

Osnovna šola Lava

ZDRAVILA BREZ RECEPTA

Avtor:

David Zajec

Mentor:

Bojan Poznič, prof. kemije in biologije.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2010

ZAHVALA

Raziskovalno nalogo sem pripravil s pomočjo mentorja, g. Bojana Pozniča, prof. biologije in kemije, za kar se mu iskreno zahvaljujem.

Zahvaljujem se tudi vsem staršem učencev osnovne šole Lava, ki so sprejeli anketo in jo tudi izpolnili.

Zahvaljujem se tudi svoji mami, gospe Meliti Kerin-Zajec, mag. farm., in gospe Darinki Kramberger, mag. farm., za opravljen intervju.

Zahvaljujem se tudi gospe ravnateljici, gospe tajnici in učiteljem, ki so mi pomagali pri nastajanju mojega dela.

Zahvaljujem se komisiji za pregled dela.

ZDRAVILA BREZ RECEPTA

KAZALA

KAZALO VSEBINE

Kazalo

ZDRAVILA BREZ RECEPTA	3
KAZALA.....	3
KAZALO VSEBINE.....	3
KAZALO PREGLEDNIC	4
KAZALO SLIK.....	4
KAZALO GRAFOV	4
POVZETEK.....	6
UVOD.....	7
IDENTIFIKACIJA PROBLEMA	7
HIPOTEZE	8
IZBOR IN PREDSTAVITEV REZISKOVALNIH METOD TER POTEK RAZISKOVANJA	9
SAMOZDRAVLJENJE IN ZDRAVSTVENA STANJA	10
PREHLAD, GRIPA.....	14
POVIŠANA TELESNA TEMPERATURA	16
Znaki povišane telesne temperature.....	16
Merjenje telesne temperature	16
KAŠELJ	17
Mehanizem	18
Samozdravljenje z zdravili.....	18
OBOLELO ŽRELO IN GRLO	19
Zgradba.....	19
ALERGIJA (PREOBČUTLJIVOST).....	21
Seneni nahod	21
Izdajanje zdravil in svetovanje o samozdravljenju	22
BOLEČINA	22
ŽELODČNE TEŽAVE	23
PREDSTAVITEV REZULTATOV KVANTITATIVNE METODE DELA.....	25
REZULTATI ANKETNEGA VPRAŠALNIKA – ZDRAVILA BREZ RECEPTA	25
ANKETNI VPRAŠALNIK.....	26
PREDSTAVITEV REZULTATOV KVALITATIVNE METODE DELA	39
Zanimalo nas je, kakšna je vloga farmacevta v lekarni, kaj svetuje bolniku pri nakupu zdravil brez recepta.	39
Intervju z gospo Melito Kerin – Zajec, mag. farm., Celjske lekarne JZ	39

Intervju z gospo Darinko Kramberger, mag. farm., JZZ Mariborske lekarne	40
SKLEP	42
VIRI	44
SLIKE	45
PRILOGA 1 - <i>Slovarček</i>	46
Priloga 2 - <i>Zgibanka za učence: Zdravila brez recepta</i>	47

KAZALO PREGLEDNIC

Preglednica 1.: Tabela prikazuje rezultate anketnega vprašalnika.....	24
---	----

KAZALO SLIK

Slika 1.: Paracetamol tablete [citirano dne 27.2.2010]; dostopno na svetovnem spletu: < http://images.asia.ru/img/alibaba/img/product/10/23/94/10239448.jpg >.	17
Slika 2.: Thymi herba [citirano dne 27.2.2010]; dostopno na svetovnem spletu:	19
Slika 3.: Ranitidin tablete; [citirano dne 27.2.2010], dostopno na svetovnem spletu < http://images.medscape.com/pi/features/drugdirectory/octupdate/NVP05470.jpg >	24

KAZALO GRAFOV

Graf 1.: Graf prikazuje odstotek žensk in moških, ki so rešili vprašalnik. ..	29
Graf 2 .: Graf prikazuje odgovore na anketno vprašanje 1.	30
Graf 3 .: Graf prikazuje pravilne in napačne odgovore.	30
Graf 4.: Graf prikazuje odgovore na anketno vprašanje 2.	31
Graf 5 .: Graf prikazuje pravilne in napačne odgovore.	31
Graf 6 .: Graf prikazuje odgovore na vprašanje 3.	32
Graf 7 .: Graf prikazuje odgovore na vprašanje 4.	33
Graf 8 .: Graf prikazuje odgovore na vprašanje 5.	34
Graf 9 .: Graf prikazuje odgovore na vprašanje 6.	35
Graf 10 .: Graf prikazuje odgovore na vprašanje 7.	36

Graf 11 .: Graf prikazuje pravilne in napačne odgovore.	37
Graf 12 .: Graf prikazuje odgovore na vprašanje 8.	38

POVZETEK

V lekarnah in specializiranih prodajalnah je vedno več zdravil in prehranskih dopolnil, namenjenih za samozdravljenje. Bolniki dobijo pravo informacijo o zdravilu ali le nasvet od lekarniškega farmacevta, ki je dostopen 24 ur na dan. Samozdravljenje je zelo odgovorna naloga, saj je učinek navadno dober, lahko pa je tudi škodljiv.

Izdelke lahko kupimo v obliki tablet, kapsul, sirupov, praškov, itd. kot zdravila ali prehranska dopolnila. Med njima je velika razlika. Samo zdravila imajo dokazani učinek, prehranska dopolnila pa so živila, katerih namen je dopolnjevati običajno prehrano in nimajo dokazanih zdravilnih učinkov v kliničnih študijah.

UVOD

Zdravje je ena naših največjih vrednot. Za njegovo ohranjanje in odpravljanje zdravstvenih težav z zdravili je pomemben posvet s strokovnjaki s področja zdravstva ter izbira in pravilna uporaba varnega in učinkovitega izdelka [1].

Vloga farmacevta je posredovanje ustreznih informacij in nasvetov o varni in učinkoviti uporabi izdelkov v različnih farmacevtskih oblikah, namenjenih za prepoznavanje, zdravljenje ali preprečevanje bolezni ter kot dopolnitev k prehrani [1].

IDENTIFIKACIJA PROBLEMA

V zadnjem času se ljudje vse pogosteje odločajo za zdravljenje z zdravili brez zdravniškega recepta. Zdravljenje začnejo na lastno pobudo in s tem sami sprejemajo odgovornost za svoje zdravje. Farmacevtska stroka se je hitro odzvala v zvezi z naraščajočim trendom prodaje zdravil brez recepta.

Raziskali bomo naslednje načine samozdravljenja:

- Ali ljudje sploh poznajo razliko med zdravilom in prehranskim dopolnilom,
- Kdo ljudem najpogosteje svetuje nakup zdravil brez recepta oz. prehranskih dopolnil: farmacevt v lekarni, farmacevtski tehnik v specializirani trgovini, družinski člani, sorodniki, informacije dobijo iz navodil oz. navedb, ki so na zunanji ovojnini prehranskih dopolnil ali pa iz reklamnih sporočil,

- Kje ljudje najpogosteje kupujejo zdravila brez recepta in prehranska dopolnila,
- Ali se ljudje odločijo za nakup zdravil brez recepta in prehranskih dopolnil sami na osnovi določenih simptomov ali pa po nasvetu lekarniškega farmacevta,
- Za katere najpogostejše zdravstvene težave se ljudje odločijo za nakup zdravil brez zdravniškega recepta oz. prehranskih dopolnil.

HIPOTEZE

- Predvidevamo, da ljudje ne ločijo, predvsem pa ne poznajo razlike med zdravilom in prehranskim dopolnilom.
- Predvidevamo, da se ljudje najpogosteje odločijo za svetovanje v lekarni.
- Redkeje se odločijo za nakup zdravila v specializirani trgovini, raje vzamejo zdravilo od sosedu oz. se odločijo za nakup preko spleta.
- Ljudje se najpogosteje posvetujejo s farmacevtom v lekarni o varni uporabi zdravil in prehranskih dopolnil.
- Predvidevamo, da so najpogostejša zdravstvena stanja, za katera se ljudje odločijo za nakup zdravil: prehlad, gripa, povišana telesna temperatura, kašelj, obolelo žrelo, bolečine – zobobol, glavobol, bolečine mišic in sklepov.

IZBOR IN PREDSTAVITEV REZISKOVALNIH METOD TER POTEK RAZISKOVANJA

V prvem delu smo se posvetili literaturi, ki smo jo našli v knjigah, na internetu in v zgibankah. Anketo so izpolnjevali starši učencev naše šole. Vzorec je izbran naključno. Uporabili smo kvalitativno in kvantitativno metodo dela.

Uporabljene tehnike kvalitativnega raziskovanja:

- Intervju z gospo Melito Kerin-Zajec, mag. farm.
- Intervju z gospo Darinko Kramberger, mag. farm.

Uporabljene tehnike kvantitativnega raziskovanja:

- anketni vprašalnik,
- statistična obdelava podatkov.

SAMOZDRAVLJENJE IN ZDRAVSTVENA STANJA

Samozdravljenje ima vedno pomembnejše mesto v sistemu zdravstvenega varstva. K temu je prispevala vse večja odgovornost posameznikov za lastno zdravje. Ljudje želijo biti čim bolj vključeni v proces zdravljenja in sodelovati o svojem zdravju in zdravljenju, saj so čedalje bolj osveščeni. Narašča tudi zavedanje o ekonomski in socialni vrednosti samozdravljenja. Ekonomska vrednost pomeni, da se zmanjšujejo stroški družbe za zdravstveno zavarovanje. Socialna vrednost pa predstavlja preusmerjanje zdravniških potencialov v zdravljenje resnejših bolezni [2].

