

K pisanju tega prispevka so me spodbudili številni oglasi v različnih medijih, ki ponujajo različne izdelke, namenjene samozdravljenju. Po mojem mnenju gre velikokrat za zavajajoče obljube, ki jim laik zlahka nasede. V nadaljevanju bom poskušala dati nekaj pojasnil in nasvetov za varno uporabo in nakup izdelkov.

**Samozdravljenje** je v ožjem pomenu besede uporaba zdravil brez recepta in ostalih izdelkov, ki jo bolniki izvajajo na lastno pobudo in lastno odgovornost. Namenjeno je preprečevanju, lažšanju in odpravljanju takih simptomov in zdravstvenih težav, ki ne zahtevajo posvetovanja z zdravnikom ali farmacevtom.

Varno samozdravljenje je tudi časovno omejeno, v primeru akutnih težav je to 3–7 dni, pri kroničnih težavah ob ugodnem učinku ter ob posvetu z zdravnikom ali farmacevtom je ta čas lahko tudi daljši.

Izdelki, namenjeni samozdravljenju, so na voljo v oblikah, ki so značilne za zdravila. To so tablete, kapsule, kapljice, sirupi, mazila, svečke ... Zato večina laikov ne ve, da so med njimi velike razlike, glede na to, v katero kategorijo so razvrščeni. Od kategorije je odvisna njihova kakovost, varnost in učinkovitost.

Izdelki za samozdravljenje so lahko:

- **zdravila brez recepta,**
- **zdravila rastlinskega izvora,**
- **tradicionalna zdravila rastlinskega izvora,**
- **medicinski pripomočki,**
- **prehranska dopolnila in ostali izdelki**

**Zdravila brez recepta** vsebujejo učinkovine, ki so dovolj preizkušene, da ne predstavljajo tveganja in nevarnosti za bolnika. Po slovenski zakonodaji veljajo za ta zdravila enaki pogoji za vstop na trg kot za zdravila na recept. Ti so zelo strogo določeni, saj mora biti vsako zdravilo, ki pride na trg, kakovostno, klinično dokazano učinkovito in varno. Zdravila so tudi po prihodu na trg nadzorovana na področju kakovosti in predvsem varnosti, kar se doseže z rednim spremljanjem prijav neželenih učinkov. Ob upoštevanju navodil za uporabo in vseh omejitvah uporabe je ta kategorija najboljša izbira pri samozdravljenju. V reklamnih oglasih boste te izdelke prepoznali po zvočnem ali zapisanem opozorilu: **Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.**

**Zdravila rastlinskega izvora** imajo po zakonodaji enak status kot zdravila. Morajo biti varna in kakovostna. Imajo klinično dokazano učinkovitost. Vsebujejo rastline ali rastlinske izvlečke, ki morajo biti nadzorovana zaradi vsebnosti močnejših učinkovin in posledično varne uporabe. Primer rastline, ki je lahko na trgu samo kot zdravilo rastlinskega izvora, je glog.

**Tradicionalna zdravila rastlinskega izvora** se od zdravil rastlinskega izvora razlikujejo po tem, da njihovo učinkovitost dokazujejo na podlagi farmakoloških podatkov in dolgotrajne medicinske uporabe, najmanj 30 let, od tega najmanj 15 let v EU. Dokazano morajo imeti neškodljivost v določenih pogojih uporabe in namen uporabe, primeren za samozdravljenje. Primer rastline, ki je na trgu kot tradicionalno zdravilo rastlinskega izvora, je baldrijan.

Uporaba zdravilnih rastlin je pri ljudeh zelo priljubljena. Raziskave kažejo, da kar 70 % Slovencev za samozdravljenje uporablja zdravilne rastline ali rastlinske izvlečke. Najbolj

priljubljeni so čaji in čajne mešanice. Pri uporabi zdravilnih rastlin bodite pozorni na to, kje jih kupujete, kje so rastline nabrane, kako so posušene, kako boste čaj pripravili in koliko ga boste popili. Vse to vpliva na kakovost, varnost in učinkovitost. Zdravilni čaji se praviloma pijejo vedno sveže pripravljene po navodilu (količina čaja, temperatura vode in čas namakanja) in brez dodatkov (sladkor, limona).

Vsebnost zdravilnih učinkovin v čaju ni vedno enaka, kot npr. pri standardiziranih izvlečkih zdravilnih rastlin v oblikah, kot so tablete, kapsule, kapljice, sirupi. Zato te oblike svetujem kot bolj varno in učinkovito izbiro.

**Medicinski pripomočki**, ki so na slovenskem trgu, morajo ustrezati določenim pogojem, zapisanim v pravilniku o medicinskih pripomočkih. Ti zagotavljajo kakovost in varnost, ob pravilni uporabi tudi učinkovitost. Prepoznamo jih po oznakah CE. V tej kategoriji najdemo zelo širok nabor izdelkov : obvezilni material, pripomočke za kontrolo krvnega sladkorja, za odvajanje seča, pripomočke za inkontinenco, aparate, proteze in še in še. Zanimivo je, da med medicinskimi pripomočki najdemo tudi številne izdelke v oblikah, značilnih za zdravila za lajšanje mnogih težav: tablete, kapljice, mazila, svečke. Številne med njimi izdelujejo tovarne zdravil, torej lahko govorimo o kakovosti, varnosti in učinkovitosti, saj pri proizvodnji upoštevajo enake standarde kot pri proizvodnji zdravil. Takšni izdelki so vedno tudi dobra in varna izbira za samozdravljenje.

