



*Александр и Тоби*





# СОДЕРЖАНИЕ



Инструкция по применению . . . . . 11

## 1. ТАБЛЕТКА ОТПРАВЛЯЕТСЯ В ПУТЬ!

Как принимать таблетки для «чайников»,  
или почему проще тем, кто на все согласен . . . . . 17

Делим таблетки, или что намешал фармацевт,  
пациенту трогать не стоит. . . . . 24

Враг на моей кухне, или с чем я принимаю таблетки?. . . . 33

Разбираемся в инструкции: когда «сразу после еды»  
на самом деле «перед едой»? . . . . . 45

## 2. КАК ДЕЙСТВУЮТ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ, И ЕСЛИ ДЕЙСТВУЮТ, ТО ПОЧЕМУ?

Таблетка отправляется. Пожалуйста, пройдите внутрь! . . 51

Цель достигнута: что теперь делать? . . . . . 69

Разбираемся в инструкции: побочное действие. . . . . 82

Хронофармакология: как моя таблетка узнает,  
который час? . . . . . 87

Взаимодействие лекарственных препаратов:  
не взбалтывать и не смешивать?. . . . . 99

### 3. ИССЛЕДОВАНИЯ И ТЕХНОЛОГИИ

Давным-давно... . . . . .	113
Здоровье: проверено на мужчинах... . . . . .	118
По одежке встречают — это относится и к таблеткам . . .	122
От порошка к таблетке, или как мешать препараты — для «чайников» . . . . .	129
А есть такие же таблетки для веганов? Или разные страны — разные таблетки . . . . .	137

### 4. НЕ ВЕРЬТЕ ВСЕМУ, ЧТО ГЛОТАЕТЕ

Психология пилюль: как лечиться ничем . . . . .	149
Имя для лекарства, или может ли название препарата помочь от боли в желудке? . . . . .	156

### 5. ВСЕ О ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКЕ

Почему лекарствам не место в ванной . . . . .	163
Разбираемся в инструкции: не слишком жарко и не слишком холодно . . . . .	165
Куда выбрасывать просроченные лекарства? . . . . .	172

### 6. ЧТО ЛЕЖИТ В ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКЕ?

Каждому свое . . . . .	179
От боли и температуры . . . . .	183
При гриппе . . . . .	200

## Содержание

От проблем с желудком и кишечником . . . . .	<b>229</b>
При проблемах с кожей . . . . .	<b>253</b>
Памятка для домашней аптечки . . . . .	<b>276</b>
Заключение (вместо слез на прощанье) . . . . .	<b>278</b>

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Вы говорите на фармацевтическом?	
Основные понятия. Краткий обзор . . . . .	<b>285</b>
Алфавитный указатель . . . . .	<b>298</b>





# ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Внимание! Перед прочтением этой книги ознакомьтесь с инструкцией. В ней вы найдете важную информацию.



Что на самом деле стоит за знакомым каждому предостережением: «Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом»?

По статистике почти каждый болеющий человек принимает 3–4 лекарственных препарата в день. Это не учитывая использование согревающих мазей или спреев для носа.

Лекарства что-то делают в нашем теле и временами — в нашей голове. О побочных эффектах и возможных рисках нам приходится узнавать из длинной инструкции, вложенной в коробочку. Но перевести ее с профессионального языка фармацевтов порой непросто даже врачам и аптекарям<sup>1</sup>.

Разве этого еще недостаточно, чтобы изучить особенности лекарств и как они действуют на организм?

---

<sup>1</sup> Аптекарь — специалист со средним или высшим фармацевтическим образованием, работающий в аптеке и занимающийся отпуском готовых лекарственных препаратов, реже изготавливающий лекарства по индивидуальным рецептам непосредственно в аптеке с рецептурно-производственным отделом, фармацевт — специалист со средним или высшим фармацевтическим образованием, работающий на других этапах оборота лекарств.



Если вы, как и я, решили поближе познакомиться с фантастическим миром таблеток и лекарств, эту книгу вам следует читать регулярно, так как в ней содержится важная информация.

## Как действует эта книга?

Едва ли в мире найдется что-то более глубоко проникающее в нашу кровь, чем лекарства. При этом мы и понятия не имеем, что творится в нашем теле после того, как приняли очередную таблетку. Многим знакомо тревожное чувство, возникающее перед тем, как проглотить таблетку: только бы не застряла в горле! Согласно исследованию<sup>1</sup>, посвященному сложностям, возникающим во время приема лекарств, треть опрошенных испытывает затруднения, когда нужно проглотить таблетку.



Что делать, если гигантская капсула не согласна проскальзывать в горло? Как правильно глотать таблетки?

Достаточно ли сломать таблетку по линии, или здесь тоже есть свои правила? Так ли важно принимать лекарства строго по часам? (И речь не только о приеме до или после еды.) Стоит ли брать в расчет работу по сменам и длинные перелеты? Глотать таблетки, наклеивать пластыри, закапывать в глаза, вводить инсулин — повсюду мы сталкиваемся с трудностями. А как быть, если страх перед побочными действиями настолько велик, что проще избавиться от таблеток, чем от постоянной тревоги?

Как таблетка узнает, что она должна подействовать именно на головную боль? Правда ли, что антибиотики ни за что нельзя принимать с молоком? И что на самом деле означает

<sup>1</sup> Prof. W. Haefeli, 2015.

«Не принимать с алкоголем»? Это предостережение или просто совет?

Эта книга поможет разобраться в сложной и запутанной инструкции, спрятанной в каждой коробочке с лекарством. Что делать со списком побочных действий и как избегать опасных взаимодействий лекарств с продуктами, используемыми в пищу регулярно, или с деликатесами?

Кроме этого вы узнаете, как собрать домашнюю аптечку на все случаи жизни. Чтобы никакой внезапный и даже малозначительный недуг не испортил вам день.



Осторожно! При чтении этой книги возможны побочные эффекты.

Что же, и я этому очень рада! Помимо практических советов о приеме лекарств, вас ждут увлекательные факты о производстве таблеток. Так что сможете при случае блеснуть познаниями. Таблетки, напечатанные на 3D-принтере, и чипы, которые отслеживают прием лекарств, — это реальность. Вот вам и отличная тема для беседы за воскресным кофе с тетушкой Гертрудой. Кроме того, в книге собрано все самое актуальное из последних исследований по фармакологии. А еще в ней есть полезная информация для вегетарианцев — вы знали, что не все лекарства вам подойдут? Ой, не знали? К сожалению, к изданию не прилагается коробка бумажных платков, так что я расскажу вам, как названия некоторых лекарств помогут при внезапном рвотном рефлексе.

## Способ применения и дозы

Вы можете прочитать эту книгу залпом или принимать по небольшой главе один раз в день в любое время суток. Порядок приема информации — на усмотрение читателя. Вероятность передозировки — исключена.

Как производитель этой книги, я надеюсь, что с ее помощью вы избавитесь от неуверенности и тревожности при приеме лекарственных препаратов. Держите руку на пульсе, когда речь идет о вашем здоровье! Неважно, выписано ваше лекарство врачом, или вы сами выбрали его в аптеке — решающую роль в лечении сыграет то, как, когда и с чем вы будете принимать препараты.

Готовы начать курс?

1

# ТАБЛЕТКА ОТПРАВЛЯЕТСЯ В ПУТЬ!