Samozdravljenje je proces uporabe zdravil brez recepta, ki ga začne bolnik na lastno pobudo in brez zdravniškega recepta. Omejeno je na pomoč, preprečevanje in zdravljenje simptomov in zdravstvenih težav, ki ne zahtevajo posvetovanja z zdravnikom [3].

Samozdravljenje lahko izvajamo na različne načine:

- Samozdravljenje brez farmacevtove pomoči [3].
- Samozdravljenje, ki ga bolnik sam izbere po posvetu s farmacevtom, ki mu svetuje izbiro zdravila [3].
- Samozdravljenje, pri katerem farmacevt predlaga postopek na podlagi simptomov [3].

Vključitev farmacevta v proces samozdravljenja pomeni delitev odgovornosti na posameznika in na zdravstvenega delavca, ki se vključi v ta proces, hkrati pa bistveno izboljša uspeh samozdravljenja, predvsem pa zmanjšuje tveganje za napačne odločitve [3].

Zdravila, ki se izdajajo brez recepta, morajo imeti:

- majhno toksičnost in ne smejo imeti kancerogenih lastnosti [3],
- majhno tveganje za resne neželene škodljive učinke [3],
- zelo majhno tveganje za resne nepričakovane neželene škodljive učinke [3],
- ne smejo imeti interakcij s splošno uporabljenimi zdravili, zaradi katerih bi lahko prišlo do resnih neželenih škodljivih učinkov [3].

Zdravila, ki se izdajajo brez recepta, morajo imeti taka navodila za uporabo in morajo biti tako označena, da omogočajo varno samozdravljenje. Navodila morajo vsebovati dovolj podatkov in morajo biti dovolj jasna za uporabnika, da je z njimi mogoče nadomestiti posvet z zdravnikom. Navedeni morajo biti podatki, kdaj je zdravilo kontraindicirano in ni varno za uporabo. Stanja, pri katerih se zdravilo ne sme uporabljati, morajo biti navedena vsaj tako podrobno kot stanja, za katera je zdravilo namenjeno. Upoštevati je potrebno, da obstaja verjetnost, da bolnik ovrednoti zdravilo brez recepta za manj nevarno kot zdravilo na recept in ga zato obravnava manj resno [2].

Za zdravila, ki se izdajajo brez recepta, mora obstajati dovolj kliničnih podatkov o varni uporabi pri splošni populaciji, brez izključitve določenih skupin uporabnikov – sicer so za te skupine potrebna posebna opozorila [2].

Če zdravilo ustreza kateremukoli merilu za izdajo na recept, se sme razvrstiti med zdravila, ki se izdajajo brez recepta samo pod pogojem, da največji enkratni odmerek, največji dnevni odmerek, jakost, farmacevtska oblika, pakiranje in ali druge okoliščine ustrezajo vsem potrebnim merilom [2].

Pri tem mora biti zdravilo, ki se izdaja brez recepta, v ustrezno majhnem pakiranju in v ustreznem vsebniku. Ob znižanju odmerkov mora biti

dokazano, da je tista učinkovitost, zaradi katere je bilo zdravilo uvrščeno med zdravila, ki se izdajajo brez recepta, ohranjena [2].

V virih smo zasledili naslednje opredelitve pojmov:

Zdravilo je vsaka snov, ki jo v primerni farmacevtski obliki uporabljamo za zdravljenje, preprečevanje ali prepoznavanje bolezni. Vsak tak izdelek mora imeti dokazano učinkovitost, kakovost in varnost ter dovoljenje za promet z zdravilom, ki ga podeli Javna agencija Republike Slovenije za zdravila in medicinske pripomočke (so registrirani). Zdravila imajo v navodilu za uporabo verodostojne informacije o delovanju, učinkovitosti, opozorilih, previdnostnih ukrepih, kontraindikacijah, neželenih učinkih. To velja tudi za zdravila rastlinskega izvora [4].

Prehranska dopolnila so namenjena dopolnjevanju običajne prehrane. So koncentrirani viri posameznih ali kombiniranih hranil, vitaminov, mineralov ali drugih snovi s hranilnim učinkom. Ti pripravki ne morejo nadomestiti zdrave, uravnotežene prehrane in zdravih življenjskih navad. Prehranska dopolnila niso namenjena zdravljenju ali preprečevanju bolezni. Na podlagi Pravilnika o prehranskih dopolnilih morajo biti izdelki jasno označeni z navedbo: »prehransko dopolnilo« [4, 1].

Leta 1997 so na simpoziju o samozdravljenju sprejeli kriterije za varno in ustrezno samozdravljenje evropski zdravniki (UEMO), farmacevtske skupine pri Evropski Uniji (PGEU) in proizvajalci zdravil (AESGP) [3]:

Oblikovali so naslednje kriterije:

- Samozdravljenje je povezano s simptomi in ne z zdravniško diagnozo [3].
- Primerno je za odpravo simptomov in zdravstvenih težav, ki ne zahtevajo posvetovanja z zdravnikom: prehlad, gripa, povišana

telesna temperatura, kašelj, obolelo žrelo, seneni nahod, blage do zmerne bolečine (glavobol, zobobol, bolečine mišic in sklepov) in prebavne težave [3].

- Trajanje samozdravljenja normalno ne sme biti daljše od tri do sedem dni [3].

Zdravstvena stanja, za katera mora farmacevt bolniku svetovati obisk pri zdravniku, so kadar:

- se simptomi ne izboljšajo [3],
- se stanje slabša oz. postaja slabše, kot je bilo prej [3],
- je bolečina močna ali se stopnjuje [3],
- je bolnik poskusil eno ali več zdravil, sicer ustreznih za zdravljenje določenega stanja, a brez uspeha [3],
- se pojavijo sumljivi stranski učinki ob zdravljenju brez recepta [3],
- so simptomi spoznani za resne [3].

Posebno pozornost je treba posvetiti določenim skupinam, kot so nosečnice, doječe matere, otroci in dojenčki.

Zdravstvena stanja, ki ustrezajo namenom samozdravljenja, vendar le v primeru, če so izpolnjeni prej omenjeni kriteriji, so:

- prehlad, gripa [3],
- povišana telesna temperatura [3],
- kašelj [3],
- obolelo žrelo in grlo [3],
- alergija (preobčutljivost) [3],
- blaga do zmerna bolečina (glavobol, zobobol, bolečine mišic in sklepov) [3],

- želodčne težave [3].

V literaturi so navedena naslednja zdravstvena stanja, za katera lahko izvajamo samozdravljenje. Zanj se lahko odločimo le, če so izpolnjeni kriteriji, ki so jih leta 1997 na simpoziju sprejeli zdravniki, farmacevti in proizvajalci zdravil.

PREHLAD, GRIPA

Povzročitelji gripe so virusi influence, povzročitelji prehlada pa najpogostejše rinovirusi [5].

Virusi gripe izzovejo sistemske znake: povišano telesno temperaturo, bolečine v sklepih in mišicah, glavobol. Kasneje se pojavi izcedek iz nosu in kašelj. Gripa se običajno pojavlja v zimskem času [5].

Virusi gripe se pogosto spreminjajo in tako izmikajo imunskemu odzivu. Kadar se zgodi, da človeški virus okuži isto celico kot živalski virus gripe, se lahko človeški in živalski deli virusa medsebojno pomešajo, tako nastane nova kombinacija virusa. Ko se novi tip virusa prvič pojavi, povzroči hude epidemije; takšen primer je na primer virus tipa H1N1 [5].

Prehlad je po definiciji SZO (Svetovna zdravstvena organizacija) akutno obolenje dihal. Virus napadejo samo dihalno sluznico, zato ni sistemskih učinkov: povišane telesne temperature in bolečin v sklepih. Pojavijo se znaki: izcedek iz nosu, kihanje, ščegetanje v žrelu in kašelj. Znaki se razvijejo postopoma, v dveh do treh dneh. [5].

Večina virusov bolje preživi, če je vlažnost zraka nizka (v zelo hladnem času). Tedaj je nosna sluznica suha. Prva obrambna linija je sluz, ki jo izločajo membrane v nosni sluznici in sluznici grla. Sluz prestreže delce iz

zraka: pelod, prašne delce, mikroorganizme (virusi bakterije). Nosni izloček vsebuje snovi, ki zavirajo razvoj mikroorganizmov [5].

Samo hladno vreme ne povečuje verjetnosti, da bomo zboleli za prehladom. Dejavniki, ki povečujejo možnost, da bomo zboleli, so: psihološki stres, preobremenitev, diete in anatomske nepravilnosti, ki vplivajo na prehod skozi nos in druga stanja, ki oslabijo imunski sistem [5].

Bolezensko stanje ocenjujemo po tem, kako močno so posamezni simptomi izraženi, kako so se pojavili in koliko časa trajajo. Tipični virusi navadnega prehlada okužijo zgornji del dihalnega trakta. Napadejo nos, grlo, žrelo, redkeje sapnik, sapnici in bronhije. Simptomi se pojavijo v dveh do treh dneh po okužbi in trajajo 7 do 10 dni. Kadar se prehlad kljub jemanju zdravil za lajšanje simptomov in ob upoštevanju nasvetov ne pozdravi v enem tednu do desetih dneh in ima bolnik povišano telesno temperaturo ter se slabo počuti mora obiskati zdravnika [5].

Nahod (akutni rinitis) je skupek simptomov, ki se pojavijo kot odgovor na draženje nosne sluznice. Ta reagira z otečenostjo in zvečanim izločanjem sluzi. Klinični simptomi so: povečano izločanje sluzi – vodnega izcedka iz nosu, močno srbenje, kihanje, zamašen nos, vnetje očesne veznice [5].