### **Prehranska dopolnila**

Prehranska dopolnila so živila, katerih namen je dopolnjevati običajno prehrano. So koncentrirani viri posameznih ali kombiniranih hranil ali drugih snovi s hranilnim ali fiziološkim učinkom, ki se prodajajo v oblikah, značilnih za zdravila (kapsule, pastile, tablete, kapljice ...).

Prehranska dopolnila lahko vsebujejo vitamine, minerale, aminokislino, maščobne kisline, vlaknine, rastline in rastlinske izvlečke, mikroorganizme ter druge snovi s hranilnim ali fiziološkim učinkom pod pogojem, da je njihova varnost v prehrani ljudi znanstveno utemeljena.

Pravilnik, ki ureja področje prehranskih dopolnil, določa, kako morajo biti označena na zunanji ovojnini. Vsebnost in kakovost sestavin v izdelkih se ne preverjata. Za razliko od prej naštetih oblik, ki so pod nadzorom Javne agencije za zdravila in medicinske pripomočke, je področje prehranskih dopolnil v pristojnosti Uprave za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin. Ta izvaja nadzor nad prometom, kakovost se preverja samo v redkih primerih. Občasno se preverjanja kakovosti v interesu potrošnikov lotevajo Zveza potrošnikov in neodvisni pooblaščen laboratoriji. Rezultati teh kontrol so večinoma zaskrbljujoči, saj kakovost večine izdelkov ne ustreza podatkom na obojnini.

Na osnovi tega lahko rečem, da je v primerjavi z zdravili trg prehranskih dopolnil v Sloveniji neurejen. Preprosto rečeno, lahko vsak prodaja kar koli, kjer koli in kadar koli.

Kljub temu predstavljajo prehranska dopolnila največji delež izdelkov, ki se uporabljajo za samozdravljenje. Kje so razlogi?

Dostopnost; kupimo jih lahko povsod, v lekarnah, specializiranih trgovinah, drogerijah, živilskih trgovinah, od vrat do vrat, prek telefonskih naročil in po svetovnem spletu. Drugače od ostalih kategorij izdelkov, za katere mesto in način prodaje določa zakonodaja.

Oblike, značilne za zdravila, v laični javnosti zbujajo lažni občutek, da gre za zdravila.

Prisotno so agresivno oglaševanje, ki ima pogosto zavajajočo vsebino in ponuja neverjetne rezultate, ter akcijske cene in popusti, ki morda v resnici to niso.

**Kdaj in kako izberemo pravi izdelek za varno samozdravljenje?**

Oceniti moramo, ali je bolezen, težava ali zgolj simptom primeren za samozdravljenje. Upoštevati moramo starost, spol, prisotnost pridruženih kroničnih bolezni (zdravila na recept, ki jih uporabljamo po nasvetu zdravnika) in prisotnost alarmantnih znakov (težko dihanje, težave pri požiranju, kri v blatu ali izpljunku, nenamerna izguba telesne teže ...). Nekaj primerov težav, pri katerih se odločamo za samozdravljenje, so prehlad (povišana telesna temperatura, glavobol, nahod, bolečina v žrelu), driska, zaprtje, zgaga, bolečine v mišicah in sklepih, alergije, lažje okužbe sečil in vaginalne okužbe, okužbe kože in sluznic, manjše poškodbe ... Če se akutne težave ne umirijo, se okrepijo ali se pojavijo alarmantni znaki v 3–7 dneh, moramo obiskati zdravnika. V primeru alergijske reakcije (kožni izpuščaj, težko dihanje, zatekanje, težko požiranje) je treba nemudoma prekiniti samozdravljenje in poiskati zdravniško pomoč.

Posebno previdni pri odločitvi za samozdravljenje moramo biti pri otrocih, nosečnicah in doječih mamicah, starostnikih, kroničnih bolnikih in bolnikih z oslABLJENIM imunskim sistemom.

**Pri dojenčkih do 3. meseca starosti se samozdravljenje ne izvaja.**

**Za samozdravljenje težav ali simptomov je zdravilo vedno prva izbira.** Ta ob pravilni uporabi zagotavlja varnost, kakovost in učinkovitost. Če ni na voljo, izberemo zdravila rastlinskega izvora ali medicinski pripomoček. Tudi ta zagotavljajo varnost, kakovost in učinkovitost. Če nimamo druge možnosti, izberemo prehransko dopolnilo. Če bomo izbirali sami, se pozanimajmo, kdo je proizvajalec prehranskega dopolnila. Če gre za farmacevtsko tovarno, ki proizvaja tudi zdravila, bo to zagotovo kakovosten in varen izdelek. Večje mednarodne ali domače tovarne, uveljavljene na trgu, s tradicijo kakovosti zagotavljajo varne in kakovostne izdelke. O učinkovitosti je težko govoriti, ta je odvisna od izbire učinkovine, resnosti težav, časa in načina uporabe.

