

Бюллетень по вопросам охраны здоровья

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ПСИХИЧЕСКОЙ ГИГИЕНЫ ГОРОДА НЬЮ-ЙОРКА
(NEW YORK CITY DEPARTMENT OF HEALTH AND MENTAL HYGIENE)

№55 из серии бюллетеней по вопросам охраны здоровья, представляющим
настоятельный интерес для всех жителей Нью-Йорка

Прием лекарств

**Как сделать его более легким, когда ваше
здоровье – и ваша жизнь – зависят от этого.**

СЛИШКОМ МНОГО
ТАБЛЕТОК!
КАК ТУТ ВСЕ
УПОМНИШЬ!

НУ ВОТ,
ОПЯТЬ КОНЧИЛИСЬ!



Принимать лекарство так, как сказал врач, может оказаться нелегко!

- У вас высокое кровяное давление? Высокий уровень холестерина? Диабет?
- Ваш врач прописал вам лекарство, которое вы должны принимать каждый день?
- Вы всегда принимаете свое лекарство правильно? Если нет, вы не одиноки! Многие люди пропускают дозы или делают другие ошибки при приеме лекарств.



Как сделать прием лекарств более легким

1. У вас должен быть постоянный врач и постоянный фармацевт.

- Чем лучше вы их знаете, тем легче вам разговаривать с ними.
- Не бойтесь беспокоить их! Попросите своего врача или фармацевта помочь вам. Это их работа.
- Не говорите, что принимаете лекарство, если вы этого не делаете.
- Говорите своему врачу обо всех лекарствах, которые вы принимаете, включая лекарства, отпускаемые без рецепта, витамины и травы.
- Обсудите употребление алкоголя и наркотиков.
- Узнайте как можно больше о каждом лекарстве – от чего оно, как часто надо его принимать и ожидать ли побочных эффектов.

2. Вознаграждайте себя.

Каждую неделю, когда вы не забыли принять все свои лекарства, делайте для себя что-нибудь приятное.

3. В этой таблице вы найдете полезные советы.

ПОПРОСИТЕ
СВОЕГО
ВРАЧА ИЛИ
ФАРМАЦЕВТА
ПОМОЧЬ ВАМ



ЕЖЕДНЕВНЫЙ ПРИЕМ ЛЕКАРСТВ

ПРОБЛЕМА

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Не думаю, что мне это нужно.
Я чувствую себя прекрасно.

- Многие состояния, такие как высокое кровяное давление и высокий уровень холестерина, причиняют вред вашему организму, даже если они внешне никак не проявляются.
- Не прекращайте прием лекарства, пока не поговорите со своим врачом.

2. Слишком сложно!
Слишком много таблеток!
Слишком много графиков!
Я не могу соблюдать их все!



- Спросите у своего врача, можно ли заменить ваши таблетки на те, которые можно принимать раз в день, или на лекарства длительного действия (тогда вы сможете принимать меньше таблеток каждый день).
- Используйте ежедневную или еженедельную коробочку для пилюль, чтобы организовать прием ваших лекарств.
- Положите все свои лекарства в сумку и принесите своему врачу, чтобы узнать, все ли они нужны вам.
- Позвоните по телефону 311 или попросите своего врача или фармацевта дать вам «журнал лекарств», в котором указаны все ваши лекарства и когда их принимать.



3. Я не могу себе это позволить.
Это стоит очень дорого.
Я просто буду принимать меньше.

- Нельзя экономить на лекарствах!
- Спросите у своего врача, доступно ли ваше лекарство в недорогой непатентованной форме или имеете ли вы право на получение бесплатных лекарств. Многие люди имеют такое право. (См. более подробную информацию.)

4. Я просто не могу обо всем помнить.
Я забыл (а) заказать лекарства.
Или у меня закончились лекарства в путешествии.

- Лекарства не должны заканчиваться! Спросите у сотрудников вашего плана медицинского обслуживания, можете ли вы получить сразу 3-х месячный запас лекарств.
- Многие аптеки или планы медицинского обслуживания имеют программы напоминания, либо они доставят или отправят вам лекарства по почте. Попросите их об этом.

5. Это лекарство не помогает.
Думаю, что я болею из-за него. Я чувствую себя сейчас хуже, чем раньше.

- Сообщите об этом своему врачу немедленно. Если лекарство приводит к побочным эффектам, вы можете заменить его на другое.
- Но не прекращайте принимать его, пока ваш врач или фармацевт не скажет вам, что вы можете сделать это.

6. Я не понимаю, что написано на этикетках.
Я не могу читать их, а значит, не могу следовать указаниям.



- Многие аптеки могут печатать этикетки на разных языках, крупным шрифтом либо наклеивать картинки на флаконы.
- Позвоните по телефону 311 или попросите своего врача или фармацевта дать вам «журнал лекарств», в котором указаны все ваши лекарства и время их приема.

7. Я смущаюсь.
Я не хочу, чтобы люди знали о том, что я принимаю лекарства

- Найдите укромное место на работе или дома, где вы можете принимать свое лекарство.
- Храните лекарства в таком месте, к которому имеете доступ только вы. (Только не забывайте, куда вы их положили!)