Zdravila proti gripi in prehladu so namenjena izključno lajšanju simptomov in skrajšanju njihovega trajanja. To so: zdravila za znižanje povišane telesne temperature - antipiretiki, zdravila za blažitev bolečin – analgetiki, zdravila za zmanjšanje otekline nosne sluznice – dekongestivi ter zdravila za lajšanje kašlja – antitusiki. [5].

Bolnikom svetujemo čim več počitka. Ko vročina popusti, lahko vstanejo iz postelje, vendar še vedno potrebujejo mirovanje. Priporočljivo je pitje večjih količin tekočine [5].

Uspešno preprečevanje virusnih infekcij je sestavljeno iz preprečevanja okužbe in krepitev imunskega sistema. Najbolj učinkovit način je pogosto umivanje rok in izvajanje ukrepov za higieno kašlja [5].

POVIŠANA TELESNA TEMPERATURA

O povišani telesni temperaturi govorimo, kadar je nad normalno vrednostjo. Normalna telesna temperatura je za odrasle osebe definirana med 35,6°C in 37,7°C. Povišana telesna temperatura – vročina, je simptom, ki nastane zaradi obrambnega odgovora organizma. Naraščanje telesne temperature je sestavni del mehanizma, ko se organizem brani proti bolezni [6].

Znaki povišane telesne temperature

Pri povišani telesni temperaturi se v koži razširijo drobne žilice, koža postane topla, pojavi se potenje. Pogosto jo povzroči utrujenost in jo spremlja glavobol. Če se pojavijo še kašelj, težko dihanje in bolečine v predelu pljuč, mora bolnik obiskati zdravnika. [6]

Merjenje telesne temperature

Telesna temperatura odraža stanje organizma. Imenujemo jo tudi bazalna temperatura. Merimo jo na različnih mestih [6]:

- **V ustih** – ta temperatura je za 1°C nižja od bazalne temperature [6].
- **V danki** – ta temperatura je za 1°C višja od tiste, ki jo izmerimo v ustih. Velja za najbolj točno določitev bazalne temperature. Meritev ni prijetna. Uporabna je pri otrocih [6].
- **V ušesu** – spremembe temperature so v ušesu hitro vidne [6].
- **Pod pazduho** – zaradi dostopnosti mesta so te meritve najbolj izvajane [6].

Zdravila, ki znižujejo povišano telesno temperaturo:

- salicilna kislina in njeni derivati [6],
- paracetamol [6],
- zdravil s protivnetnim učinkom [6].



Slika 1.: Paracetamol tablete [citirano dne 27.2.2010]; dostopno na svetovnem spletu: <<http://images.asia.ru/img/alibaba/img/product/10/23/94/10239448.jpg>>.

KAŠELJ

Kašelj je eden najpogostejših simptomov bolezni dihal. Lahko je kratkotrajen – traja nekaj dni, ali postane kroničen. Takšna oblika kašlja je primerna za samozdravljenje. O kroničnem kašlju govorimo, če traja vsaj tri tedne. Tak simptom ni primeren za samozdravljenje z zdravili, ki so na voljo brez recepta. V tem primeru moramo bolnika napotiti k zdravniku [7].

Mehanizem

Kašelj je zaščitni refleks. Po čutilnih živcih se dovodni signal prenese v center za kašelj. Ta je v velikih možganih. Iz njega se signal po odvodnih živcih prenese do dihalnih mišic.

Mehanizem kašlja: najprej se sproži globok vdih, sledi mu sunkovit izdih, ki ga za kratek čas ustavi zapora glasilk, zato tlak v dihalih naraste. Povišan zračni tlak v dihalih odpre glasilke. Pri tem zrak z veliko hitrostjo potuje po dihalnih poteh in izloči neželjeno vsebino – to je sluz in tuje snovi, ki jih izkašljamo.

Samozdravljenje z zdravili

Preden farmacevt ponudi zdravilo bolniku s prehladnim kašljem, ga mora vprašati, kako dolgo traja kašelj. Če je le-ta dolgotrajen, lahko kaže na resne bolezenske okoliščine in ni primeren za samozdravljenje. Prehlad se mora običajno pozdraviti v sedmih do desetih dneh. [7]

O produktivnem kašlju govorimo takrat, če bolnik izkašljuje sluz. Farmacevt mu lahko svetuje zdravilo, ki olajša izkašljevanje le-te. Kašelj brez izkašljevanja sluzi je suh, dražeč ali neproduktiven kašelj. Farmacevt bolniku svetuje zdravilo za pomiritev tega simptoma.

Zdravila z režimom izdaje brez recepta:

Zdravila, ki olajšujejo izkašljevanje – ekspektoransi:

- acetilcistein [7],
- bromheksin [7],
- izvleček listov bršljana [7],
- izvleček iz zeli vrtno materine dušice (Thymi herba) [7],

- izvleček korenine jegliča (*Primulae radix*) [7].

Zdravila za zdravljenje kratkotrajnega, suhega, dražečega kašlja – antitusiki:

- butamirat [7],
- izvleček iz korenin navadnega sleza (*Altheae radix*) [7],
- izvleček iz zeli ozkolistnega trpotca (*Plantaginis lanceolata herba*) [7].



Slika 2.: Thymi herba [citirano dne 27.2.2010]; dostopno na svetovnem spletu:
<<http://www.heilpflanzen.org/wp-content/uploads/2009/10/Thymianblueten.jpg>>.

OBOLELO ŽRELO IN GRLO

Zgradba

Žrelo in grlo sta del zgornjih dihalnih poti. Žrelo leži za ustno votlino. Pod njim se nahajata požiralnik in sapnik. [8]

Po žrelu potuje hrana v požiralnik, zrak pa v pljuča. Sluznica, ki prekriva žrelo, je sestavljena iz celic, ki proizvajajo sluz. Prekrita je z migelkami. Te pomikajo sluz proti požiralniku, kar preprečuje vdor prašnih delcev v spodnje dihalne poti. Znaki akutnega vnetja žrela so občutek praskanja in pekoče bolečine v žrelu [8].

Grlo (larinks) je sestavljeno iz hrustancev in drobnih mišic, ki te hrustance premikajo. Preko grla vstopa zrak v sapnik in naprej v pljuča. Po isti poti se tudi vrača nazaj iz pljuč.

Grlo ima tri dejavnosti: dihalno, govorno in zaščitno [9].

Z odmikom glasilk nastane reža, skozi katero potuje zrak v pljuča.

Pri nastajanju glasu sta glasilki napeti in vibrirata. Mimo njiju prehaja zrak, ki se oblikuje v glas [9].

Pri požiranju poklopec grla (eden od hrustancev) preprečuje, da bi hrana zašla v dihalne poti. To je njegova zaščitna vloga [9].

Akutno vnetje grla je pogosta bolezen. Povzročajo ga lahko virusi, bakterije (streptokoki, stafilokoki, pnevmokoki in Haemophilus influenzae), fizikalni dražljaji (pretiran govor, petje) ali kemični dražljaji (kajenje, pitje žganih alkoholnih pijač, itd). Najpogostejši bolezenski znak akutnega vnetja grla je hripavost. Bolnik ima občutek tujka v grlu in pekoče bolečine, ki so prisotne predvsem pri gnojni obliki [9].

Farmacevti svetujejo bolnikom zdravila brez recepta, če imajo znake vnetega žrela. Ta zdravila so: [8]

- **antiseptiki** – klorheksidin, cetilpiridinijev klorid, povidon jodid [10],

- **stomatološki pripravki** – klorheksidin, benzidamin [10],
- **lokalni anestetiki** – lidokain [10],
- **analgetiki in antipiretiki** – acetilsalicilna kislina, paracetamol [10].

ALERGIJA (PREOBČUTLJIVOST)

Alergija je nenormalno in burno reagiranje organizma na določeno snov, s katero je oseba že bila v stiku in je njen imunski (obrambni) sistem proti njej razvil obrambni odgovor. Takšne snovi imenujemo alergeni. Človeku alergen ne škoduje neposredno, ampak šele neustrezen odziv organizma nanj [11].

Alergeni so snovi, s katerimi se naše telo srečuje v vsakdanjem življenju. Nekateri ljudje razvijejo ob ponavljajočih se stikih z njimi alergijsko reakcijo, večina pa jih dobro prenaša [11].

Glede na poti vstopanja alergenov v telo jih delimo na:

- **alergeni, ki vstopajo v telo preko dihal:** pelodi trav, dreves, plevela, hišne in žitne pršice, živalski izločki, dlake, itd. [11],
- **alergeni, ki vstopajo v telo preko prebavil** (hrana živalskega in živalskega izvora), aditivi [11],
- **kontaktni alergeni, ki delujejo na kožo** (kovinski nakit, mazila za kožo) [11],
- **zdravila** [11],
- **strupi žuželk** (os, čebel, mušic, komarjev) [11].

Seneni nahod

Seneni nahod je oblika alergije, pri kateri vstopa alergen preko dihal. To je primer alergije takojšnjega tipa. Razvije se vnetje nosne sluznice. To je

posledica sproščanja histamina zaradi delovanja specifičnih protiteles IgE. Sproščeni histamin povzroči takojšnjo reakcijo v sluznici [11].

Seneni nahod je najpogostejša spomladanska alergija. Čeprav bolezen ni nevarna, močno zniža kakovost bolnikovega življenja. Najpogostejši alergeni, ki ga povzročajo, so pelodi. Močan alergen je npr. pelod breze. Simptomi so navadno zelo moteči – kihanje, vodni izcedek, zamašen nos, srbež nosu in žrela [11].

