не переплачивать лишние деньги за медикаменты, я хочу привести в пример универсальную, очень экономную аптечку, которую можно иметь дома, на даче и в поездке.

Итак, в моей экономной аптечке есть активированный уголь (да-да, тот самый черный, а не новомодный белый, который стоит дороже). Это безрецептурный препарат. На сайтах аптек я беру самый обычный дешевый уголь. 20 рублей — стоимость за упаковку, в которой 10 таблеток. Это энтеросорбент — адсорбирует яды и токсины из желудочно-кишечного тракта до их всасывания. Используется при пищевых токсикоинфекциях и отравлениях. Можно принимать при отравлении и метеоризме (повышенном газообразовании) взрослым и детям с трех лет. Я беру несколько упаковок с хорошим сроком годности с запасом не менее трех лет. Более дорогие энтеросорбенты типа «Полисорб», «Энтеросгель» и «Фильтрума» в аптечку я не вижу смысла брать: вдруг они вообще не пригодятся и просто «просрочатся», пролежав долгое время.

Еще один препарат в моей аптечке — «Ибупрофен». Препарат безрецептурный, назначается врачами при любой боли и повышенной температуре детям с трех месяцев жизни и взрослым (в таблетках и капсулах). Оригинальное торговое наименование ибупрофена — «Нурофен». «Нурофен», естественно, дороже российского ибупрофена определенных производителей. Я беру «Ибупрофен» 400 мг (20 таблеток) на сайтах за 66 рублей.

Цинковая мазь. Эту мазь я покупаю через сайты за 59 рублей. Она безрецептурная, негормональная, это дерматопротектор. Она хорошо снимает воспаления, раздражения (например, после депиляции) и аллергические реакции на коже.

Ротокан. Недорогой растительный антисептик. В его составе три травы: тысячелистник, ромашка, календула, а также и этиловый спирт. Он подходит для полоскания полости рта при стоматитах, воспалении и кровоточивости десен. Стоит копейки: 66 рублей на аптечных сайтах.

Хлоргексидин. Безрецептурный антисептик в форме раствора с бактерицидным действием. Подходит для обработки ран и ожогов. 100 мл стоят 44 рубля.

«Ксилен». Безрецептурные назальные капли. Держу их на всякий случай при внезапной заложенности носа при вирусной инфекции, аллергии или если просто продувает кондиционером летом в жару. Также беру их с собой в аптечку в отпуск: после самолета у меня бывает насморк или заложенность носа. Стоят данные капли копейки: 36 рублей за 10 мл. 0,1 % раствор используется с 6 лет, 0,05 % — детям с 2 до 6 лет.

Все эти средства, входящие в мою универсальную бюджетную аптечку, хотя и безрецептурные, но имеют массу противопоказаний и могут вызвать побочные действия. Так что ознакомьтесь с инструкциями перед покупкой этих средств и посоветуйтесь с врачом.

Итак, подытожим принципы экономии при покупке лекарственных препаратов, биологически активных добавок и изделий медицинского назначения.

Если у вас на руках есть назначение от врача в печатном варианте на русском языке, вы, еще не заходя в аптеку, можете, легко читая наименование препарата, зайти на доступный для вас территориально сайт аптечной сети, действующей в вашем регионе, и посмотреть наличие лекарственных средств с разными торговыми наименованиями в виде оригинала и его копий, а также цены, дозировки, количество таблеток, свечей, ампул в упаковке, объем мази и т. д.

Если рецепт выписан на непонятном для вас латинском языке, то у фармацевта в аптеке вы можете узнать наименование назначенного препарата и спросить цену оригинала и его копий, попутно заказав препарат через сайт этой аптеки либо конкурирующей сети, если цена там окажется более привлекательной.

Врач выписывает либо оригинал, либо международное непатентованное наименование (состав), либо торговое наименование дженериков (копий).

Пример: врач выписал вам препарат магния «Магне В6». Это оригинальный европейский безрецептурный препарат. С таким же составом будет множество дженериков разных производителей, например, российский «Магнелис В6».

Сейчас мы с вами потренируемся. Откройте любой аптечный сайт и наберите слово «магний». На нескольких страницах будут представлены препараты и БАДы разных производителей с содержанием магния либо магния и витамина В6.

Повторюсь: через аптечные сайты заказывать всегда дешевле, чем покупать лекарства непосредственно в аптеке! Вы экономите до 30 %! Как говорят, сэкономленные деньги — это заработанные деньги!

Часть 2. «Дайте мне что-нибудь от...»

Очень распространены ситуации в аптеке, когда покупателя что-то стало беспокоить, талон к врачу он еще не взял или взял, но прием не сегодня, а для вызова скорой помощи серьезных оснований нет. И, конечно, куда все идут до приема у врача? В аптеку!

