

ΠΑΒ	4333
21 ΜΑΙ. 2013	

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΒΟΥΛΕΥΤΗ: ΝΙΚΟΣ Ι. ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΣ
ΕΚΛΟΓΙΚΗ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΑΧΑΪΑΣ

ΑΝΑΦΟΡΑ
ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΥΠΟΥΡΓΟ

- Υγείας

Θέμα: «Το φάρμακο και η πολυφαρμακία»

Σχετικά με την από 29-4-2013 επιστολή της Ένωσης Καταναλωτών Βόλου και Θεσσαλίας στην οποία αναφέρεται στο φάρμακο και την πολυφαρμακία.

Ο αναφέρων Βουλευτής

Νίκος Ι. Νικολόπουλος



Fwd: Ποιό είναι το φάρμακο για τη πολυφαρμακία

1 μήνυμα

Νίκος Νικολόπουλος <ninikolopoulos@gmail.com>

29 Απριλίου 2013 - 9:35 π.μ.

----- Προωθημένο μήνυμα -----

Από: **ΕΝΩΣΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ ΒΟΛΟΥ** <grammikatanaloti@gmail.com>

Ημερομηνία: 28 Απριλίου 2013 - 9:41 μ.μ.

Θέμα: Ποιό είναι το φάρμακο για τη πολυφαρμακία

Προς:

ΕΝΩΣΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ ΒΟΛΟΥ & ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Ποιό είναι το φάρμακο για τη πολυφαρμακία

Δείτε το επισυναπτόμενο POWER POINT
(Υπάρχει και σε WORD)

Δείτε επίσης στην ηλεκτρονική σελίδα μας: <http://www.enkavolou.gr/>

- Όλα όσα πρέπει να ξέρουμε για τις Πασχαλινές αγορές
- Ρυθμίσεις για τις τράπεζες και όχι για τους δανειολήπτες
- Βρέθηκε φαινυλοβουταζόνη σε κρέατα της ΝΙΚΑΣ

Διαδώστε το ή στείλτε μας τις ηλεκτρονικές διευθύνσεις φίλων σας για να τους ενημερώνουμε.

Σε περίπτωση που δεν επιθυμείτε τη συμμετοχή σας στη λίστα αποδεκτών της Ένωσης Καταναλωτών Βόλου, παρακαλούμε να στείλετε απαντητικό e-mail με τη λέξη "διαγραφή"

Ένωση Καταναλωτών Βόλου
Δημ.Γεωργιάδου 177α Βόλος
τηλ. & fax 2421045615
ώρες λειτουργίας 8.30-12.30 π.μ

--
Νίκος Ι. Νικολόπουλος
Βουλευτής Αχαΐας

<http://nikosnikolopoulos.gr/>

Follow @NikNikolopoulos on Twitter

twitter

2 συνημμένα αρχεία

 ΠΟΛΥΦΑΡΜΑΚΙΑ.pps
2295K

 Πολυφαρμακία.doc
65K

ΕΝΩΣΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ ΒΟΛΟΥ

Ποιο είναι το φάρμακο για την πολυφαρμακία;

Φάρμακο είναι η χημική, συνήθως, ουσία που λαμβάνεται με σκοπό την αποκατάσταση της υγείας. Η σωστή χρήση των φαρμάκων μπορεί να είναι σωτήρια, η άσκοπη όμως χρήση τους μπορεί να έχει οδυνηρές συνέπειες. Το 70% των ανθρώπων παίρνουν φάρμακα, χωρίς τη συνταγή ή την υπόδειξη του γιατρού. Το 20% απ' αυτούς εισάγονται στα νοσοκομεία λόγω ανεπιθύμητων παρενεργειών των φαρμάκων.

Ο καλύτερος γιατρός είναι ο ίδιος ο οργανισμός του ανθρώπου

Σε πάρα πολλές παθήσεις, ο οργανισμός μας είναι σε θέση να καταφέρει πλήρη ίαση. Στις διάφορες λοιμώξεις, ο οργανισμός μας αναπτύσσει μηχανισμούς άμυνας για την αντιμετώπιση τους. Ο σύγχρονος όμως τρόπος ζωής, ο υπερκαταναλωτισμός, το άγχος, η έλλειψη άσκησης, η κακή διατροφή είναι μερικές από τις αιτίες που εξασθενούν σωματικά και ψυχικά τον οργανισμό μας. Αυτός δεν μπορεί να ανταποκριθεί μόνος του, και τότε καταφεύγουμε στην εύκολη λύση των φαρμάκων.

