



Reclin

ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА



Для врачей и их пациентов



ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ ПРЕПАРАТЫ

Наиболее безопасными и эффективными препаратами для снижения температуры тела являются парацетамол и ибупрофен.

- **Парацетамол.** Принимать по 1-2 таблетки (500мг-1000мг) на разовый прием. Максимальная суточная дозировка - 4 г.
- **Ибупрофен.** Принимать по 1 таблетке (400 мг) 2-3 раза в сутки. Максимальная суточная дозировка - 1200мг.

Принимать во время или после еды.

Действие препарата начинается только спустя 30-40 мин, поэтому контролировать температуру рекомендуется не ранее, чем через час после приема лекарства.

Порошки при симптомах гриппа и ОРВИ.

- **Терафлю, Максиколд** (парацетамол+фенилэфрин (сосудосуживающее действие)+фенирамин (противоаллергическое действие) + аскорбиновая кислота)
- **Фервекс** (парацетамол +фенирамин+аскорбиновая кислота)

Данные препараты предназначены для симптоматического лечения ОРВИ, если в совокупности есть жалобы на подъем температуры, слезоточивость и заложенность носа.

Содержимое одного пакетика растворяют в 1 стакане горячей воды. Повторную дозу можно принимать через каждые 4-6 ч (не более 3-4 доз в течение 24 ч). Курсом не более 5 дней.

Если же есть жалобы только на подъем температуры, то достаточно будет принять парацетамол или ибупрофен.



ПРИ БОЛИ В ГОРЛЕ

Местного действия (спреи, растворы для полоскания горла).

- С бензидамином (**Тантум Верде, Ангидак**)- по 4-8 впрыскиваний 2-6 раз в сутки. После еды. Курсом не более 7 дней
- С кетопрофеном (раствор **ОКИ**) - 10 мл раствора (отмерить мерным стаканчиком) развести в 100 мл (половина стакана) питьевой воды 2 раза в сутки

Пастилки для рассасывания:

- **Доктор Мом**- принимать по 1 пастилке каждые 2 часа. Максимальная суточная доза – 10 пастилок. Курс лечения – 2-3 недели
- С местным НПВП (**Стрепсилс интенсив**) -медленно рассасывать по 1 таблетке каждые 3-6 часов. Максимальная суточная доза - 5 таблеток. Курсом не более 3х дней. Или **Тантум Верде** по 1 таблетке для рассасывания 3 раза в день. Курсом не более 7 дней

Подойдут при боли в горле и обычные таблетки ибупрофена.



СОЛЕВЫЕ РАСТВОРЫ ДЛЯ ПРОМЫВАНИЯ НОСА

- Изотонический раствор (**спрей Аква Марис «классический»**): для увлажнения слизистых и снятия воспаления. Больше подходит для профилактических мероприятий. По 2-3 впрыскивания в каждый носовой ход 3-6 раз в день курсом на 2 недели
- Гипертонический раствор (**спрей Аквалор «Форте», спрей Аква Марис «стронг»**) обладает противоотечным действием, снимает заложенность носа. По 1-2 впрыскивания в каждую ноздрю 3-4 раза в сутки в течение 2 недель

Reclin



АНТИГИСТАМИННЫЕ ПРЕПАРАТЫ

Препараты 1-го поколения: диментинден (Фенистил), хлоропирамин (Супрастин), клемсатин (Тавегил), дифенгидрамин (Димедрол).

- **Фенистил:** принимать по 3-6 мг (или 60-120 капель) на 3 приема, т.е. по 20-40 капель 3 раза/сут.
- **Супрастин:** принимать по 1 таб (25 мг) 3-4 раза в сутки после еды
- **Тавегил:** принимать по 1 таб (1 мг) 2 раза в день утром и вечером до еды

Оказывают седативный эффект, вызывают сонливость, могут провоцировать головокружение.

Препараты 2-го поколения: Цетиризин (Цетрин, Зиртек, Зодак), Лоратадин (Кларитин).

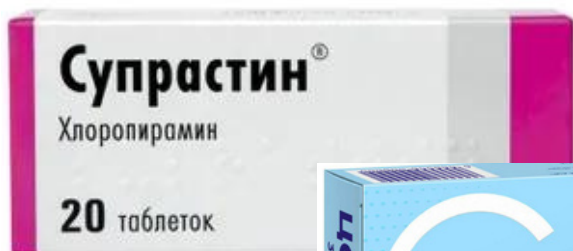
- **Цетрин:** принимать по 1 таб (10 мг) 1 раз в день или по 5 мг (1/2 таб.) 2 раза в день
- **Кларитин:** принимать по 1 таб (10 мг) 1 раз в день

В меньшей степени, чем препараты 1-го поколения оказывают седативный эффект.