Izdajanje zdravil in svetovanje o samozdravljenju

Farmacevti svetujejo bolnikom s senenim nahodom naslednja zdravila brez recepta: [11]

- **derivati piperazina – cetirizin [10],**
- **drugi antihistaminiki za sistemsko zdravljenje – loratadin [10],**
Pripravki za oženje krvnih žilic – tetrizolin, nafazolinijev klorid [10],
- **zdravila za zdravljenje bolezni nosne sluznice – oksimetazolin, nafazolin [10].**

BOLEČINA

Bolečina je neprijetna čutna in čustvena zaznava, ki jo povzroči vzdraženje receptorjev za bolečino v tkivih. Ko govorimo o akutni bolečini, bolečinski dražljaj povzroči sproščanje posebnih snovi, ki vzdražijo receptorje za bolečino. Dražljaj se prenese iz tkiva v hrbtenjačo in možgane, kjer nastane zaznava bolečine. Taka bolečina ima varovalno vlogo, zato na primer odmaknemo roko od vročega predmeta, na katerem smo se opekli.

Za kronično bolečino je značilno, da traja več kot 3-6 mesecev in nima več varovalnega učinka. Povzroči jo stalno draženje receptorjev zaradi kronične bolezni, na primer revmatoidnega artritisa, poškodbe živcev, raka in podobno. Bolnike ovira pri vsakdanjih aktivnostih, počitku in uživanju življenja.

Vsako bolečino, akutno ali kronično, je potrebno lajšati. Vse več je dokazov, da ima nezdravljena ali slabo zdravljena bolečina škodljive učinke na organizem.

Svetovna zdravstvena organizacija je izdelala tristopenjsko lestvico zdravljenja bolečine. Na prvi stopnji najdemo paracetamol, acetilsalicilno kislino in druga nesteroidna protivnetna zdravila. Na drugi stopnji so šibki opioidi in na tretji močni opioidi. Nefarmakološke metode lajšanja bolečine, kot so telesna vadba, akupunktura, masaža, toplota, hlajenje in drugo, pripomorejo k boljšemu obvladovanju bolečine in manjši uporabi zdravil za zdravljenje bolečine.

Bolečina je namreč eden najpogostejših vzrokov za obisk pri zdravniku. Če le-ti bolečine ne morejo odpraviti ali vsaj omiliti, pošljejo bolnika k specialistu za zdravljenje bolečine.

ŽELODČNE TEŽAVE

Želodec je vrečasto razširjen del prebavne cevi, ki leži med požiralnikom in dvanajstnikom. Njegova naloga je shranjevanje hrane, ki se deloma prebavi s pomočjo želodčne kisline in encima pepsin [12].

Najpogostejši motnji sta vnetje želodčne sluznice in vračanje želodčne vsebine iz želodca nazaj v požiralnik. To imenujemo refluks. Kaže se z zgago. To je pekoč občutek za prsnico, ki je posledica prisotnosti želodčne kisline v požiralniku. Včasih kislina celo draži glasilke, kar se kaže s

kašljem. Refluks vračanja želodčne vsebine v požiralnik je navadno najhujši v ležečem položaju, pri napenjanju ali pripogibanju [12],

Farmacevti bolnikom svetujejo, naj ležijo z visokim vzglavjem.

Za samozdravljenje želodčnih težav farmacevti lahko izbirajo med:

- **antacidi** – zdravila z aluminijem, kalcijem in magnezijem [10],
- **antiulkusnimi pripravki** – ranitidin [12].



Slika 3.: Ranitidin tablete; [citirano dne 27.2.2010], dostopno na svetovnem spletu <<http://images.medscape.com/pi/features/drugdirectory/octupdate/NVP05470.jpg>>.

PREDSTAVITEV REZULTATOV KVANTITATIVNE METODE DELA

REZULTATI ANKETNEGA VPRAŠALNIKA – ZDRAVILA BREZ RECEPTA

V nadaljevanju bomo predstavili rezultate, pridobljene na opisanem vzorcu. V spodnji preglednici so zbrani odgovori s celotnega vprašalnika. Znak / pomeni, da odgovor ni bil podan kot možni odgovor. Vsako posamezno vprašanje pa je predstavljeno z grafom.

vprašanje	Odgovor																			
	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	o	p	q	r	s	t
1.	95	20	3	57	0	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
2.	8	14	92	23	12	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
3.	85	36	36	40	27	29	22	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
4.	94	69	6	17	30	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
5.	32	33	21	14	1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
6.	78	66	35	52	8	54	61	11	12	4	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
7.	92	86	56	98	94	59	29	88	83	75	96	58	40	80	21	100	25	12	13	44
8.	33	16	65	6	14	36	5	7	29	30	11	34	3	15	16	9	18	8	3	17

Preglednica 1.: Tabela prikazuje rezultate anketnega vprašalnika.

Vprašanje 1: Kaj je po vašem mnenju zdravilo?

Vprašanje 2: Kaj pojmuje kot prehransko dopnilo?

Vprašanje 3: Kdo vam najpogosteje da informacije o zdravilih brez recepta in prehranskih dopnilih?

Vprašanje 4: Kje najpogosteje kupujete zdravila brez recepta in prehranska dopnila?

Vprašanje 5: Kako pogosto se posvetujete s farmacevtom v lekarni o varni uporabi zdravil in prehranskih dopnil?

Vprašanje 6: Obkrožite štiri najpogostejša zdravstvena stanja ali simptome, zaradi katerih se največkrat odločite za nakup zdravil brez recepta.

Vprašanje 7: Spodaj so navedena imena zdravil in prehranskih dopnil.

Vprašanje 8: Katera zdravila brez recepta in prehranska dopnila najpogosteje kupite v lekarni za lajšanje simptomov gripe in prehlada?

V spodnjem besedilu je naveden anketni vprašalnik in navodila za izpolnjevanje, kot so ga dobili anketiranci.

ANKETNI VPRAŠALNIK

Moje ime je David Zajec. Sem učenec 9. razreda OŠ Lava. V šolskem letu 2009/2010 delam raziskovalno nalogo o zdravilih brez recepta, ki jih kupujemo v lekarnah ali specializiranih prodajalnah. Želim spoznati Vaše poznavanje zdravil in prehranskih dopolnil. Vljudno Vas prosim za izpolnitev ankete, ki mi bo v veliko pomoč pri moji nalogi.

Obkrožite! Spol: Moški Ženski

1. Kaj je po vašem mnenju zdravilo? Obkrožite lahko več odgovorov.

- a) Je snov, ki jo v primerni farmacevtski obliki (tablete, kapsule, sirupi, mazila...) uporabljamo za zdravljenje bolezni.
- b) Je izdelek, ki ga kupimo samo v specializirani prodajalni.
- c) Izdelek, katerega namen je dopolnjevati običajno prehrano.
- d) Izdelek, ki ima v navodilu za uporabo informacije o delovanju, učinkovitosti, neželenih učinkih, opozorilih...
- e) Izdelek nima dokazanih zdravilnih učinkov.

2. Kaj pojimate kot prehransko dopolnilo? Obkrožite lahko več odgovorov.

- a) Je snov, ki jo v primerni farmacevtski obliki (tablete, kapsule, sirupi, mazila....) uporabljamo za zdravljenje bolezni.
- b) Je izdelek, ki ga kupimo samo v specializirani prodajalni.
- c) Izdelek, katerega namen je dopolnjevati običajno prehrano.
- d) Izdelek, ki ima v navodilu za uporabo informacije o delovanju, učinkovitosti, neželenih učinkih, opozorilih...
- e) Izdelek nima dokazanih zdravilnih učinkov.

3. Kdo vam najpogosteje da informacije o zdravilih brez recepta in prehranskih dopolnilih? Obkrožite tri najpogostejše možnosti.

- a) zaposleni v lekarnah,
- b) zaposleni v specializiranih prodajalnah,
- c) družinski člani, sorodniki ali znanci,
- d) informacijo preberete v navodilu, ki je priloženo zdravilu,
- e) informacijo preberete na zunanji ovojnini prehranskih dopolnil,
- f) informacijo dobite iz reklamnih sporočil,
- g) preko interneta.

4. Kje najpogosteje kupujete zdravila brez recepta in prehranska dopolnila? Obkrožite tri najpogostejše možnosti.

- a) v lekarni,
- b) v specializirani prodajalni,
- c) kupujete preko spleta,
- d) zdravila dobite pri sorodnikih in sosedih,
- e) pridelate zelišča in jih uporabite.

5. Kako pogosto se posvetujete s farmacevtom v lekarni o varni uporabi zdravil in prehranskih dopolnil? Obkrožite eno najpogostejšo izbiro.

- A) vedno,
- B) pogosto,
- C) občasno,
- D) redko,
- E) nikoli.

6. Obkrožite štiri najpogostejša zdravstvena stanja ali simptome, zaradi katerih se največkrat odločite za nakup zdravil brez recepta.

