

# zdravila & dobro počutje

informiranost je prva terapija

kompleksna struktura za farmacevtsko pomoč

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE

**A** Azienda  
**S** Servizi  
**S** Sanitari

**N°1** triestina

izdalo podjetje ass n. 1 triestina

besedila: dr stefano palcic,  
farmaceutski vodja, Kompleksna struktura za farmacevtsko  
pomo

pripravil: roberto michelazzi,  
Urad za družbeno komunikacijo, Strateško programiranje

# zdravila & dobro počutje

informiranost je prva terapija

## Uvod

Beseda farmacija izvira iz grškega izraza 'pharma- kon', ki pomeni strup. Ta jezikovna opazka nas mora povabiti k razmisleku o uporabi zdravil oz. o pomembnosti zdravil v naši družbi.

Zdravilo je kemijska ali biološka snov, ki po vnosu v naš organizem vpliva na funkcije, spremenjene zaradi bolezni, in ponovno vzpostavi zdravo stanje.

Brezhibno zdravilo, ki bi vplivalo samo na bolezen, ne obstaja. S tem nočemo omalovaževati zdravil, ki so nam pomagala napredovati v boju proti številnim boleznim, temveč želimo opozoriti na dejstvo, da jih je treba uporabljati pozorno in spoštljivo.

Pravilna uporaba zdravila predpostavlja, da pacient poleg obveznega zdravniškega recepta prejme tudi vrsto informacij o načinu uporabe zdravila, njegovem shranjevanju in ravnanja zdravilom po poteku roka trajanja. Kakšno je stanje v Italiji in na našem območju?

Raziskava o odnosu Italijanov do zdravil, h kateri sta prispevala Opazovalnica o zdravilih (Osservatorio Farmaci) in Gibanje porabnikov (Movimento Consumatori), je pokazala, da ljudje dobro poznajo zdravilo, vendar da je še možen napredek na področju njihove pravilne uporabe. Iz razpoložljivih podatkov je razbrati, da več kot polovica anketirancev skrbno hrani zdravila in spoštuje rok trajanja; skoraj vsi sledijo zdravnikovim napotkom, 3/4 anketirancev pa ve, kaj je *ekvivalentno* zdravilo in kolikšen prihranek omogoča.

## Namen te knjižice

Širjenje informacij o zdravilih je posebno pomembno. Leta 2011 je Center proti zastrupitvam v Milanu prejel skoraj 54.000 telefonskih pozivov in skoraj polovica njih je zadevala težave, ki so bile posledica nepravilne uporabe zdravil ali terapevtskih napak, ki so jih zagrešili uporabniki zdravil. Zdravila so torej na prvem mestu med vzroki akutnih zastrupitev. Tudi v tržaški pokrajini je posegov zaradi posledic nepravilne uporabe zdravil žal veliko. V širjenje informacij o pravilni uporabi zdravil je treba torej investirati še veliko truda. Vsaki dan bolnišnice v Italiji sprejmejo kakih 400 ljudi zaradi nepravilne uporabe zdravil.

Ta informativna knjižica podjetja ASS1 želi nuditi koristne nasvete o *racionalni uporabi zdravil*, odpraviti razširjeno mnenje, da so *ekvivalentna ali generična zdravila* drugorazredna zdravila in poudariti pomembnost *zdravega in uravnovešenega življenjskega sloga*.

Zdravje prebivalstva odvisi od pravilne informiranosti o zdravilih. Samo s poznavanjem zdravil je mogoče zagotoviti osveščeno, umestno in varno uporabo zdravil.

Občani se morajo aktivno soudeleževati pri odločitvah, ki zadevajo svoje zdravje, in vedeti, kako ga lahko zavarujejo. Zato morajo razumeti, da zdravilo ni porabniški predmet; če ga uporabimo pravilno in le tedaj, ko je to res potrebno, lahko bistveno prispeva k našemu zdravju. Zdravilo ni nepomemben predmet. Njihova uporaba nima samo koristi, ampak je vezana tudi na določeno tveganje. Iz dekaloga o pravilni uporabi zdravil izhaja, da so najpogostejše napake pri uporabi zdravil sledeče: zaužitje zdravil brez gotovosti o njihovi dejanski koristi, zaužitje prevelikih odmerkov oz. prepogosto zaužitje, uporaba zdravil za izboljšanje športnih rezultatov - skratka neumestna uporaba.

Glede ekvivalentnih zdravil je še vedno razširjeno napačno mnenje, da gre za zdravila, ki lahko pacientu škodujejo. Gre za zdravila, ki so povsem enakovredna proizvodom znanih blagovnih znamk glede kakovosti, varnosti in učinkovitosti.

Ne pozabimo, da je *prva terapija informiranost*.

# **zdravila:** **pravilna** **uporaba**



**Kaj morate vedeti pred  
zaužitjem zdravila**

**Pazite na medsebojne vplive  
med različnimi zdravili**

**Sledite zdravnikovim napotkom**

**Shranjevanje in rok trajanja  
zdravil**

**Učinki zdravil in posledice  
zaužitja prevelikih odmerkov**

## **Kaj morate vedeti pred zaužitjem zdravila...**

Pred zaužitjem katerega koli zdravila si morate postaviti nekaj vprašanj in upoštevati napotke zdravnika, lekarnarja oziroma bolničarja.