В этом разделе я хочу разобрать такие, довольно часто встречающиеся ситуации.

Пример:

— Дайте амоксициллин для взрослого (или любой другой антибиотик).

— Вам назначал врач? У вас есть рецепт?

— Нет, но в прошлый раз при бронхите мне врач его назначал, а сейчас такой же кашель.

Разберем ситуацию.

Антибиотики — препараты рецептурного отпуска. Мы не рекомендуем их, не назначаем и не отпускаем по вашей просьбе просто потому, что вы решили, что они вам необходимы в данный момент. Антибиотики — препараты с антибактериальным действием; при бактериальных инфекциях их назначает врач, ставя диагноз и выписывая рецепт. Рецепт, естественно, одноразовый, и вам его вернут. Но это вовсе не означает, что спустя год можно прийти с тем же старым рецептом (да-да, мы смотрим на дату выписки!) и купить тот же антибиотик, если симптомы нового заболевания похожи на прежние.

Часто просят антибиотики без назначения врача при затяжном течении острого респираторного заболевания с длительным плохим самочувствием, держащейся или периодически повышающейся температуре. И даже если пациент был у врача, прошел необходимые обследования, был поставлен диагноз, назначено лечение (например, противовирусное, симптоматическое и т. д.), все равно я часто слышу: «Я был у врача, врач антибиотик не назначил, но я знаю, что он мне нужен! Дайте, и все!»

Такая ситуация всегда очень тяжелая психологически и для пациента, который не доверяет врачу, и для меня как специалиста. Особенно когда пациент уже обращался к врачу и решил, что ему нужен антибиотик, а врач его не назначил. Очень тяжело бывает убедить покупателя не сомневаться в компетенции врача и дожидаться повторного приема либо обратиться к другому врачу за вторым мнением. Но в любом случае аптека не отпускает антибиотики без рецепта!

Часто антибиотик для внутреннего применения просят при травмах из серии «наступил на ржавый гвоздь на даче». Естественно, я в таком случае рекомендую в этот же день обратиться в травмпункт. Единственное, что я могу дать без назначения врача, — безрецептурные антисептики хлоргексидин и перекись водорода для очищения и дезинфекции раны и мазь «Левомеколь» (содержит в составе антибиотик левомицетин и регенератор метилурацил). Антибиотик для приема внутрь при глубокой грязной ране — это нужно обращаться к врачу и срочно! При определенных травмах врач может настоять на введении противостолбнячной сыворотки. Плюс глубокую рану вы не промоете сами перекисью: в травмпункте вам рану расширят, промоют и, если надо, установят дренаж. Сами вы это не сделаете. Поэтому рекомендую при любых глубоких ранениях сразу ехать в травматологическую поликлинику, а вот потом — в аптеку с назначением от врача.

Еще очень частая ежегодная весенне-летняя ситуация в аптеке — просьбы продать антибиотик доксициклин при клещевом боррелиозе «в аптечку на всякий случай» или «уже укусил клещ, клеща сняли или сам отвалился, в общем, потеряли членистоногого, в травмпункт не поедem, дайте антибиотик, сами пропьем». Увы, я не имею полномочий назначать антибиотики при укусе клеща, тем более что есть несколько схем для профилактики и лечения клещевого боррелиоза, куда включены не только антибиотики, но и иммуномодуляторы типа анаферона и йодантипирина. Поэтому при укусе клеща старайтесь все-таки не потерять его, а аккуратно

снять, положить в баночку, туда же поместить ватку, пропитанную водой, чтобы наш товарищ не умер от жажды, и явиться в травмпункт. Там этого кровопийцу заберут на анализ и проверят не только на боррелиоз, который вызывает поражение нервной системы, но и на клещевой энцефалит. Таким образом, вас поставят на учет и назначат соответствующее лечение. А уже после назначенного врачом лечения можно и нужно обратиться в аптеку!

Теперь я хочу обсудить с вами, мои дорогие читатели, «злосчастный» витамин D. Почему же «злосчастный»? Потому что именно с начала периода COVID-19 он стал часто встречаться в назначениях врачей. Если еще лет пять назад его назначали для профилактики рахита у детей и лечения остеопороза у взрослых, то с начала эпидемии ковида все поменялось. Количество назначений по различным показаниям резко возросло. Причем на фармрынке прибавилось производителей витамина D на в различных формах и дозировках: появились безрецептурные («Аквадетрим», «Детримакс») и рецептурные препараты («Вигантол», «Фортедетрим»), а также биологически активные добавки. С начала эпидемии COVID-19 повысился спрос на него, причем появилось много желающих купить этот витамин без назначения врача для укрепления иммунитета. В аптеке часто стала звучать просьба: «Дайте мне витамин D». На мой ответный вопрос, какую дозировку и каким курсом его назначил врач, я часто слышу: «Я хочу пропить для себя. Без врача». Причем далеко не все сдают анализ крови на содержание в ней витамина D для выявления его дефицита. Каждый десятый покупатель спрашивает: «Витамин D. Пить или не пить? Вот в чем вопрос!»