Πολυφαρμακία

Γνωστή σαν «δηλητηριώδες κοκτέιλ» πολλών φαρμάκων τα οποία μπορούν να αλληλεπιδρούν με επικίνδυνους τρόπους και να προκαλούν παρενέργειες, οι οποίες είναι πολύ χειρότερες από τις νόσους που προσπαθούν να γιατρέψουν. Οφείλεται στην υπερσυνταγογράφηση των γιατρών, στην ευρεία διάθεση φαρμάκων χωρίς συνταγή από φαρμακεία και άλλα σημεία πώλησης, στη λανθασμένη πρακτική να αντιμετωπίζουμε τα συμπτώματα και όχι την αιτία, στην άγνοια για τις παρενέργειες των φαρμάκων.

Τι πρέπει να γνωρίζουμε πριν να χρησιμοποιήσουμε ένα φάρμακο

Τι είναι το φάρμακο και γιατί χορηγείται. Διάρκεια φαρμακευτικής αγωγής. Αλληλεπίδραση με άλλα φάρμακα που τυχόν παίρνουμε. Παρενέργειες. Τι πρέπει να κάνουμε αν παρουσιαστεί κάποια από τις παρενέργειες; Τις πληροφορίες θα τις πάρουμε από το γιατρό, το φαρμακοποιό και το χαρτί των οδηγιών που υπάρχει στη συσκευασία.

Εθνικό «σπορ» τα φάρμακα χωρίς συνταγή

Αντιβιοτικά, λάιφ στάιλ φάρμακα, συμπληρώματα διατροφής, αντισυλληπτικά, δερματολογικά σκευάσματα κ.ά. αγοράζονται από γυμναστήρια, είδη καλλυντικών, internet και από τον πάγκο του φαρμακείου χωρίς ιατρική συνταγή.

Δεν αγοράζουμε και δεν χρησιμοποιούμε φάρμακα χωρίς να έχει προηγηθεί επίσκεψη σε γιατρό. Στις περισσότερες ανεπτυγμένες χώρες, ο γιατρός συνταγογραφεί τη δραστική ουσία και όχι το ιδιοσκεύασμα. Η επιλογή του φαρμάκου γίνεται από τον φαρμακοποιό.

«Επιδημία» η άσκοπη λήψη αντιβιοτικών

Τα αντιβιοτικά δεν είναι ακίνδυνα φάρμακα! Με την αλόγιστη χρήση τους, το μόνο που επιτυγχάνουμε είναι να γίνονται πιο ανθεκτικά τα μικρόβια, να εξασθενεί το αμυντικό μας σύστημα, και όταν τα χρειαστούμε πραγματικά να μην είναι αποτελεσματικά και η ασθένεια να έχει απρόβλεπτες επιπλοκές. Τα τελευταία χρόνια η χώρα μας είναι σταθερά στην πρώτη θέση στην κατανάλωση αντιβιοτικών, ανάμεσα στις 27 ευρωπαϊκές χώρες.

Η μόδα των λάιφ στάιλ φαρμάκων

Οι άνδρες αγοράζουν βιάγκρα χωρίς να γνωρίζουν ότι αντενδείκνυται σε άτομα που παίρνουν αγγειοδιασταλτικά φάρμακα και μπορεί να οδηγήσουν ακόμη και στον θάνατο από καρδιακή ανακοπή. Οι γυναίκες παίρνουν, χωρίς συμβουλή γυναικολόγου, αντισυλληπτικά χάπια που αντενδείκνυνται σε συγκεκριμένες περιπτώσεις. Αμφεταμίνες και φάρμακα για αδυνάτισμα, μπορεί να προκαλέσουν σοβαρές βλάβες στην υγεία. Τα ηρεμιστικά, τα παυσίπονα και τα υπναγωγά φάρμακα προκαλούν εθισμό και εξάρτηση.