Če nam ponudnik izdelka postreže s skopimi informacijami o proizvajalcu in uporabljenih surovinah in certifikatih, pred nakupom obvezno vprašajte za mnenje farmacevta v lekarni.

Mnogokrat sem se v svoji lekarni srečala s primeri, ko so pacienti prinesli že kupljene izdelke v lekarno in vprašali, za kaj in kako jih naj uporabljajo, za njih odšteli kar nekaj denarja in veliko pričakovali. V večini primerov je šlo za nepremišljene nakupe naivnežev, ki so nasedli izurjenim trgovcem bodisi v telefonskem pogovoru ali pri obisku na domu. Svetujem, ne nasedajte tovrstnim ponudbam, premislite, preden odprete denarnico, in se posvetujte s strokovnjakom.

Svetovni splet ponuja vse, kar želite, tudi zdravila, ki jih pri nas lahko predpiše samo zdravnik. Trgovina s ponarejenimi zdravili cveti. Trgovci služijo, uporabniki so lahko resno ogroženi. V najboljšem primeru lahko dobite izdelek z nižjo vsebnostjo zdravilne učinkovine, ki ne bo škodljiv, učinkovit pa tudi ne. Hude posledice bodo, če izdelek sploh ne vsebuje zdravilne učinkovine ali pa za doseganje večje zunanje podobnosti originalu vsebuje zdravju škodljive snovi. Tveganje je preveliko, zato se tovrstnim nakupom izogibajte.

Zdravila je najvarneje kupovati v lekarnah in specializiranih trgovinah. Varnost pred ponaredki je pri zdravilih z zaščitnimi elementi, ki so zakonsko predpisani, zagotovljena. Pri vseh ostalih izdelkih za samozdravljenje pa je potrebna previdnost, če se odločamo za nakup pri drugih ponudnikih.

**Za samozdravljenje nikoli ne uporabljamo zdravil, ki nam jih je predpisal zdravnik ob neki drugi priložnosti, niti tistih, ki nam jih ponudi sorodnik, prijatelj, sosed. Ne pozabite: odgovornost za samozdravljenje je v vaših rokah!**

**Nikoli ne zamenjajte svoje terapije z zdravili, ki vam jih za kronične bolezni predpiše**

### **zdravnik, s tistimi izdelki, ki se uporabljajo za samozdravljenje!**

To opozorilo rada ponazorim s primerom iz lekarne: gospa je prišla po olje črne kumine. Na vprašanje, za kakšen namen bi ga uporabila, mi odgovori, da je soseda z njim uredila visok krvni tlak. Pove, da sama uporablja 2 zdravili za pritisk in ta še vedno ni urejen. Kljub nasvetu, da se o ustreznosti terapije mora pogovoriti s svojim zdravnikom, je gospa kupila olje črne kumine. Očitno je bila soseda bolj prepričljiva. Drugi primer je bolj spodbuden: gospod je prinesel časopis, v katerem je bil oglas za izdelek na osnovi cimeta, ki da uravnava krvni sladkor. Pove, da je že več let na inzulinu in da bi mogoče to bilo zanj, da se ne bi več pikal. Lepo sem mu razložila, da žal pri njem cimet ne bo popravil delovanja slinavke in da je inzulin edina prava rešitev. Lepo se je zahvalil za nasvet in rekel: »Sem vedel, koga moram vprašati, časopis lahko vržete v koš.« Vesela sem bila takšnega odziva in si želim, da bi bilo takšnih pacientov v lekarni čim več.

### **Zaupajte farmacevtom v lekarnah, so največji strokovnjaki za zdravila!**

Po izdelkih za samozdravljenje posežemo tudi, ko želimo okrepiti svoje zdravje in počutje in preventivno preprečevati pojav neželenih posledic staranja ali slabega življenjskega sloga. Na tem mestu bi pred nakupom izdelka za kompenzacijo posledic slabih navad vsekakor svetovala spremembo življenjskega sloga (zdrava prehrana, fizična aktivnost, opustitev kajenja, omejitev uživanja alkohola in energijskih pijač, izogibanje stresu). V tem primeru gre večinoma za izdelke, ki niso zdravila. Te najbolje poznajo farmacevti v lekarnah. Zato so pravi naslov za nasvet, ali snov, ki jo želimo uporabiti v ta namen, potrebujemo in kateri izdelek izbrati. Če nas oglasno sporočilo pritegne, se ne odločimo takoj za nakup, pojdimo po nasvet v lekarno. Lahko da bo farmacevt odsvetoval uporabo izdelka, potrdil izbiro ali predlagal bolj kakovosten izdelek, morda tudi po nižji ceni. Cena v tem primeru ni merilo za kakovost. Ne vnašajte v telo nepotrebni stvari, lahko so varne in kakovostne, toda za vas nepotrebne in neučinkovite. Razbremenite telo in čuvajte denarnice!

### **Ostanite zdravi in se k samozdravljenju podajte po pameti in odgovorno!**