Я всегда стараюсь в подобных случаях убедить покупателя обратиться к врачу. Потому что ни я, ни вы сами не знаем, нужен ли вам вообще витамин D для профилактики чего-либо или лечения, а если и нужен, то в какой дозировке и какой продолжительности курса. Мы ведь не знаем, в дефиците ли он у вас. А если в дефиците, то в каком именно.

Я вас убедительно прошу принимать данный витамин по назначению и под контролем врача.

Я всегда говорю моим покупателям: аптека — это не поликлиника! Мы отпускаем по назначению врача, а не назначаем сами!

«Ой, да что к этим врачам ходить? Да моей знакомой назначили «Аквадетрим», водный раствор витамина D в каплях. И я буду пить его. Дайте мне «Аквадетрим»». Такое я слышу часто. И говорю на это: «Если вашей знакомой назначили, то это не значит, что и вам назначат». Приходится убеждать покупателя идти к доктору и узнавать, нужно ли вообще пить в данном случае данному человеку этот витамин, а если да, то курс и дозировку пусть врач обозначит. И ведь я не из вредности «спихиваю» пациента на врача, еще и врачу прибавляю работы, а с себя снимаю ответственность. Просто я не врач, и мне не хочется навредить покупателю.

У витамина D есть одно серьезное противопоказание к применению: наличие камней в почках или отложение кальция в почках (нефролитиаз или нефрокальциноз), а также высокое содержание кальция в крови (гиперкальциемия) и/или в моче; нарушение функции почек тяжелой степени. Эти состояния должен отслеживать врач и назначать или не назначать витамин D. И, главное, это целесообразность назначения. Нужен ли вообще данный витамин в данное время конкретному человеку? Конечно, от витамина D есть польза. Он уменьшает рост раковых клеток, повышает иммунитет, назначается гинекологами для увеличения фертильности (плодовитости) при планировании беременности. Необходим для адекватной работы эндокринной, иммунной и нервно-мышечной систем. При дефиците (нехватке) витамина D в организме могут возникнуть такие состояния, как слабость, утомляемость, сухость кожи, выпадение волос, частые простуды. Ну и, естественно, при таком заболевании, как остеопороз (потеря прочности костей и, как следствие, риск получения частых переломов), он будет назначен с препаратами кальция для нормальной минерализации костной ткани и фосфорно-кальциевого обмена. Так что еще раз убедительно рекомендую вам уточнить у вашего терапевта целесообразность применения витамина D вами.

Теперь с вашего позволения хочу поговорить с вами о частой просьбе в аптеке от моих покупателей из серии: «Дайте что-нибудь для сна». И тут приходится собирать весь анамнез: каковы проявления расстройства сна, не связано ли данное расстройство с джетлагом (сменой часовых поясов), возраст человека, продолжительность и периодичность нарушения сна, трудности с засыпанием или засыпаете легко, но, проспав несколько часов, просыпаетесь и больше заснуть не можете.

В аптеках препараты и добавки со снотворным действием делятся на безрецептурные и рецептурные. Из рецептурных, то есть отпускаемых по рецепту врача, будет, например, «Донормил». Из безрецептурных — мелатонин («Мелаксен», «Велсон»), «Персен», «Лотосоник», «Вечернее драже» и другие.

Разберем мелатонин. Мелатонин был открыт в 1958 году профессором дерматологии А. Б. Лернером и его коллегами из Йельского университета. В организме человека мелатонин — это основной гормон, который синтезируется шишковидной железой мозга (эпифизом). Он отвечает за циркадные (суточные) ритмы человека — сон, бодрствование и внутреннюю температуру.

Мелатонин, секретируемый в организме человека, улучшает качество сна. Нарушение его секреции проявляется в виде бессонницы, утомительных пробуждений во время сна, ухудшения концентрации внимания, общего самочувствия и снижения иммунитета.

Мелатонин вырабатывается в основном после наступления темноты, а днем — в небольших количествах. Люди, много путешествующие, меняющие часовые пояса в связи с мобильной работой, проводящие много времени перед мониторами, часто имеют проблемы с функционированием биологических часов. Это проявляется в затрудненном засыпании, пробуждении ночью и усталости днем.