Τα συμπληρώματα διατροφής

Τα πολυβιταμινούχα σκευάσματα δεν πρέπει να αποτελούν «μόδα». Είναι αναγκαία σε συγκεκριμένες ομάδες ατόμων, στην κατάλληλη δοσολογία και με ιατρική καθοδήγηση. Η υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή είναι η λύση για τη λήψη των απαραίτητων βιταμινών και ιχνοστοιχείων. Τα αναβολικά, κυρίως σε παιδιά και εφήβους, μπορεί να έχουν οδυνηρές συνέπειες. Η χρήση αναβολικών στεροειδών είναι πολλαπλά επικίνδυνη, αφού είναι δυνατόν να προκαλέσει οξεία ηπατική βλάβη και άλλες μακροχρόνιες ασθένειες.

Ιατρικός φάκελος

Περιέχει ιστορικό νοσηλείας, αποτελέσματα εξετάσεων, χορήγηση φαρμακευτικών αγωγών κ.λπ. Η δημιουργία, τόσο από το σύστημα υγείας όσο και από τον γιατρό μας, ηλεκτρονικού ιατρικού φακέλου είναι απαραίτητη αλλά σπάνια τηρείται.

Μέχρι να γίνει αυτό, όταν επισκεπτόμαστε το γιατρό πρέπει να έχουμε μαζί μας κατάλογο με τα φάρμακα που παίρνουμε ή τα κουτιά των φαρμάκων, καθώς και πρόσφατες εξετάσεις.

Φόβος για τα φάρμακα

Όμως και ο φόβος για τα φάρμακα είναι εξίσου επικίνδυνος. Πολλές φορές όταν μας δίνει ο γιατρός ένα φάρμακο το πετάμε, αγνοώντας τις συνέπειες. Σίγουρα δεν υπάρχει φάρμακο χωρίς παρενέργειες. Όταν όμως πάσχουμε από μια σοβαρή ή μακροχρόνια ασθένεια οι επιπτώσεις από τη μη λήψη του φαρμάκου μπορεί να είναι άμεσες και οδυνηρές σε σχέση με τις παρενέργειες του φαρμάκου.

Πλαστά φάρμακα

Τα πλαστά φάρμακα δεν περιέχουν καν δραστική ουσία ή περιέχουν τις ουσίες σε «λάθος» περιεκτικότητα, ή είναι νοθευμένα με τοξικές ουσίες και μπορεί να προκαλέσουν παρενέργειες που οδηγούν ακόμη και στον θάνατο.

Οι επιτήδριοι αντιγράφουν τις συσκευασίες φαρμάκων για το αδυνάτισμα, για τη στυτική δυσλειτουργία, πανάκριβα αντικαρκινικά φάρμακα, αναβολικά κ.α

Τα βρίσκει κανείς σε γυμναστήρια, σε καταστήματα καλλυντικών, και κυρίως στο Διαδίκτυο.

Φάρμακα στο Ίντερνετ

Απειλή για την υγεία αποτελούν τα φάρμακα-μαϊμούδες που διατίθενται από το Ίντερνετ απειλώντας την υγεία όσων αναζητούν φθηνότερες ή μη εγκεκριμένες θεραπείες.

Πολλά από τα on-line φαρμακεία είναι νόμιμα, όχι όμως και τα προϊόντα που πωλούν.

Το 50% των φαρμάκων που πωλούνται στο Ίντερνετ είναι πλαστά.

Άχρηστα οικιακά φάρμακα

Η παραμονή ληγμένων ή άχρηστων φαρμάκων στα συρτάρια των σπιτιών, αποτελεί κίνδυνο για όλους και κυρίως για τα μικρά παιδιά.

Η απόρριψη των φαρμάκων στα απορρίμματα αποτελεί λάθος πρακτική, καθώς η απελευθέρωση στο περιβάλλον των επικίνδυνων χημικών ουσιών που περιέχουν αποτελεί κίνδυνο για την υγεία μας.

Υπάρχει οργανωμένο σύστημα συλλογής και ασφαλούς καταστροφής οικιακών ακατάλληλων φαρμάκων σε όλα τα φαρμακεία.

Από τα παραπάνω γίνεται αντιληπτή η αξία της Προληπτικής Ιατρικής, της Φυσικής Ιατρικής, των διατροφικών αλλαγών και των αλλαγών στον τρόπο ζωής

Φυσική Ιατρική

Η φυσική ιατρική αναφέρεται στη χρήση φυσικών μέτρων στη θεραπεία του οργανισμού. Αφού το άτομο θεραπευτεί, επιδιώκεται η ανάπτυξη μιας υγιεινής διατροφής και ενός σωστού τρόπου ζωής. Βασική αρχή είναι η εμπιστοσύνη στην "Θεραπευτική Δύναμη της Φύσης" και στην έμφυτη ικανότητα των οργανισμών να αυτοθεραπεύονται. Η Φυσική Ιατρική (εναλλακτική) και η Κλασσική Ιατρική στην πραγματικότητα συμπληρώνει η μια την άλλη.