- a) prehlad, gripa,
- b) povišana telesna temperatura,
- c) izcedek iz nosu,
- d) kašelj,
- e) alergije,
- f) boleče žrelo,
- g) bolečina (glavobol, zobobol, bolečina mišic in sklepov različnega izvora),
- h) prebavne težave – driska, zaprtje,
- i) čezmerno vračanje želodčne vsebine v požiralnik – zgaga,
- j) sončne opekline,
- k) težave s spominom,
- l) nespečnost,
- m) drugo (dopišite): _____

7. Spodaj so navedena imena zdravil in prehranskih dopolnil. Obkrožite tista imena, za katera menite, da so zdravila.

- a) Aspirin tbl. 20x500 mg, Bayer,
- b) Supradyn šum. tbl. a 10,
- c) Rutacid žv.tbl. 20x500 mg, Krka,
- d) Natural Wealth – Omega 3 cardio caps. 60,
- e) Nutrilab – Pegasti badelj caps. 60,
- f) Linex caps. a 16, Lek,
- g) Bilobil caps. 60x40 mg, Krka,
- h) Lekadol film. obl. tbl. 18x500 mg, Lek,

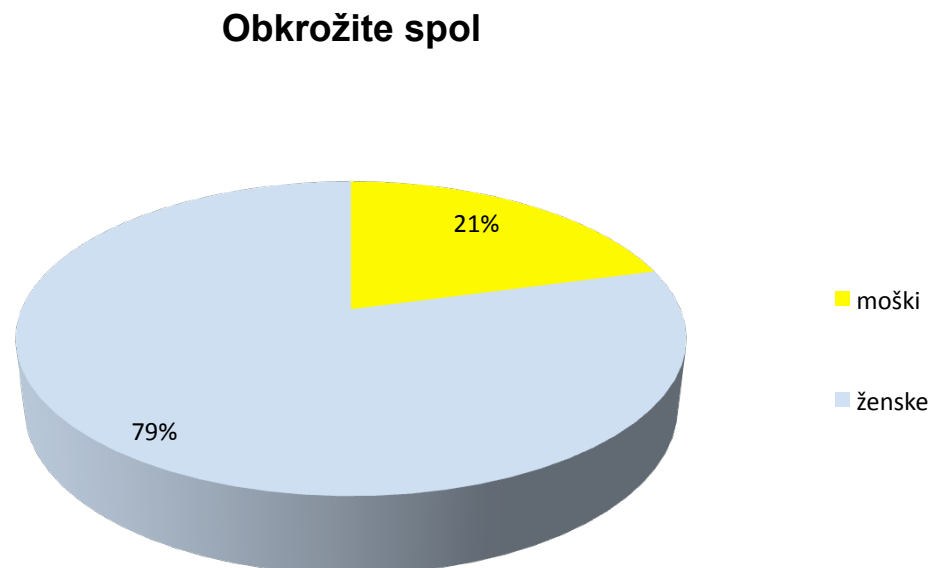
- i) Waya IT probiotični prašek ob zaprtju a 7 vrečk,
 - j) Naklofen gel 40 g, Krka,
 - k) Gelee royale caps. 30,
 - l) Plivadon tbl. 10, Pliva,
 - m) Angal S pršilo 30 ml, Lek,
 - n) Aspirin direkt tbl. 10, Bayer,
 - o) Prostasan tbl. 30, A.Vogel,
 - p) FidiMag 300 plus C šum. tbl. 20,
 - q) Voltaflex glukozamin f.obl.tbl. 60x625 mg, Novartis,
 - r) Proapin propolis sol. 15 ml,
 - s) Ekolostrum caps. 120,
 - t) Septolete plus pastile 18, Krka.
8. Katera zdravila brez recepta in prehranska dopolnila najpogosteje kupite v lekarni za lajšanje simptomov gripe in prehlada? Obkrožite največ štiri odgovore!
- a. Daleron Cold 3 tbl. 12, Krka,
 - b. Angal pastile 20, Lek,
 - c. Lekadol plus C vrečke 10, Lek,
 - d. Echinaforce tbl. 60, A. Vogel,
 - e. Isla moos pastile 30, Engelhard Arzneimittel,
 - f. Lekadol tbl. 20x500 mg, Lek,
 - g. Imunoglukan caps. 30,
 - h. Fluimukan vrečke 20x200 mg, Lek,
 - i. Coldrex tbl. 12, GlaxoSmithKline,
 - j. Operil sol. 0,05% 10 ml, Lek,
 - k. Neo septolete pastile limona 18, Krka,
 - l. Aspirin plus C šum. tbl. 10, Bayer,
 - m. Prospan syr. 7mg/1ml 100 ml, Engelhard Arzneimittel,
 - n. Calcium vita C šum.tbl. 10, Krka,
 - o. Strepsils pastile med, limona 24, Rechitt,
 - p. Panatus forte syr. 7,5mg/5ml 150 ml, Krka,
 - q. Tantum Verde pastile limona 20x3 mg, CSC Pharma,
 - r. Immunol Neo sol. 50 ml, Lek,
 - s. Sinupret sol. 100 ml, Bionorica,
 - t. Nalgesin S tbl. 10x275 mg, Krka.

Prav lepo se Vam zahvaljujem za izpolnjen vprašalnik.

Zdaj je čas za;
prve snežinke,
topel čaj
in prijazno voščilo za leto, ki prihaja...

Vam želi David Zajec

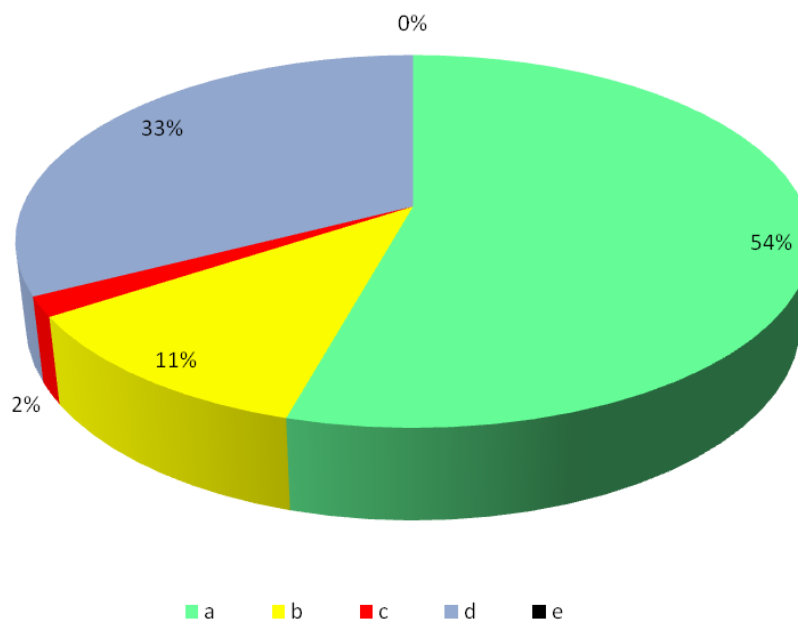
Grafi prikazujejo rezultate odgovorov na anketni vprašalnik – Zdravila brez recepta.



Graf 1.: Graf prikazuje odstotek žensk in moških, ki so rešili vprašalnik.

Zanimalo nas je, koliko žensk in koliko moških je izpolnilo to anketo. Pri pregledu anketnega vprašalnika smo ugotovili, da so anketo večinoma izpolnjevale ženske.

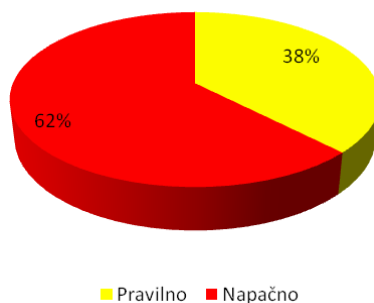
1. Kaj je po vašem mnenju zdravilo



Graf 2 .: Graf prikazuje odgovore na anketno vprašanje 1.

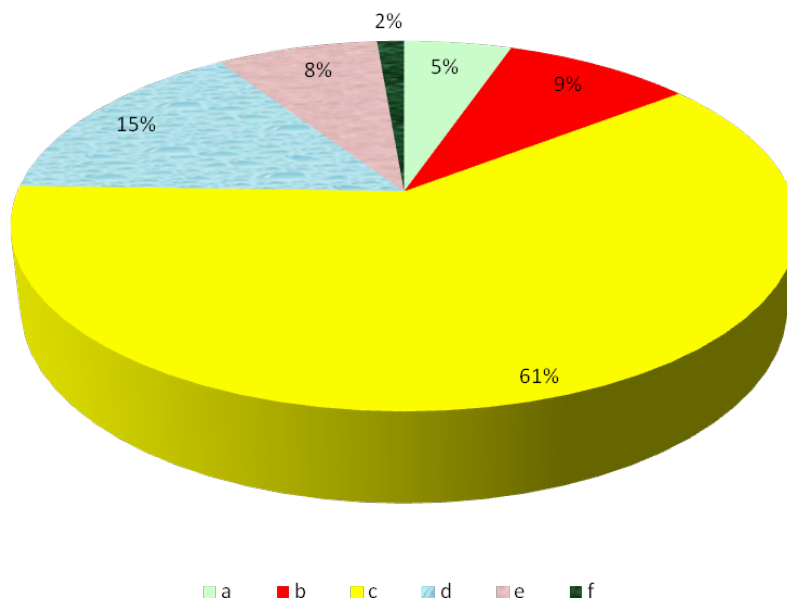
Pri prvih dveh vprašanjih smo želeli izvedeti, ali anketiranci poznajo razliko med zdravilom in prehranskim dopolnilom. Ugotovili smo, da je pravilni odgovor a obkrožilo 54 % anketirancev, nepravilni odgovor b 11%, nepravilni odgovor c 2%, pravilni odgovor d 33%, nepravilnega odgovora e ni obkrožil nihče. Popolnoma pravilna odgovora a, d je obkrožilo 38% anketirancev.

1.1 Prikaz pravih in napačnih odgovorov



Graf 3 .: Graf prikazuje pravilne in napačne odgovore.

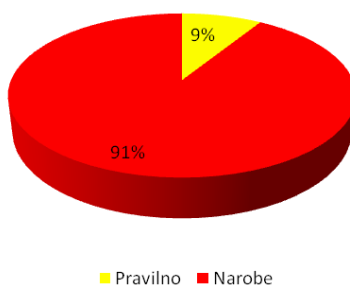
2. Kaj pojmuje kot prehransko dopolnilo?



