

## VARNO IN UČINKOVITO ZDRAVLJENJE Z ZDRAVILI PO MOŽGANSKI KAPI

Sabina Gobec, mag. farm., spec. klin. farm.

Večina ljudi, ki preživi možgansko kap, zapusti bolnišnico ali rehabilitacijsko ustanovo z vsaj enim, večinoma pa z več zdravili, ki jih morda niso še nikoli jemali. Ob možganski kapi običajno bolniku diagnosticirajo tudi bolezni, ki so vzročno povezane z nastalo kapjo, npr. arterijska hipertenzija, sladkorna bolezen, motnje v presnovi maščob, motnje srčnega ritma. Zdravljenje po možganski kapi je usmerjeno v preprečevanje ponovne možganske kapi (sekundarna preventiva), kar pa dosežemo tudi z zdravili. Običajno je jemanje teh zdravil trajno.

### SEKUNDARNA PREVENTIVA IN NEŽELENI UČINKI

Bolnik po možganski kapi običajno jemlje kot sekundarno preventivo zdravila iz naslednjih skupin:

- zdravila proti strjevanju krvi (antitrombotična ali antikoagulantna zdravila),
- zdravila za zniževanje krvnega tlaka (antihipertenzivi),
- zdravila za zniževanje holesterola (statini).

Če je ob kapi diagnosticirana tudi sladkorna bolezen, je nujno poskrbeti tudi za zdravljenje le-te, bodisi z dieto ali z zdravili.

#### Zdravila proti strjevanju krvi (antitrombotična ali antikoagulantna zdravila)

Zdravila proti trombocitom (=antitrombotična) preprečujejo, da se drobne krvne celice, imenovane trombociti, zlepijo in tvorijo krvni strdek. Na ta način zmanjšujejo tveganje za nastanek krvnih strdkov. Druga skupina so antikoagulantni, ki preko različnih mehanizmov vplivajo na strjevanje krvi in nastajanje strdkov v telesu. Trajno jemanje (ali do nastopa kontraindikacij) antikoagulantov je potrebno pri bolnikih po ishemični možganski kapi zaradi embolije (atrijska fibrilacija, bolezen zaklopk).

Neželeni učinek obeh skupin zdravil je povečano tveganje za krvavitev, zato bodite pozorni, če opazite manjšo krvavitev, kot je npr. krvavitev v očesno veznico, krvav urin, krvavitev iz nosu, krvavitev iz dlesni, podkožne krvavitve, krvavitve iz ran, ki se ne zaustavijo same, pri ženskah pa menstrualno krvavitev, ki je močnejša kot običajno. Prav tako pred vsakim posegom (npr. ruvanje zob, punkcije, biopsije ali operacije) opozorite zdravnika, da jemljete antikoagulacijsko ali antitrombotično zdravilo.

#### Zdravila za zniževanje krvnega tlaka (antihipertenzivi)

Visok krvni tlak predstavlja največje tveganje za možgansko kap. Potrebno je redno jemanje zdravil in občasno merjenje krvnega tlaka. Če so vaše izmerjene vrednosti nad 140/90 mm Hg, se posvetujte z zdravnikom, ki vam bo morebiti prilagodil zdravljenje z zdravili. Za doseganje ciljnih vrednosti krvnega tlaka imamo na voljo sedem skupin antihipertenzivnih zdravil z različnim načinom delovanja. Pogosto je za učinkovito zdravljenje potrebnih več zdravil iz različnih skupin. V zadnjem času je na voljo vedno več zdravil, kjer so različne učinkovine združene v eni sami tableti, kar zmanjša število zaužitih tablet na dan in s tem olajša vsakodnevno jemanje zdravil.

Neželeni učinki, ki se morebiti lahko pojavijo ob jemanju antihipertenzivov, so hipotenzija, glavobol, omotica, vrtoglavica. Če se pojavijo ob jemanju antihipertenzivov, se o tem posvetujte s svojim zdravnikom, ki bo morebiti prilagodil odmerek zdravila.

### Zdravila za zniževanje holesterola (statini)

Statini so učinkoviti pri zmanjševanju tveganja za ishemično možgansko kap, tudi če je vrednost skupnega holesterola normalna. Na voljo je več različnih statinov, razlikujejo se po učinkovitosti (koliko znižajo LDL-holesterol) in po metabolizmu v telesu (v ledvicah ali jetrih).

Neželeni učinki so praviloma blagi, vzročno povezavo s statini pa je pogosto težko dokazati. Najpogostejši neželeni učinek so mišične težave. Bolniki lahko občutijo bolečino, utrujenost ali šibkost v mišicah. Ob pojavu omenjenih neželenih učinkov je treba izključiti številne druge vzroke za mišične simptome. Če se vam morebiti pojavijo opisane težave, ne prenehajte sami jemati statina, temveč se posvetujte s svojim zdravnikom, ki vam bo zmanjšal odmerek statina ali pa zdravilo zamenjal z drugim statinom.

Poleg naštetih zdravil bolniki pogosto jemljejo še druga zdravila za zdravljenje zapletov, ki se lahko pojavijo po možganski kapi (npr. bolečina, depresija, spastičnost, epilepsija). Teh zdravil ne potrebujejo vsi bolniki in prav tako ni nujno, da bo potrebno trajno jemanje, ampak mogoče le za čas trajanja težave.