Διατροφική θεραπεία

Η διατροφική θεραπεία είναι η πιο καλά μελετημένη φυσική μέθοδος θεραπείας και στοχεύει στην ενδυνάμωση του οργανισμού και στην αντιμετώπιση της ασθένειας. Πολλές συνήθειες παθήσεις μπορούν να αντιμετωπισθούν ικανοποιητικά με την λήψη διαιτητικών μέτρων.

Βότανα, Φυτοθεραπεία, Ανθοϊάματα

Τα φυτά έχουν χρησιμοποιηθεί για ιατρικούς σκοπούς από την αρχαιότητα. Με την ανάπτυξη της φαρμακοβιομηχανίας κατά τον 20ο αιώνα, τα φυτικά φάρμακα παραμερίστηκαν (παρόλο που πολύ μεγάλο ποσοστό των φαρμάκων προέρχονται ή περιέχουν φυτικά συστατικά). Σήμερα όμως επανεκτιμούνται οι φαρμακευτικές ιδιότητες των φυτών.

Ομοιοπαθητική

Το "όμοιο θεραπεύει όμοιο". Αυτή η αρχή αναγνωρίστηκε πρώτα από τον Ιπποκράτη, που παρατήρησε ότι τα βότανα δοσμένα σε μικρές δόσεις, θεραπεύουν τα ίδια συμπτώματα που προκαλούν όταν δίνονται σε τοξικές δόσεις. Η ομοιοπαθητική είναι μια φυσική μέθοδος θεραπείας, που στοχεύει στην ενδυνάμωση του ίδιου του οργανισμού κινητοποιώντας τις αμυντικές του δυνάμεις.

Βελονισμός.

Ο βελονισμός είναι ένα αρχαίο κινέζικο σύστημα ιατρικής, το οποίο συνιστάται στη διέγερση συγκεκριμένων σημείων του σώματος με την εισαγωγή λεπτότατων βελονών

Υδροθεραπεία, Ιαματικά λουτρά, Σπα. Η υδροθεραπεία μπορεί να οριστεί ως η χρήση νερού σε όλες του τις μορφές (ζεστό, κρύο, πάγος ατμός κτλ) και σαν μέθοδος επιθέματος (σάουνα, ντους, ποδόλουτρο κτλ) για την διατήρηση της υγείας ή την καταπολέμηση ασθενειών.

Γυμναστική, γιόγκα.

Η άσκηση είναι πολύ σημαντική για την πρόληψη αλλά και την αντιμετώπιση πολλών ασθενειών. Ορισμένες μελέτες δείχνουν ιδιαίτερα οφέλη από την ένταξη σε προγράμματα γιόγκα.

Φυσικοθεραπεία, Ρεφλεξολογία, Θεραπευτικό μασάζ

Το μασάζ είναι ίσως η πιο αρχαία μορφή θεραπείας. Εδώ και χιλιάδες χρόνια χρησιμοποιείται για την ίαση και την ανακούφιση των ασθενών.

Άλλες εναλλακτικές μέθοδοι όπως Φυσιοπαθητική, Αρωματοθεραπεία, Ηχοθεραπεία, Χοροθεραπεία, Αυτογνωσία, Διαλογισμός, Σαχάτζα Γιόγκα, Φενγκ σουί.

Οι περισσότερες προσπαθούν να ξυπνήσουν τη δύναμη της αυτοθεραπείας του ασθενούς. Όταν ο οργανισμός βρίσκεται σε κατάσταση σωματικής, συναισθηματικής και πνευματικής ισορροπίας τότε η ενεργειακή δύναμη που υπάρχει σε όλους τους ανθρώπους μπορεί να πετύχει την αυτοΐαση.

Τα φάρμακα δεν είναι η εύκολη λύση για κάθε πρόβλημα.

Αντίθετα πολλές φορές τα φάρμακα είναι το πρόβλημα.

Η σωστή διατροφή, η άσκηση, η φυσική ζωή, η αναζήτηση εναλλακτικών μεθόδων για θεραπεία αλλά κυρίως για πρόληψη, είναι μονόδρομος