Пик секреции мелатонина приходится на промежуток между полуночью и тремя часами ночи. Ночное бодрствование, позднее засыпание, избыток искусственного освещения и компьютерного свечения — все это приводит к нарушениям из-за недостатка мелатонина. И, как вы уже поняли, препараты синтетического мелатонина помогут вам в достижении качественного сна только при нехватке данного гормона в организме. Если причина расстройства сна заключается не в нехватке вашего собственного эндогенного мелатонина, то синтетический мелатонин в виде препаратов и биологически активных добавок вам не поможет.

Вообще, если у вас есть проблема со сном: удлинение времени засыпания, беспокойный, плохой сон, вы просыпаетесь среди ночи и не можете заснуть, и все это длится день-два-три, пока вы попадете к врачу, — вы придете в аптеку, и вам будут предложены на выбор безрецептурные препараты. Вы выберете их на витрине, в том числе и по устраивающей вас цене. Если расстройство сна продолжается длительно либо часто, я рекомендую вам не затягивать с визитом к врачу. Ведь причин расстройства сна много, и есть ряд рецептурных препаратов для их коррекции, которые в аптеке без назначения врача вы не возьмете. А безрецептурные препараты в некоторых случаях будут бесполезны.

Итак, причины расстройства сна. Расстройства сна — это заболевания, связанные с нарушением качества или структуры сна. Основное расстройство сна — это инсомния (бессонница). Это состояние связано с трудностью засыпания и/или поддержания сна.

Основные причины развития бессонницы, как я уже говорила, — это поздний отход ко сну; недостаток дневного освещения утром и избыток искусственного света вечером и ночью (да-да, то самое свечение фонарей и подсветки зданий в ваше незашторенное окно, когда вы спите); нерегулярное время пробуждения.

Причинами бессонницы также могут быть депрессия и повышенная тревожность, смена часовых поясов, сменная и ночная работа, командировки, и поздний вечерний поход в спортзал или работа допоздна, обильная тяжелая еда непосредственно перед сном.

Нормальной считается продолжительность сна семь-восемь часов.

Кроме нарушения гигиены сна, к бессоннице могут приводить соматические и психические заболевания, нервное перенапряжение, колебания уровня гормонов и прием некоторых препаратов.

Что касается гигиены сна, сомнологи рекомендуют темную и оптимальную по температуре для вас спальню.

Если причина бессонницы заключается в гормональном дисбалансе (например, сбое в работе щитовидной железы) или в психических заболеваниях (неврозе, депрессии, биполярном расстройстве, генерализованном тревожном расстройстве, посттравматическом стрессовом расстройстве, шизофрении, обсессивно-компульсивном расстройстве, которые могут вызывать ночью бессонницу, а днем, наоборот, избыточную сонливость), то, конечно, одними снотворными тут не обойтись. Необходимо обследоваться, после чего врач назначит комплексное индивидуальное лечение.

В общем, при легком непродолжительном расстройстве сна, пока вы не дошли до врача, я могу вам предложить: «Лотосоник», «Ново-Пассит», «Валемидин», «Валосердин», «Персен», валериану, пустырник, пион, мелатонин, триптофан и даже «Магний В6». Разберем поподробнее каждый препарат. Все они безрецептурные.

Я заметила по своим покупателям, что если у них непродолжительное расстройство сна, то к врачу их ни в какую не заставишь обратиться. Многие идут в аптеку, выбирают какой-либо безрецептурный препарат, принимают его, сон нормализуется, они возвращаются в аптеку и благодарят. Но бывает, что безрецептурный ряд медикаментов не помогает, тогда приходится обращаться к врачу.

Итак, «Ново-Пассит» — растительный европейский безрецептурный препарат. Производится в форме раствора и таблеток. Кстати, часто задаваемый вопрос в аптеке: «Что лучше — раствор или таблетки?» Так как состав всех форм одинаковый по действующим веществам, разница заключается только в скорости всасывания и усвоения.

Раствор как жидкая форма усваивается и действует быстрее при однократном приеме. В состав препарата «Ново-Пассит» входят травы: валериана, мелисса, зверобой, боярышник, пассифлора, хмель, бузина. Он помогает при легких формах бессонницы, а также при неврастении и невротических реакциях, сопровождающихся раздражительностью, тревогой, страхом, усталостью, рассеянностью. Препарат принимается три раза в день согласно инструкции производителя; он может оказывать побочное действие, а также имеет ряд противопоказаний. Всегда читайте разделы инструкции по применению препаратов, особенно «Противопоказания» и «Побочное действие». Инструкция прилагается к препарату, а также вы можете найти любую инструкцию (аннотацию) в интернете в электронном справочнике лекарственных средств «Видаль» на сайте vidal.ru.