Graf 4.: Graf prikazuje odgovore na anketno vprašanje 2.

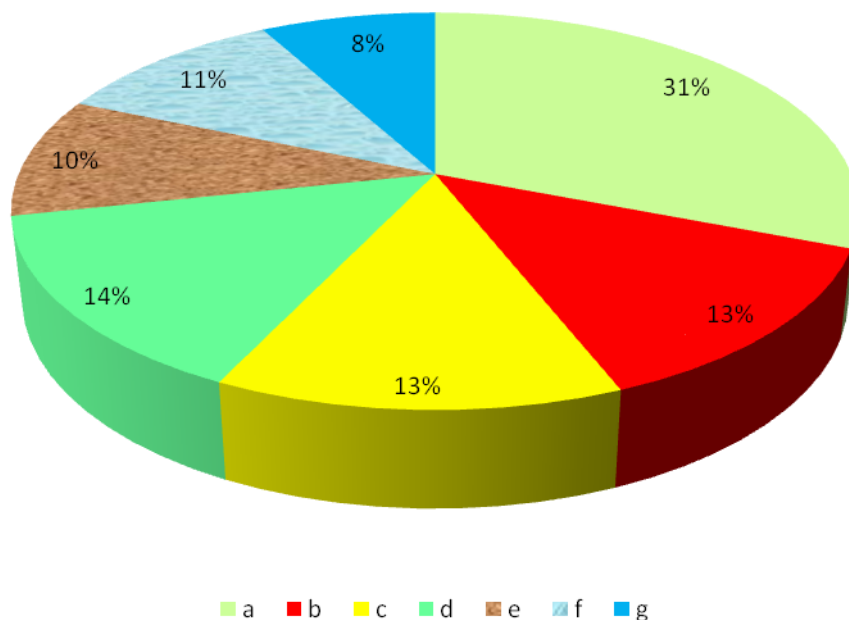
Ugotovili smo, da je nepravilni odgovor a obkrožilo 15% anketirancev, nepravilni odgovor b 9%, pravilni odgovor c 61%, nepravilni odgovor d 15% in pravilni odgovor e 8% anketirancev. Popolnoma pravilna odgovora c in e je obkrožilo le 9% anketirancev.

2.2. Prikaz pravih in napačnih odgovorov



Graf 5 .: Graf prikazuje prave in napačne odgovore.

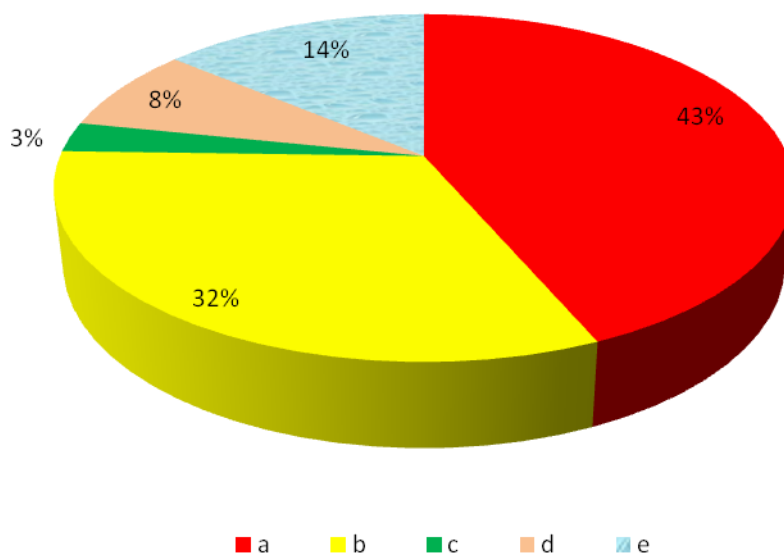
3. Kdo vam najpogosteje da informacije o zdravilih brez recepta in prehranskih dopolnilih?



Graf 6 .: Graf prikazuje odgovore na vprašanje 3.

Pri tretjem vprašanju smo želeli izvedeti, od koga anketiranci najpogosteje dobijo informacijo o zdravilih in prehranskih dopolnilih. Najpogostejši odgovor je bil: zaposleni v lekarnah (31%), naslednji najpogostejši je bil, da informacijo preberejo v navodilu, ki je priloženo zdravilu (14%), tretja najpogostejša odgovora sta bila b -zaposleni v specializiranih prodajalnah in c- družinski člani, sorodniki in znanci (13%). Redkeje so bili obkroženi odgovori e -informacijo preberete na zunanji ovojni prehranskih dopolnil (11%), f –informacijo pridobite iz reklamnih sporočil (10%) in g -preko interneta (8%).

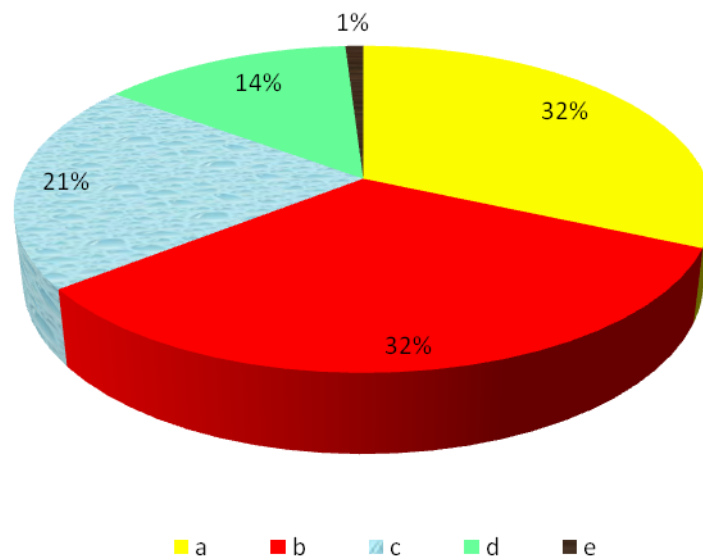
4. Kje najpogosteje kupujete zdravila brez recepta in prehranska dopolnila? Obkrožite tri najpogostejše možnosti.



Graf 7.: Graf prikazuje odgovore na vprašanje 4.

Pri četrtem vprašanju smo želeli izvedeti, kje anketiranci najpogosteje kupujejo zdravila brez recepta in prehranska dopolnila. Najpogostejši odgovor je bil v lekarni (43%), naslednji v specializirani prodajalni (32%), kot tretja najpogostejša možnost pa je bila, da zelišča sami pridelajo in jih uporabijo (14%). Ostala možna odgovora sta bila še: c -anketiranci zdravila kupujejo preko spleta (8%) in d -anketiranci dobijo zdravila pri sorodnikih ali pri sosedih (3%).

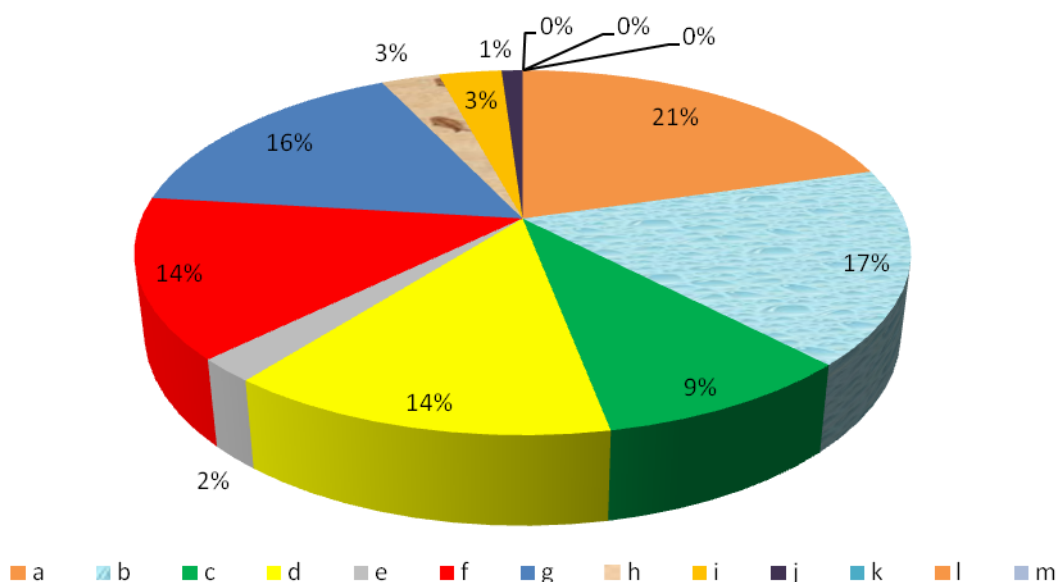
5. Kako pogosto se posvetujete s farmacevtom v lekarni o varni uporabi zdravil in prehranskih dopolnil?



Graf 8 .: Graf prikazuje odgovore na vprašanje 5.

Pri tem vprašanju nas je zanimalo, kako pogosto se anketiranci posvetujejo s farmacevtom v lekarni o varni uporabi zdravil in prehranskih dopolnil. Največkrat je bila obkrožena črka a - vedno (32%) in b - pogosto (32%); manjše število anketirancev se je odločilo za odgovor c - občasno (21%). Ostala možna odgovora pa sta bila d - redko (14%) in e – nikoli (1%).

