

Существуют заболевания, требующие не только длительного лечения, но и контроля со стороны самого пациента (например, артериальная гипертония, сахарный диабет, избыточный вес и пр.). Очень важно, чтобы вы осознавали степень собственной ответственности за ходом лечения и его результатом.

✓ Только врач может назначить необходимое медикаментозное лечение. Обязательно принимайте все препараты, которые назначил врач. Если их нужно принимать по времени – соблюдайте время.

✓ Не ждите немедленных результатов. Эффект от лечения будет замечен в течение времени.

✓ Вопросы изменения схемы лечения, переносимости, эффективности терапии требуют обязательного обсуждения с врачом.

✓ Не прекращайте прием препаратов только потому, что почувствовали улучшение. Улучшение – это и есть следствие приема препаратов.

✓ Обязательно сочетайте медикаментозную терапию с изменением образа жизни. По направлению врача вы также можете посещать специальные Школы здоровья.



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики



Подробности на сайте

PROFILAKTICA.RU

ЛЕЧЕНИЕ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА



- ✓ Приверженность
- ✓ Ответственность
- ✓ Самоконтроль

Измените свой образ жизни в правильную сторону:



соблюдайте
принципы
правильного
питания



занимайтесь
ежедневной
умеренной
физической
активностью



откажитесь от
вредных привычек



избегайте стрессов
и раздражающих
факторов

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:



Не пропускайте приемы у
врача. Настройте себя на то,
что вы потратите определенное
время на прием, сдачу анализов и
пр. Ваше лечение идет по плану,
и вы идете вместе с ним. В любом
случаевашесобственноездоровье
должно быть в приоритете, а не
рабочие и бытовые дела.



Не стесняйтесь
переспросить и уточнить.
Если вы не поняли, как принимать
лекарства, не расслышали
дозировку, хотите узнать, что
будет, если вы забудете принять
таблетки и т.д. – сразу спрашивайте
у врача.



Если вы переживаете, что
не сможете все запомнить,
возьмите на прием ручку и
блокнот. Конечно, основную
информацию врач пишет сам, но
иногда лучше продублировать
себе дополнительно. Кроме того,
врач дает и устные рекомендации,

которые тоже лучше записать.
Если у вас проблемы со зрением,
не забудьте взять на прием очки.



Если вы забываете принять
лекарство вообще или в
конкретное время, сделайте
себе «напоминалки», например,
стикеры на видное место,
будильники на телефоне и
пр. Также можно приобрести
специальный контейнер для
хранения лекарств в нужных
дозах. На контейнере можно
написать дни недели или время
приема, также он будет удобен,
если прием лекарства выпадает
на время, когда вы не дома.



Ведите дневник
самоконтроля. Это очень
простой способ оценивать
собственное состояние или
поведение в динамике (например,
контроль артериального
давления или контроль
количества калорий), выявлять
определенные закономерности.
Впоследствии такой дневник
можно показать врачу, чтобы он
оценил показатели.

Ваше здоровье – это ваша ответственность. Вас лечит врач, но только вы, своим осознанным и ответственным поведением, сможете сделать лечение эффективным.