Следующее безрецептурное снотворное — «Валемидин» российского производства. Это безрецептурный препарат в каплях. Вообще он относится к седативным средствам (успокаивающим). Но если принимать его за 30 минут до сна, то он действует как легкое снотворное. В его состав входят травы (валериана, пустырник, боярышник, мята) и димедрол (дифенгидрамин) — противоаллергическое средство. Травы успокаивают нервную систему, а димедрол при приеме внутрь оказывает успокаивающий (седативный) и снотворный эффект.

У «Валемидина» есть некоторые противопоказания, как и у всех препаратов: ознакомьтесь с инструкцией! Например, он противопоказан при брадикардии (менее 55 ударов сердца в минуту), хронической и острой сердечной недостаточности. Его нельзя употреблять беременным и детям до 18 лет. Нельзя садиться за руль автомобиля при приеме этого препарата из-за сонливости, которую могут вызвать димедрол и содержание этилового спирта.

«Лотосоник» — растительный вьетнамский безрецептурный препарат в таблетках с седативным (успокаивающим) и снотворным действием.

«Персен» — растительный комбинированный безрецептурный препарат в таблетках европейского производства. Показания к применению: бессонница, раздражительность, повышенная нервная возбудимость. Противопоказан беременным, кормящим и детям до 12 лет.

Мелатонин. Выпускается под разными торговыми наименованиями: «Мелаксен», «Велсон», «Мелатонин».

«Мелаксен» производится в США, «Велсон» — в России. Российский мелатонин с одноименным названием выпускают разные российские заводы.

Мелатонин способствует нормализации ночного сна: ускоряет засыпание, улучшает качество сна, снижает число ночных пробуждений и адаптирует организм к быстрой смене часовых поясов. У мелатонина много противопоказаний к применению, ознакомьтесь с инструкцией производителя! Это: аутоиммунные заболевания, лейкоз, лимфома, эпилепсия, сахарный диабет, беременность и лактация.

«Триптофан» — это биологически активная добавка разных производителей.

Эта аминокислота способствует синтезу мелатонина в организме и, таким образом, улучшает процесс засыпания и качество сна.

Итак, подытожим нашу экскурсию в мир снотворных средств. Сразу при возникновении бессонницы большинство людей, по моим наблюдениям, к врачу не обращаются по разным причинам: от «само пройдет» до «времени нет» и «я на отдыхе или в командировке». Поэтому запрос «Дайте что-нибудь для сна» я обрабатываю каждую рабочую смену. Итак, в аптеке вам будет предложен ряд безрецептурных препаратов. Только перед тем как их брать, изучите противопоказания и заодно побочные действия (хотя далеко не всегда они проявляются, но вы должны о них знать заранее). Если в течение двух недель данные препараты вам не помогают, обращайтесь к врачу. Можно к терапевту: он даст направление к другим специалистам, если это будет необходимо. Потому что при тревожном расстройстве и депрессии, которые вызывают проблемы со сном, существует ряд рецептурных препаратов, назначаемых строго врачами разных специальностей.

Неполноценный сон и бессонница приводят к ряду патологий в организме: ухудшению памяти, депрессии, заболеваниям сердца, повышению частоты инсультов и инфарктов, ожирению, диабету.

Еще одна очень часто произносимая просьба в аптеке: «Дайте мне что-нибудь от *давления*». В основном от высокого. И часто бывает, что покупатель приходит в аптеку уже с высоким давлением, и ладно бы со своим систолическим (верхним) 140, а то ведь измерят дома давление, оно оказывается 160–170 на сколько-то и... идут в аптеку! Еще и за рулем едут сами и головокружение при этом испытывают... Когда я предлагаю вызвать скорую помощь, часто отказываются.

Запомните: фармацевт не имеет права рекомендовать вам рецептурный препарат, да и отпускать рецептурный препарат без рецепта или назначения врача тоже.

Дело в том, что препараты для экстренного снижения высокого давления не предназначены для периодического приема (в качестве «скорой помощи»). Чтобы одноразово сбить высокое давление — это «Капотен» и «Моксонидин».

Они рецептурные, имеют свои противопоказания и побочные действия. Так что при верхнем давлении 150 и выше лучше вызвать скорую помощь. Если эпизоды с повышением давления будут повторяться, берите талон к терапевту. Вас обследуют, назначат ежедневный прием антигипертензивных препаратов и к ним добавят вот эти самые «Капотен» или «Моксонидин» для оказания скорой помощи именно в момент скачка давления.