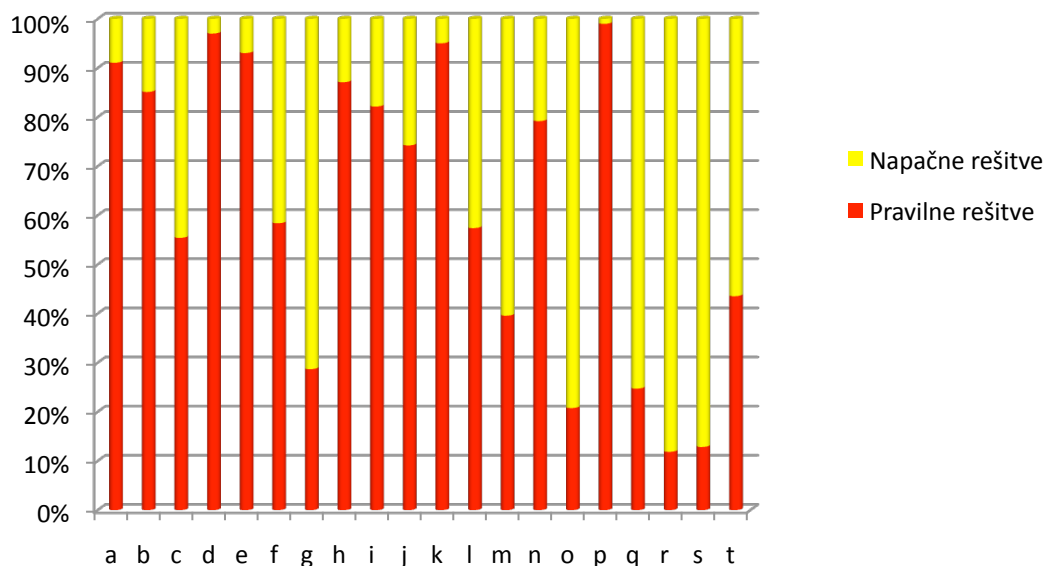
6. Obkrožite štiri najpogostejša zdravstvena stanja ali simptome, zaradi katerih se največkrat odločite za nakup zdravil brez recepta



Graf 9 .: Graf prikazuje odgovore na vprašanje 6.

Pri šestem vprašanju smo želeli izvedeti najpogostejša zdravstvena stanja ali simptome anketirancev, zaradi katerih se največkrat odločijo za nakup zdravil brez recepta. Najpogostejše obkrožene možnosti so bile: a - prehlad, gripa 21%, b - povišana telesna temperatura 17%, d – kašelj 14%, f - boleče žrelo 14%, g - bolečina – glavobol, zobobol, bolečina mišic 16%. Ostali odgovori so bili: c - izcedek iz nosu 9%, h - prebavne težave 3%, i - čezmerno vračanje želodčne vsebine v požiralnik – zgaga 3%, e – alergije 2%, j - sončne opekline 1%. Težave s spominom – k, nespečnost – l in drugo (dopišite) ni dopisal nihče.

9. Spodaj so navedena imena zdravil in prehranskih dopolnil. Obkrožite tista imena, za katzere menite, da so zdravila.



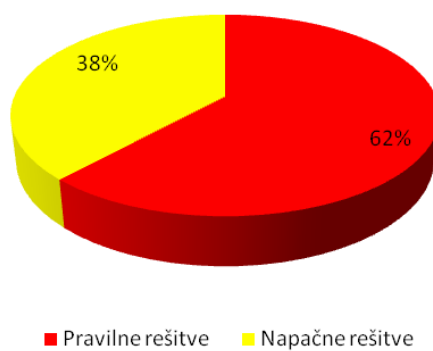
Graf 10 .: Graf prikazuje odgovore na vprašanje 7.

Pri tem vprašanju nas je zanimalo, če anketiranci ločijo primere zdravil in prehranskih dopolnil. V večini primerov so obkrožili pravilne rešitve. V zgornjem grafu je prikazano razmerje med pravilnimi in napačnimi rešitvami za vsako zdravilo posebej.

a – Aspirin tbl., b – Supradyn šum.tbl., c – Rutacid žv. tbl., d – Natural Wealth – Omega 3 cardio caps., e – Nutrilab – Pegasti badelj caps., f – Linex caps., g – Bilobil caps., h – Lekadol f.obl.tbl., i – Waya IT probiotični prašek, j – Naklofen gel, k – Gelee royale caps., l – Plivadon tbl., m – Angal S pršilo, n – Aspirin direkt tbl., o – Prostanolone tbl., p – FidiMag 300 plus C šum. tbl., q – Voltalef glukozamin f. obl.tbl., r – Proapin propolis sol., s – Ekolostrum caps., t – Septotele plus pastile.

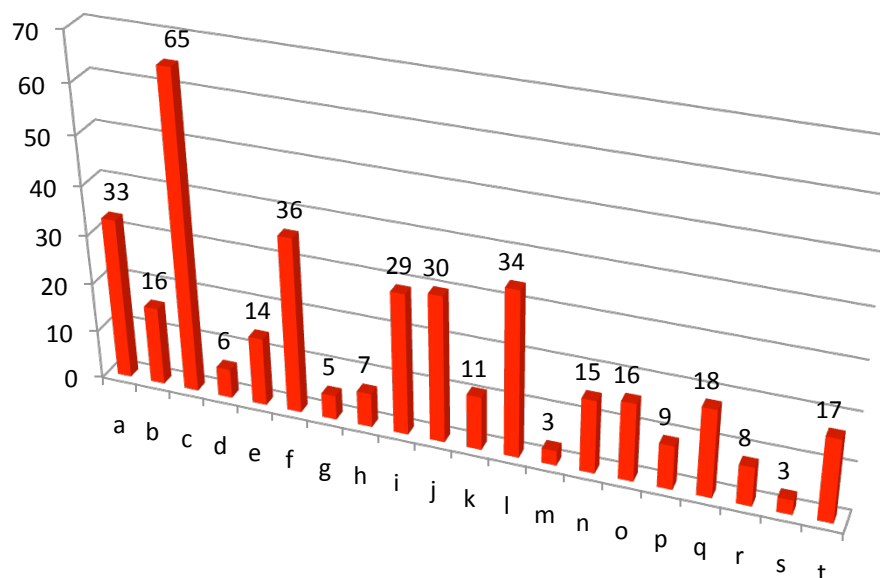
Spodnji graf prikazuje odvisnost pravih in napačnih rešitev za vsa zdravila in prehranska dopolnila skupaj.

7.2. Odvisnost vseh pravih in napačnih rešitev



Graf 11 .: Graf prikazuje pravilne in napačne odgovore.

8. Katera zdravila brez recepta in prehranska dopolnila najpogosteje kupite v lekarni za lajšanje simptomov gripe in prehlada



Graf 12 .: Graf prikazuje odgovore na vprašanje 8.

Pri tem vprašanju nas je zanimalo, katera zdravila brez recepta in prehranska dopolnila anketiranci najpogosteje kupujejo v lekarni za lajšanje simptomov gripe in prehlada. Ugotovili smo, da anketiranci najpogosteje uporabljajo: Lekadol plus C vrečke - (65), Lekadol tbl. - (36), Aspirin plus C šum. tbl. - (34), Daleron Cold 3 tbl. - (33), Operil sol. 0,05% - (30), Coldrex tbl. - (29), Tantum Verde pastile limona - (18), Nalgesin S tbl. - (17), Angal pastile - (16), Strepsils pastile med, limona - (16), Calcium vita C šum.tbl. - 15, Isla moos pastile - (14), Neo septolete pastile limona - (11). Ostala zdravila in prehranska dopolnila uporabljajo redkeje.

PREDSTAVITEV REZULTATOV KVALITATIVNE METODE DELA

Zanimalo nas je, kakšna je vloga farmacevta v lekarni, kaj svetuje bolniku pri nakupu zdravil brez recepta.

Zapadla zdravila spadajo med posebne odpadke, zato jih ne smemo vreči med običajne odpadke. Kam jih lahko odvržemo?

Odgovor na ta vprašanja smo dobili v intervjujih z dvema farmacevtkama.

Intervju z gospo Melito Kerin – Zajec, mag. farm., Celjske lekarne JZ

1. Kaj je glavna vloga farmacevta v lekarni v procesu samozdravljenja?
2. Katere so najpogostejše težave, zaradi katerih bolnik pride v lekarno in se odloči za nakup zdravil brez recepta?
3. Kateri simptomi so značilni za gripo in prehladno obolenje?
4. Kaj svetujete bolniku pri nakupu zdravil brez recepta?
5. Kam smemo zavreči neuporabljena in odvečna zdravila?

Odgovori:

1. Osnovna značilnost našega poklica je izdajanje zdravil, predpisanih na recept ali brez njega, svetovanje o njihovi uporabi in izdelovanje magistralnih zdravil.
2. Najpogostejše težave, zaradi katerih bolnik pride v lekarno, so: prehlad in gripa, obolelo grlo, blage bolečine, kašelj, zgaga in kožne alergije.

3. Ti simptomi so: bolečine v mišicah, zamašen nos, boleče grlo, glavobol, povišana telesna temperatura, kašelj, kihanje in prebavne težave.
4. Svetujem mu najprimernejše zdravilo oz. prehransko dopolnilo. Razložim mu namen uporabe, način in čas jemanja zdravila. Opozorim ga na možne neželene učinke in kako naj ukrepa, če se pojavijo. Bolnika tudi opozorim, kako mora zdravilo shranjevati. V primeru, da za odpravo simptomov in zdravstvenih težav zdravila brez recepta ne pomagajo, ga napotim k zdravniku.
5. Odpadna zdravila ne sodijo med gospodinjske odpadke, saj so nevarna tako za ljudi kot za okolje. Skladno z Uredbo o ravnanju z odpadnimi zdravili neuporabna zdravila ponovno zbiramo v lekarni, kjer smo organizirali varno ločeno zbiranje odpadnih zdravil. Predhodno je potrebno odstraniti ovojnino, ki ni neposredno v stiku z zdravilom, v zabojnik odvržemo samo zdravila s stično ovojnino.