Позвоните по телефону 311, чтобы получить бесплатно журнал лекарств.



Простые способы улучшить действие вашего лекарства

Принимаете лекарство от давления?

• Снижайте давление быстрее.

- Уменьшите потребление соли! Питайтесь здоровой пищей, богатой клетчаткой, с низким содержанием насыщенных жиров. Ешьте фрукты и овощи каждый день.
- Уделяйте как минимум 30 минут умеренной физической нагрузке (например, быстрой ходьбе) по меньшей мере 5 дней в неделю.

• Проверяйте свое давление.

- Во многих аптеках есть аппараты, которые можно использовать бесплатно.
- Домашние мониторы для измерения кровяного давления просты в использовании. Вы можете приобрести их в большинстве аптек и универсамов.
- Позвоните по телефону 311 и получите бесплатную карточку для записи кровяного давления. Берите карточку с собой на каждый прием у врача.

Принимаете лекарство для снижения уровня холестерина?

- Спросите у своего врача, какие показатели вы должны достичь.
- Сделайте так, чтобы ваше лекарство действовало быстрее. Выбирайте продукты, содержащие 0 граммов транс-жиров. Питайтесь пищей с низким содержанием насыщенных жиров и холестерина.

У вас диабет?

- Следите за своим А1С. Для большинства людей цель – меньше 7%.
- Держите свое кровяное давление под контролем. Цель: меньше чем 130/80.
- Знайте свой LDL («плохой» холестерин) и поддерживайте его на низком уровне. Цель: меньше чем 100 мг/дл.

Дополнительная информация и помощь

- Американская кардиологическая ассоциация (American Heart Association): www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=165
звоните 1-800-АНА-USA-1 (1-800-242-8721)
- Управление по контролю за пищевыми продуктами и лекарствами (Food and Drug Administration, FDA): www.fda.gov/fdac/reprints/medtips.html
- Информация о проектах (в центре внимания лекарства от ВИЧ): www.projectinform.org/info/adherence/adherence.pdf
- Помощь в оплате лекарственных препаратов: программа Salud a Su Alcance Pharmacy Assistance (SASA-PAP) www.nyp.org/services/pharmacy-assistance-program.html или звоните (212) 342-1617
- Помощь в снижении стоимости лекарственных препаратов:
 - NYC Rx: некоммерческая организация, которая делает безопасные и эффективные лекарства доступными по минимально возможной цене для жителей Нью-Йорка. www.nycrx.org или звоните 1-866-MY-NYCRX (1-866-696-9279)
 - Программа «Здоровый Нью-Йорк» (Healthy New York): www.ins.state.ny.us/website2/hny/english/hny.htm или www.ins.state.ny.us/website2/hny/spanish/hnys.htm
 - Программа RxOutreach: www.rxoutreach.com или звоните 1-800-769-3880
 - Программа Elderly Pharmaceutical Insurance Coverage (EPIC) для людей в возрасте 65 лет и старше: www.health.state.ny.us/nysdoh/epic/faq.htm
 - Программа Bridges to Access: www.bridgestoaccess.com

ЗВОНИТЕ
по тел.

311

для получения экземпляра любого бюллетеня по вопросам охраны здоровья

Все бюллетени по вопросам охраны здоровья также опубликованы на сайте nyc.gov/health

Посетите веб-сайт nyc.gov/health/e-mail, чтобы подписаться на бесплатную рассылку по электронной почте

ТОМ 6, НОМЕР 9

Бюллетень по вопросам охраны здоровья

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ПСИХИЧЕСКОЙ ГИГИЕНЫ ГОРОДА НЬЮ-ЙОРКА
(NEW YORK CITY DEPARTMENT OF HEALTH AND MENTAL HYGIENE)

№55 из серии бюллетеней по вопросам здравоохранения, представляющих
настоятельный интерес для всех жителей Нью-Йорка

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ПСИХИЧЕСКОЙ ГИГИЕНЫ ГОРОДА НЬЮ-ЙОРКА

NEW YORK CITY DEPARTMENT OF HEALTH AND MENTAL HYGIENE

125 Worth Street, Room 1047, CN33

New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, мэр
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., уполномоченный

Отдел информации

Bureau of Communications

Geoffrey Cowley, помощник уполномоченного
Cortnie Lowe, M.F.A., ответственный редактор

Diane Randolph, M.A.

Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

Robin Ghertner

Подготовлено в сотрудничестве с:

Отделом по пропаганде здоровья и профилактике заболеваний

(Division of Health Promotion and Disease Prevention),

Бюро профилактики и контроля хронических заболеваний

(Bureau of Chronic Disease Prevention and Control)

Программой профилактики и контроля сердечно-сосудистых заболеваний

(Cardiovascular Disease Prevention and Control Program)



Прием лекарств

Как сделать его более легким

ЗВОНИТЕ
ПО ТЕЛ.
311

ЗВОНИТЕ по телефону 311 для связи со службами
города Нью-Йорка (кроме аварийных)
Предоставляется перевод по телефону на 170 языках