Другое дело, когда вам врач уже назначал «Капотен» или «Моксонидин», вы можете купить их в аптеке, имея назначение. Без назначения врача для снижения давления я могу предложить только безрецептурный ряд препаратов: «Андипал» и «Папазол». Это российские безрецептурные препараты для умеренного снижения повышенного давления.

Эталоном идеального давления для взрослого человека является значение 120/80. Хотя все индивидуально, и в разные периоды жизни у разных людей оно может быть немного выше или ниже.

Причин повышения давления выше нормы много, но основная и неизбежная — это возраст. Так что если вы заметили у себя периодические скачки давления вверх, то рекомендую вам обследоваться. Стабилизированный препаратами гипертоник всегда лучше для самого себя и для всех, чем нестабилизированный «инсультник». Шучу. Хотя это правда не из приятных. Дома я рекомендую вам иметь два тонометра разных моделей или производителей для контроля давления и с пятидесяти лет, а лучше с сорока, утром и вечером делать ими замеры. Почему два? На случай, если один сломается. Особенно если речь идет о злостных гипертониках с неоднократными гипертоническими кризами. Один тонометр необходимо брать с собой в длительную дорогу: в путешествие, поездку на дачу с ночевкой, походы и т. д.

У меня дома два тонометра: экономичный автомат с адаптером и более компактный для дороги запястный. Хотя я пока гипотоник, но все равно контролирую давление. У них нет никаких «лишних» для меня функций типа будильника, подсветки, индикатора движения тела при измерении, голосового озвучивания результата измерения и т. д.; мои тонометры только показывают измеренное давление и пульс, а индикатор аритмии указывает на нее, если она есть в момент измерения. Чем больше дополнительных опций у тонометра, тем он дороже. А давление и частоту пульса покажут все.

Что такое автоматический тонометр? Это прибор, который включается одной кнопкой, сам накачивает манжету, показывает результат на мониторе, автоматически спускает воздух и этой же кнопкой выключается. То есть прибор делает все за вас. Вам нужно только подключить адаптер к сети и надеть манжету. Это отличает его от «советского» механического тонометра, при использовании которого нужно услышать пульс, чтобы правильно интерпретировать результаты измерения.

Мои покупатели часто задают вопрос: что лучше — механика или автомат? Автомат для большинства людей будет проще, а небольшая погрешность есть у любого тонометра.

Запястные тонометры некоторых производителей с более высокой точностью покажут вам давление, если ваш возраст не превышает сорока лет. Чем старше человек, тем больше погрешность у некоторых запястных тонометров. Поэтому лучше сразу брать автомат с плечевой манжетой, а запястный, как более компактный и не занимающий много места, подойдет для путешествий.

Как правило, манжеты тонометров выходят из строя быстрее, чем сами приборы. И их всегда можно купить отдельно. Манжеты делятся на детские (маленький размер), средние и большие. Каждый производитель указывает на самой манжете ее размер и обхват руки в сантиметрах в том месте, куда надевается манжета.

А теперь поговорим о давлении у беременных. Если речь идет о повышенном давлении у беременной, сразу вызывайте скорую помощь! Высокое давление может привести к отслойке плаценты беременной и к гибели матери и ребенка. Поэтому никаких походов в аптеку с пресловутым «Дайте что-нибудь от высокого давления для беременной», сразу набирайте номер скорой помощи, а потом обращайтесь к своему гинекологу.

Следующая распространенная просьба в аптеке: «Дайте что-нибудь от *изжоги*». Не забывайте, что фармацевт может предлагать вам что-то без назначения врача только в рамках безрецептурного списка препаратов.

Изжога — это состояние, когда вы ощущаете боль или жжение за грудиной и неприятный кислый привкус во рту. Если изжога периодическая, не чаще раза в месяц, то можно брать безрецептурные антацидные препараты, нейтрализующие кислоту в желудке. Регулярная изжога, возникающая несколько раз в неделю, говорит о заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Причин изжоги много, и они не всегда связаны с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Важно убедиться, что жжение за грудиной вызвано забросом кислоты из желудка в пищевод, а не патологией сердца, например. Если изжога возникает регулярно и часто, то нужно обратиться к врачу. Сначала к терапевту.

Стиль питания, который помогает уменьшить частоту возникновения приступов изжоги: есть понемногу и с небольшими перерывами между приемами пищи; отказаться от жареного, жирного, острого и кислого; отказаться именно от тех продуктов, которые лично у вас вызывают изжогу (томаты, лук, кислые ягоды, газировка и т. д.); спать желательно на высокой подушке; не наедаться на ночь.