Intervju z gospo Darinko Kramberger, mag. farm., JZZ Mariborske lekarne

1. Kaj je glavna vloga farmacevta v lekarni v procesu samozdravljenja?
2. Katere so najpogostejše težave, zaradi katerih bolnik pride v lekarno in se odloči za nakup zdravil brez recepta?
3. Kateri simptomi so značilni za gripo in prehladno obolenje?
4. Kaj svetujete bolniku pri nakupu zdravil brez recepta?
5. Kam smemo zavreči neuporabljena in odvečna zdravila?

Odgovori:

1. Vloga farmacevta v lekarni je izdaja zdravil na recept in brez recepta. Pomembno je svetovanje, izdaja pravilnega pacientu,

opozarjanje o medsebojnih učinkih zdravil in poizvedba o ostalih zdravilih, če jih uživa.

2. Pacient se za nakup zdravil brez recepta odloči pri naslednjih simptomih: bolečina, povišana telesna temperatura, prehlad, želodčne težave, prebavne motnje in težave s kožo.
3. Simptomi so: slabo počutje, bolečine v mišicah in sklepih, povišana telesna temperatura, glavobol, suhi kašelj, bolečine žrela in zamašena dihala.
4. Za bolnika izberemo najprimernejše zdravilo oz. prehransko dopolnilo. Svetujemo mu pravilen način uporabe, opozorimo ga na stranske učinke ob istočasnem jemanju drugih zdravil
5. Neuporabna zdravila oz. zdravila s pretečenim rokom se ponovno zbirajo v lekarnah v posebnih kontejnerjih. Tako zbrana zdravila se ustrezno uničijo, da se ne odlagajo na neprimernem mestu.

SKLEP

Predvidevali smo, da ljudje ne poznajo razlike med zdravilom in prehranskim dopolnilom. Anketni odgovori so potrdili našo hipotezo. Razlika med njima je velika. V delu smo prikazali razliko med zdravilom in prehranskim dopolnilom. Menimo, da bodo ljudje v bodoče pri samozdravljenju bolj pozorni na razliko zdravilo – prehransko dopolnilo. V ta namen smo pripravili zgibanko za učence (Priloga 2.).

Predvidevali smo, da se ljudje najpogosteje odločajo za svetovanje v lekarni. Pogosto preberejo navodilo, ki je priloženo zdravilu. Desetina anketirancev pridobi informacijo iz reklamnih sporočil in preko interneta. Ti podatki potrjujejo našo hipotezo.

Glede nakupa zdravil se ljudje redkeje odločijo za nakup zdravil in prehranskih dopolnil v specializirani prodajalni kot v lekarni. Še redkeje dobijo zdravilo pri sorodnikih ali ga kupijo preko spleta. Podatki potrjujejo našo hipotezo.

Ugotovili smo, da se približno dve tretjini ljudi vedno oz. pogosto posvetujeta s farmacevtom v lekarni o varni uporabi zdravil in prehranskih dopolnil. Ljudje imajo še vedno največje zaupanje v farmacevta v lekarni.

Anketiranci so anketo izpolnjevali v zimskem času. Najpogostejša zdravstvena stanja, zaradi katerih so se največkrat odločili za nakup zdravil, so: prehlad, gripa, povišana telesna temperatura, boleče žrelo in kašelj. V spomladanskem oz. poletnem času bi verjetno bila druga zdravstvena stanja. Naša predvidevanja so potrjena v anketi. Rezultati ankete so potrdili vse hipoteze, ki smo jih predvidevali. Spoznali smo, da ljudje še vedno najpogosteje kupijo zdravila in prehranska dopolnila v

lekarni. Tukaj dobijo odgovore na vprašanja: katero, zakaj, kako, kdaj uporabijo zdravilo.

Na koncu naloge smo napisali slovar in zgibanko za učence naše šole.

V slovarju so pojasnjeni pomeni tujih izrazov, ki so navedeni v nalogi.

V zgibanki za učence smo na kratko napisali glavne značilnosti raziskovalne naloge:

- * razlika zdravilo – prehransko dopolnilo,
- * povzeli rezultate anketnih vprašanj,
- * pojasnili, da ljudje neuporabna zdravila lahko ponovno oddajo v lekarni.

VIRI

[1] – Zakaj po zdravila in prehranska dopolnila v lekarno? – Dan slovenskih lekarn 2005; informativni listič.

[2] –Razinger – Mihovec B. Pogoji izdaje dovoljenj za promet za izdelke, ki so namenjeni samozdravljenju Samozdravljenje – Možnosti in perspektive samozdravljenja. Brdo pri Kranju, 2001: 13 – 19.

[3] - Frankič D. Zagotavljanje kakovosti lekarniških storitev pri samozdravljenju. Farm. Vestn. 2002; 53: 155 – 160.

[4] – Uradni list RS 31/2006 – dostopno na svetovnem spletu: <http://www.uradni-list.si/_pdf/2006/Ur/u2006031.pdf > [citirano dne 10.11.2009].

[4.1] – Uradni list RS 82/2003 – dostopno na svetovnem spletu: <http://www.uradni-list.si/_pdf/2003/Ur/u2003082.pdf> [citirano dne 10.11.2009]

[5] - Lovišček L., Štajnmeč A. – Gripa in prehlad. Farm. vestn. 2002; 53: 205 – 212.

[6] – Čater N., Pavlovič L. – Povišana telesna temperatura. Farm. vestn. 2002; 53: 197 – 203.

[7] – Špringer J. – Kašelji. Farm. vestn. 2002; 53: 173 – 186.

[8] – Urbanc Mokotar M. – Obolelo grlo. Farm. vestn. 2002; 53: 165 – 172.

[9] – Kambič V. – Hripavost – Lek Ljubljana 1986; brošura

[10] – Register zdravil republike Slovenije 2008; MZ – Agencija Republike Slovenije za zdravila in medicinske pripomočke; Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije – Ljubljana 2008.

[11] – Češek Bizjak V. – Alergijski rinitis. Farm. vestn. 2002; 53: 187 – 195.

[12] – Pisk N. Želodčne težave. Farm. vestnik 2002; 53: 225 – 230.

SLIKE

Slika 1.: <<http://images.asia.ru/img/alibaba/img/product/10/23/94/10239448.jpg>>

Slika 2.: <<http://www.heilpflanze.org/wp-content/uploads/2009/10/Thymianblueten.jpg>>

Slika 3.: <<http://images.medscape.com/pi/features/drugdirectory/octupdate/NVP05470.jpg>>

PRILOGA 1 - *Slovarček*

zdravilo – snov, ki v določeni količini in na določen način preprečuje, zdravi bolezen (SSKJ)

prehranski – nanašajoč se na prehrano (SSKJ)

kontraindiciran – zdravilo se ne sme uporabiti

rinovirus – virus, ki povzroča vnetje nosne sluznice

interakcija – istočasno delovanje dveh ali več zdravil

antiseptiki – snovi, ki preprečujejo razmnoževanje mikroorganizmov na koži in sluznicah

stomatološki pripravki – zdravila za zdravljenje ustne sluznice

lokalni anestetiki – zdravila, ki zmanjšujejo občutljivost na območju uporabe

histamin – amin, ki nastane iz aminokisline histidin v celicah organizma

antihistaminiki – zdravila, ki zmanjšujejo alergične reakcije

Priloga 2 - Zgibanka za učence: Zdravila brez recepta

Moje ime je David Zajec. Sem učenec 9. razreda OŠ Lava. V šolskem letu 2009/2010 sem pripravil raziskovalno nalogo o zdravilih brez recepta, ki jih kupujemo v lekarnah ali specializiranih prodajalnah.

V nalogi smo raziskali naslednje načine samozdravljenja: razlika med zdravilom in prehranskim dopolnilom; kje ljudje najpogosteje dobijo nasvet za nakup zdravil in prehranskih dopolnil brez recepta; kje, kako in za kakšne zdravstvene težave se ljudje najpogosteje odločijo za nakup zdravil brez recepta in prehranskih dopolnil.

Predvidevali smo, da ljudje ne poznajo razlike med zdravilom in prehranskim dopolnilom. Anketni odgovori so potrdili našo hipotezo. Razlika med njima je:

Zdravilo - je vsaka snov, ki jo v primerni farmacevtski obliki uporabljamo za zdravljenje bolezni. Vsak tak izdelek mora imeti dokazano učinkovitost in dovoljenje za promet. Zdravila imajo priloženo navodilo za uporabo. To velja tudi za zdravila rastlinskega izvora.

Prehranska dopolnila - so namenjena dopolnjevanju običajne prehrane. So koncentrirani viri hranil, vitaminov, mineralov ali drugih snovi s hranilnim učinkom. Prehranska dopolnila niso namenjena zdravljenju ali preprečevanju bolezni. Na ovojnini imajo oznako: »prehransko dopolnilo«. V anketi smo ugotovili, da se ljudje najpogosteje odločijo za nakup zdravil oz. prehranskih dopolnil v lekarni. Dve tretjini ljudi se vedno oz. pogosto posvetujeta s farmacevtom o varni uporabi zdravil in prehranskih dopolnil.

Anketiranci so anketo izpolnjevali v zimskem času. Najpogostejša zdravstvena stanja zaradi katerih so se odločili za nakup zdravil: prehlad, gripa, povišana telesna temperatura, boleče žrelo in kašelj.

Neuporabna zdravila lahko ponovno oddate v lekarni, kjer je organizirano varno ločeno zbiranje le-teh. Predhodno je potrebno odstraniti ovojnino, ki ni neposredno v stiku z zdravilom in v lekarni strokovni delavci v zabojnik odvržejo samo zdravila s stično ovojnino.