Метаболиты 2-го поколения: Дезлоратадин (Эриус, Блогир-3), Левоцетиризин (Супрастинекс), Фексофенадин (Аллегра, Фексадин).

- **Эриус:** принимать по 1 таб (5 мг) 1 раз в день
- **Супрастинекс:** принимать по 1 таб (5 мг) 1 раз в день натощак или во время приема пищи

Обладают высокой эффективностью и безопасностью. Не вызывают сонливости.



СОРБЕНТЫ

Препараты показаны при первых признаках пищевой инфекции.

- **Паста Энтеросгель:** принимать по 1,5ст ложки *3 р в сут за 1–2 ч до еды
- **Порошок Полисорб:** принимать в виде водной суспензии, т.е. смешать с 1\4 – 1\2 стакана воды. Суточная доза рассчитывается в зависимости от массы тела человека (см.инструкцию при применению препарата)

Reclin



СРЕДСТВА ДЛЯ РЕГИДРАТАЦИИ

Данные препараты показаны для восполнения жидкости в организме при рвоте или диарее. Необходимо помнить, что препарат Регидрон подходит только для взрослых (для детей лучше использовать Регидрон био).

- **Регидрон:** содержимое 1 пакетика растворить в 1 л свежекипяченной охлажденной питьевой воды. Принимать внутрь небольшими глотками в течение 24 часов. Приготовленный раствор хранить в течение дня в холодильнике . Прием препарата рекомендовано начать сразу, как только началась диарея или усиленная рвота. Курсом не более 3-4 дней

Reclin



СРЕДСТВА ОТ ОЖОГОВ

Первая помощь при бытовых ожогах -холод (поврежденное место охладить под прохладной проточной водой в течение 10-15 мин). Для более быстрого восстановления поврежденной кожи можно использовать специальные средства.

- Пенка с декспантенолом (**Пантенол, охлаждающая пенка Бепантол**) помогает регенерации кожи после ожогов . При легкой степени ожогов (1 степень) повязки лучше не использовать (должен сохраняться естественный газообмен). Обычно такие ожоги сами проходят на 4-5 день. Но для лучшего заживления можно применить пенку



АНТИСЕПТИКИ

- Водный раствор **хлоргексидина** / **раствор Мирамистина** являются безопасными и эффективными антисептиками в отношении обработки ран, орошения слизистых оболочек (носа, горла), гигиенической обработки рук
- Стоит отказаться от использования зеленки, йода , поскольку при неправильном использовании могут наносить больше вреда, чем пользы (могут оставить ожоги, увеличить время заживления раны и т.д.)

Reclin



ПЕРЕВЯЗОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

- Лейкопластырь бактерицидный рулонный на тканевой основе подойдет для больших перевязок, для большой площади повреждения. А также можно приобрести лейкопластырь бактерицидный штучный (20 шт. в упаковке) для небольших повреждений (мозоли, царапины и т.д.)
- Бинт стерильный в упаковке
- Марлевый салфетки
- Гемостатическая губка при сильных кровотечениях

