





# ПРИЁМ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА





## Основные правила приёма лекарств


 →  Строго по назначению врача. Не увеличивайте дозу самостоятельно. Не принимайте препараты, выписанные другим людям.



 Соблюдайте режим. Принимайте таблетки в одно и то же время. Используйте напоминания: будильник на телефоне, календарик или специальные контейнеры с отсеками на дни и часы.

 = 1 Правильная дозировка. Разделяйте таблетки только с помощью специального ножа (не зубами или руками). Если забыли принять — не удваивайте дозу, а сообщите врачу.

 Хранение. Держите лекарства в прохладном, сухом месте, вдали от детей и прямого света. Проверяйте сроки годности: просроченные препараты выбрасывайте.


 Взаимодействия. Не смешивайте с алкоголем, кофеином или другими лекарствами без консультации. Многие препараты могут конфликтовать.


 ( , ) Мониторьте побочные эффекты. Если появились тошнота, головокружение, сыпь или слабость — немедленно обратитесь к врачу.

 или  Питание и приём. Некоторые лекарства лучше принимать с едой, другие — натощак. Читайте инструкцию или спрашивайте фармацевта.

## Особые советы для пожилых

 Если проблемы с памятью: Просите родственников или сиделок помогать с организацией приёма. Ведите дневник: записывайте, что и когда приняли.

 При хронических болезнях: Регулярно сдавайте анализы (кровь, почки), чтобы врач корректировал дозы.

 Избегайте самолечения: Не покупайте "чудо-средства" без рецепта. В аптеке спрашивайте о генериках (дешёвых аналогах), но только по совету врача.

✍ ✈ ☐ В путешествиях: Берите лекарства с собой, но не в ручной клади (если летите), чтобы избежать потери.

### **Что делать в экстренных случаях**

☎ 🚑 При передозировке или аллергии: Вызовите скорую (103) и сообщите, какие препараты приняли.

🕒 ? 🧑💊 ☐ 📱 Если забыли дозу: Не паникуйте, продолжайте по графику. При хронических заболеваниях (сердце, диабет) пропуск может быть опасен — звоните врачу.

***Эта памятка — общие советы, а не замена медицинской помощи.***