Итак, препараты, нейтрализующие кислоту, если изжога уже наступила. Делятся на таблетки (жевательные или для рассасывания) и суспензии. Суспензии идут во флаконах и принимаются мерными ложками, идущими в комплекте («Алмагель», «Маалокс», «Гевискон»), и в пакетиках. Один пакетик предназначен на один разовый прием («Фосфалюгель» и те же «Алмагель», «Маалокс» и «Гевискон»). Антациды (нейтрализаторы уже выделившейся повышенной кислоты желудка) в таблетках: «Ренни», «Гастал», «Маалокс», «Гевискон» и т. д. Если вам важен вкус препарата, всегда спрашивайте, какой вкус у приобретаемого вами лекарственного средства: препараты данной группы в таблетках и суспензиях имеют в своем составе ароматизаторы — от мятного и ментолового до апельсинового и вишневого. Ну и диапазон цен широкий: чем больше количество таблеток или объем суспензии, тем выше цена препарата.

А теперь о том, что я слышу каждой весной... от женщин. И непосредственно перед Новым годом, чтобы «влезть в платье», и после новогодних праздников: «Дайте что-нибудь, чтобы похудеть». На это я обычно шуточно отвечаю: «Вам нужно есть овощи и рыбу, забыть о муке и сахаре, а также о маргариновых вафлях, печенье и тортах, много ходить в кроссовках и купить абонемент в бассейн».

Ходьба и плавание имеют меньше всего противопоказаний. Выполнять или не выполнять упражнения с кардионагрузкой, при которых сжигаются уже отложенные жиры, нужно обсуждать с врачом. При некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы, варикозе ног, артрозе тазобедренных и коленных суставов бег, например, принесет больше вреда, чем пользы, хотя он способствует похудению. В общем, лечебную физкультуру вам должен подбирать врач. Ну а вообще надо еще и ложиться спать до полуночи, и высыпаться, и записаться к диетологу-эндокринологу или нутрициологу, которые разработают ваш индивидуальный план питания. Питание диабетика и человека с гастритом, желающих похудеть, будет отличаться наполнением продуктовой корзины и способом приготовления блюд. Нужно будет проверить уровень сахара и холестерина. И работу щитовидной железы необходимо промониторить. А по поводу аптечных препаратов и БАДов есть, конечно, несколько, которые могут поспособствовать похудению. Но не сильно на них надейтесь. Препараты — не волшебная палочка, а похудение — это образ жизни. Можно, например, похудеть, а потом снова набрать вес.

Итак, «Ксеникал». Это «банкетный» препарат. Является оригиналом европейского производства. Действующее вещество — орлистат. Говоря простыми словами, орлистат не дает всасываться жирам, которые вы употребляете с пищей, и, таким образом, калорийность еды сильно падает.

То есть, если вы едите яблоко, то калории яблока вы получите в полной мере за счет содержания в нем фруктозы и отсутствия жиров. А вот если вы едите сосиску со свиным жиром, картошку, жареную на масле, торт, в креме которого будут жиры, — вот тогда да, эти жиры не усвоятся благодаря «Ксеникалу». Особенно «Ксеникал» и его дженерики с орлистатом разбирают перед Новым годом, чтобы снизить калорийность праздничных салатов с майонезом. Препараты «Ксеникал» и его копии — рецептурные, поэтому посоветуйтесь с вашим диетологом-эндокринологом о целесообразности их приема.

«Редуксин» (сибутрамин). Рецептурный препарат, увеличивающий чувство насыщения и способствующий снижению потребности в еде. Есть смысл брать по назначению врача, если

у вас повышенный аппетит. Обладает рядом противопоказаний, что тоже важно учесть вашему врачу.

Хром. Этот микроэлемент существует в разнообразных добавках разных производителей. Обладает свойством подавлять тягу к сладкому и мучному. Кстати, повышенная тяга к сладкому может быть обусловлена нехваткой хрома. Это одна из причин. К производителям добавок с хромом относятся, например, фирма «Солгар» (американская) и «Турбослим Пиколинат Хрома» производителя «Эвалар» (Россия). Естественно, хром имеет смысл попробовать сладкоежкам.

Чай для похудения разных производителей, типа «Летящей ласточки» и «Сибирской ласточки», чая «Похудей» и т. д. В большинство таких сборов входит кассия, она же сенна, обладающая слабительным действием для очищения кишечника. Также в такие сборы могут входить что-нибудь мочегонное, типа плодоножек вишни, и желчегонное — для очищения печени.

Еще один частый вопрос, обращенный ко мне в аптеке: «У меня *болит горло*, что лучше взять?»