Ob jemanju zdravil za sekundarno preventivo pa je nujno treba spremeniti tudi življenjski slog, in sicer opustiti kajenje in alkohol, zmanjšati telesno težo, se zdravo prehranjevati in v vsakdan vključiti gibanje po svojih zmožnostih.

### **SPLOŠNA PRIPOROČILA OB JEMANJU ZDRAVIL**

Ob jemanju zdravil je treba slediti nekaj osnovnim načelom, da je le-to lahko varno in učinkovito.

- Jemljite zdravila redno vsak dan. Kljub temu, da ne čutite učinka, so zdravila za vas vsekakor zelo pomembna in vas varujejo pred ponovno kapjo. Ne prenehajte sami jemati zdravil, vedno se prej posvetujte z zdravnikom.
- Za lažje jemanje si pripravite seznam zdravil ali v lekarni prosite, da vam pripravijo osebno kartico zdravil. Lahko si pomagate tudi z opomniki na telefonu, raznimi aplikacijami na telefonu ali pa vam pri tem pomagajo vaši družinski člani ali skrbniki.
- Zdravila si lahko razdelite tudi v dozator za zdravila, ki ga kupite v lekarni. Predlagamo, da tablet ne odstranjujete iz blistrov, temveč si blister razrežete po posameznih tabletah. Blister namreč ščiti tableto pred zunanjimi vplivi (vlaga, svetloba).
- Zdravila shranjujte v temnem in suhem prostoru s temperaturo do 25 stopinj C. Nekatera zdravila je treba shranjevati v hladilniku (od 2 do 8 stopinj C). Običajno je to označeno na škatlici zdravila.
- Vsako zdravilo ima navedene številne neželene učinke, a so relativno redki. Pozorni bodite na svoje zdravstveno stanje, predvsem ob uvajanju ali ukinjanju zdravil. Ob bistvenih spremembah počutja se posvetuje z zdravnikom ali farmacevtom.
- Če imate po kapi težavo s požiranjem zdravil, se o drobljenju tablet/kapsul vedno posvetujte s farmacevtom v lekarni, saj se nekatera zdravila NE SMEJO drobiti. Posebej pozorni bodite pri naslednjih farmacevtskih oblikah, če na škatlici zdravil poleg imena zdravila piše:
  - s podaljšanim sproščanjem
  - gastrorezistentne tablete
  - CR, CRT, LA, SR, TR, TD, SA, XL/EL, XR/ER, OROS® (to so pogoste oznake zdravil s prirejenim sproščanjem)

## **ZDRAVILA BREZ RECEPTA, PREHRANSKA DOPOLNILA, HRANA**

Mnogo ljudi želi svojemu zdravju pomagati tudi z različnimi dodatki, ki so na voljo v prosti prodaji (lekarnе, specializirane prodajalne, splet). Treba je razjasniti razliko med zdravili brez recepta in prehranskimi dopolnili. Zdravila brez recepta so zdravila, ki se lahko izdajajo brez recepta. Nekatera se izdajajo samo v lekarnah. Zdravila brez recepta prav tako nadzoruje Javna agencija Republike Slovenije za zdravila in medicinske pripomočke in so ravno tako nadzorovana kot ostala zdravila (varnost in učinkovitost). Prehranska dopolnila so živila, ki dopolnjujejo običajno prehrano posameznika. So koncentrirani viri posameznih ali kombiniranih hranil ali drugih snovi s hranilnim ali fiziološkim učinkom. Na voljo so tako v lekarnah kot tudi v specializiranih prodajalnah ali trgovinah z živili. Od zdravil brez recepta se razlikujejo tudi po tem, da se jim ne sme pripisovati lastnosti preprečevanja, zdravljenja ali ozdravljenja bolezni pri ljudeh. Zakonodaja za prehranska dopolnila določa bistveno milejše kriterije o kakovosti, kot so le-ta pri zdravilih. Prehranska dopolnila niso nadomestilo za pestro in uravnoteženo prehrano!

Če jemljete zdravila brez recepta ali prehranska dopolnila, se pred nakupom le-teh vedno posvetujte s farmacevtom v lekarni. Nekaterih prehranskih dopolnil ali zdravil namreč ne smete jemati sočasno z zdravili, ki se predpisujejo po možganski kapi (npr. zdravila iz ginka ne jemljite, če hkrati jemljete tudi zdravila proti strjevanju krvi). Na delovanje zdravil prav tako lahko vpliva nekatera hrana (npr. vpliv zelenolistne zelenjave in zelenega sadja na delovanje antikoagulantna varfarina, vpliv grenivkinega soka na delovanje nekaterih statinov, zdravil za zniževanje tlaka, zdravil proti epilepsiji, itd.).

## **ZAKLJUČEK**

Za varno in učinkovito zdravljenje z zdravili je potrebno sodelovanje bolnika in družinskih članov, zdravnika ter farmacevta. Z rednim in pravilnim jemanjem zdravil iz sekundarne preventive lahko uspešno preprečimo ponovno možgansko kap, kar pa je želja tako bolnikov kot zdravstvenih delavcev.