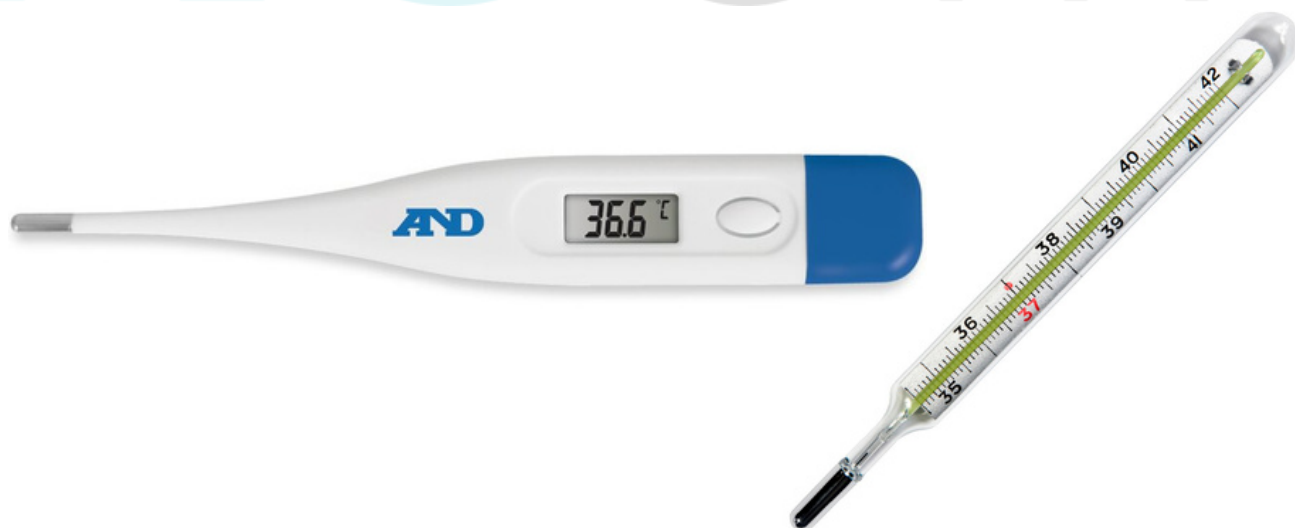
В специальный плотный футляр можно поместить ножницы и пинцет.



ТЕРМОМЕТР

- Ртутный термометр
- Электронный термометр. После звукового сигнала при измерении температуры под мышкой необходимо держать термометр еще 2-3 минуты

Reclin



ОРГАНИЗАЦИЯ АПТЕЧКИ

Первый этап

- Проверить сроки годности всех лекарств. На упаковке обычно указывают дату производства и срок годности. Также стоит обратить внимание на целостность и внешний вид лекарств, даже если их срок годности еще не истек. Необходимо утилизировать те таблетки, капсулы, мази и т.д., которые изменили свой цвет, раскрошились, слиплись, засохли

Второй этап

- Изучить условия хранения лекарств. В каждой инструкции подробно расписано при какой температуре должен храниться препарат. Важно подобрать сухое прохладное место без воздействия прямых солнечных лучей. Если в доме есть маленькие дети, животные, то хранить все лекарственные препараты только в недоступных для них местах (например, верхняя полка шкафа)
- Для удобства лучше использовать контейнер с плотно закрывающейся крышкой. Можно купить один большой контейнер с секциями, где в одной из них будут находиться лекарственные препараты, а в другой перевязочный материал/термометр/ножницы и т.д. Либо же приобрести 2 отдельных плотных контейнера и разделить все по такой же схеме



- Рекомендуется сохранить упаковку от препарата и инструкцию к нему
- Если есть препараты , которые вы принимаете на постоянной основе, то по возможности сделайте запасы на 2-3 месяца вперед. Возможны перебои в поставках данных препаратов
- Если у вас есть пожилые родственники, которые принимают на постоянной основе свои лекарства (например, от давления), то распечатайте или напишите крупными печатными буквами название лекарства (как написано на упаковке), кратность приема препарата в день, до или после еды и наклейте листок на крышку контейнера, в котором находятся эти лекарства. Либо таким же образом на каждую упаковку препарата наклеить листок с указанием кратности приема препарата
- Для удобства рекомендуется выписать на отдельный листок список всех лекарственных препаратов, которые вы или ваш родственник принимает на постоянной основе, включая название лекарства, дозировку, кратность приема. Эта информация может понадобиться на приеме у врача
- Важно знать, на какие лекарства у вас или вашего родственника есть аллергии. Обязательно сообщайте об этом врачу

ГРАФИК ПРИЕМА ЛЕКАРСТВ

утро ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
 день ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
 вечер ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

ГРАФИК ПРИЕМА ЛЕКАРСТВ

ЛЕКАРСТВО	ДОЗ	ДЕНЬ	ЗАМЕТКИ
Ларсетта	1р	посто	ежедневно
Арифон	1р	посто	ежедневно
Мезин		каждый раз	с едой еще 2 недели
Актофлор	2р	весь	во время еды 6 дней
			супить Ларсетта



ИСТОЧНИКИ

1. Государственный реестр лекарственных средств

Reclin



Группа в ВК - <https://vk.com/reclin>

Re

Сайт с сокращенными клиническими рекомендациями - reclin.ru



Телеграм канал - [@reclinlive](https://t.me/reclinlive)