Итак, предположительно мы имеем дело с симптомами фарингита. Это воспаление слизистой оболочки горла (глотки). Талон к врачу вы уже взяли или еще не взяли и уже пришли в аптеку. Симптоматически фарингит проявляется покашливанием, болями, першением и дискомфортом в горле.

Если речь идет о ларингите (воспалении гортани), то симптоматически это проявляется лающим кашлем и охриплостью. Причины воспаления горла могут быть инфекционные (из-за вирусов, бактерий и грибов) и неинфекционные. Я предлагаю в таком случае выбрать удобную для вас форму препарата или комбинацию препаратов. Кому-то удобно использовать таблетки или пастилки для рассасывания, кто-то выберет спрей, а кто-то будет не против полосканий.

«Какой препарат эффективнее?» На этот вопрос я отвечаю: «Все эффективны». И все очень субъективно. Возьмем несколько известных производителей антисептиков, часто назначаемых врачами для горла, в пастилках, таблетках и спреях, и посмотрим их состав и свойства. «Тантум Верде», «Ангидак», «Фарбентум»: в их составе вещество бензидамин. «Стрепсилс», «Суприма-Лор», «Аджисепт» — в составе дихлорбензиловый спирт и амилметакрезол. Спрей «Ингалипт» — стрептоцид. «Октенисепт» — в составе октенидин и феноксиэтанол. «Лизобакт» — лизоцим.

Что общего между ними? Состав разный, а группа в большинстве препаратов для лечения воспаления горла одна — *антисептики*. То есть все эти препараты губительно действуют на бактерии, вирусы и грибы, вызывающие воспалительный процесс. Некоторые антисептики дублируются в разных торговых наименованиях препаратов различных производителей. Например, европейский «Стрепсилс» и индийские «Суприма-Лор» и «Аджисепт» имеют одинаковые действующие вещества. Еще один немаловажный фактор выбора данной группы препаратов — вкус и цена. Например, аэрозоль «Ингалипт» 30 мл стоит 250 рублей, а спрей «Октенисепт» 50 мл — 1200 рублей. Самые распространенные полоскания для горла тоже имеют антисептические и противовоспалительные свойства и разную стоимость: «Хлорофиллипт» (спиртовой раствор), «Ротокан» (настойка), фурацилин (таблетки или порошок для приготовления раствора), раствор «ОКИ» (кетопрофен), раствор «Тантум Верде», сухие цветки ромашки для приготовления настоя. Можно взять две разные безрецептурные лекарственные формы разных брендов с различающимся составом. Например, спрей и пастилки. В любой аптеке вы можете увидеть витринную выкладку безрецептурных средств данной группы.

Ну и еще один важный момент — вкус. Фруктовый, ягодный, имбирный, травяной, мед с лимоном или ментоловый, например. Особенно тщательно любую лекарственную форму (любой группы) нужно выбирать детям. Ребенку может не нравиться какой-то определенный вкус, и вы не заставите его принимать препарат. В некоторые препараты добавлен лидокаин

для анестезии (местного обезболивания). Ну и, естественно, обращайте внимание на противопоказания: детский возраст, беременность и индивидуальная непереносимость компонентов препарата.

Когда же нужно обращаться к врачу? Когда симптомы заболевания длительные — более трех дней; когда держится температура и есть очень сильная боль в горле и затрудненное глотание. А лучше сразу, потому что причина боли и першения в горле может быть неинфекционная, а это выяснит только врач.

Следующая частая просьба покупателей в аптеке: «Дайте мне что-нибудь от... или для..., но я беременна». Давайте разберем эти ситуации. Максимум, что я могу дать беременной без назначения врача — это специально созданные для них витамины («Элевит», «Фембион»); спреи с морской водой, чтобы промыть нос, типа «Аквалор» и «Аква Марис» — смыть вирусы и аллергены или просто очистить и увлажнить слизистую носа; перекись водорода для обработки свежей раны; таблетки для рассасывания «Лизобакт» — антисептик при першении в горле при вирусной или бактериальной инфекции; антациды для нейтрализации излишка соляной кислоты в желудке при изжоге, разрешенные беременным, типа «Гевискон» в таблетках и суспензии; парацетамол при температуре выше 38 градусов. Остальные средства должен назначать врач. Практически в любой аннотации к препарату в разделе «Противопоказания» вы увидите слово «беременность». Почему? Потому что препарат может повлиять на развитие органов и тканей ребенка, особенно в первом триместре беременности, когда происходит закладка и формирование органов и систем плода. Поэтому оценивать пользу для матери и риски для ребенка должен врач. При мельчайших неприятных и необычных симптомах и ухудшении самочувствия беременные должны незамедлительно обращаться к врачу или вообще вызывать скорую помощь (например, при кровотечении или затрудненном дыхании).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.