Vprašanja, ki si jih morate postaviti, so sledeča:

- Zakaj jemljem to zdravilo?
- Koliko tablet na dan moram zaužiti in za koliko dni?
- Lahko zaužijem to zdravilo, če jemljem tudi druga zdravila?
- Ko zaužijem to zdravilo, lahko pijem alkoholne pijače?
- V katerem trenutku dneva naj zaužijem zdravilo?
- Kako moram shranjevati zdravilo?
- Katere neželene učinke mi lahko zdravilo povzroči?
- Je jemanje zdravila res potrebno ali lahko upoštevam tudi druge alternative nefarmakološkega značaja?

## **Če jemljete več zdravil, morate paziti na interakcije, ki so lahko nevarne**

Če jemljete več zdravil, ki jih je morda predpisalo več zdravnikov, se posvetujte s svojim osebnim zdravnikom, ki mora vedno biti



obveščeni o vseh zdravilih, ki jih jemljete. Zdravnik vas bo obvestil o morebitnem tveganju, predvsem v primeru, da redno jemljete 7 ali več aktivnih snovi. Zdravnika obvestite tudi o jemanju zdravil, dobavljivih brez recepta, o uporabi zdravilnih rastlin in homeopatskih proizvodov, saj lahko le-ti vplivajo na delovanje zdravil, ki jih uživamo. Vaš zdravnik mora vedeti za zdravila, ki jih jemljete, tudi za tista, ki so jih predpisali drugi zdravniki. Če jemljete različna zdravila, vedite, da lahko vplivajo drugo na drugega, zato bodite pozorni. Poročilo revije British Medical Journal trdi, da je en pacient na 16 sprejet v bolnišnico zaradi posledic interakcije več istočasno zaužitih zdravil.

### **Preberite priloženi listič**

Listič, ki ga najdete v vsaki embalaži zdravil, je važen: ne odvrzite ga, temveč ga skrbno preberite, ker vsebuje vse, kar morate vedeti o zdravilu. Če vam določeni stavki niso jasni, vprašajte vašega zdravnika, lekarnarja ali bolničarja za pojasnila.

*Važno je, da ste obveščeni o terapiji, ki ji sledite.*

## **Sledite napotkom vašega zdravnika**

Zdravila jemljite vedno v odmerkih, ki vam jih je predpisal zdravnik. Če sledite kronični terapiji, ne pozabite jemati zdravilo oz. si zapomnite, da ste ga že zaužili. Pogosto lahko pozabimo, da smo določeno tableto že zaužili in vzamemo še eno ter s tem tvegamo zastrupitev zaradi prekomernega odmerka zdravila.

Pomagajte ostarelim, ki jemljejo zdravila, da ne bodo zgrešili.

Če se po zaužitju zdravila pojavijo motnje, se obrnite na zdravnika. 100% varnih zdravil ni; vsako zdravilo lahko sproži neželene učinke, ki so lahko pri vsaki osebi različni.

Opozorite zdravnika, če ste alergični na določeno snov, če načrtujete nosečnost ali če ste že noseči ali dojite. Med nosečnostjo je treba zdravila jemati posebno previdno: pred zaužitjem vsakega zdravila se posvetujte z zdravnikom.

## **Zdravila brez recepta niso bomboni**

Zdravila, ki so na voljo brez recepta, niso enostavni bomboni. Vsako zdravilo vsebuje kemikalije, ki vplivajo na zdravje ljudi in lahko povzročijo neželene učinke.



## **Zdravila hranite skrbno in preverite njihov rok trajanja**

Zdravila hranite pravilno; shranjujte jih na suhem in hladnem mestu, stran od neposredne sončne svetlobe ali grelcev; če je potrebno, jih hranite v hladilniku. Kuhinja in kopalnica, kjer zdravila najpogosteje hranimo, ne zagotavljajo idealnih klimatskih razmer. Če imate otroke, hranite zdravila na varnem in nedostopnem mestu: naključno zaužitje zdravil ima lahko pri malčkih hude posledice.

Pred zaužitjem starega zdravila, ki ste ga dolgo hranili v omarici, preverite rok trajanja.

**V nobenem primeru ne zaužijte zdravil, ki jim je rok trajanja potekel**

Nikoli ne zaužijte zdravil, ki jim je potekel rok trajanja. Zdravila so dragocena in jih ne gre tratiti. Če imate doma zdravila, ki jim rok trajanja ni še potekel, se posvetujte z zdravnikom: morda bodo lahko odpravila vaše težave in ne bo potrebno, da vam bo zdravnik predpisal druga zdravila.



## **Važno je, da ste dobro obveščeni o zdravilih: vi**

### **ste tisti, ki jih mora jemati!**

*Informiranost* je bistvenega pomena in preprečuje neučinkovite terapije. Zdravila ne delajo čudežev. Če jih jemljemo pravilno in samo tedaj, ko je potrebno, nam pomagajo. Nekatere terapije pa se lahko izkažejo za neučinkovite. Da lahko izberemo, katera zdravila so koristna in katera neučinkovita ali celo škodljiva, moramo biti pravilno obveščeni.

## **Pomnite: vsako zdravilo predpostavlja pozitivne**

### **učinke in nevarnost**

Razumeti moramo, da je uživanje prekomernih odmerkov lahko zelo škodljivo. Zdravila so odobrena, ko so njihovi pozitivni učinki večji od tveganja. To pa še ne pomeni, da so zdravila povsem nenevarna. Za primer naj navedemo kortizon, ki rešuje veliko življenj, a ima lahko hude stranske učinke. Tudi analgetiki/antirevmatiki blažijo simptome, vendar škodijo želodcu, črevesju in drugim organom. Nova študija dokazuje tudi, da prekomerna poraba antidepresivov povzroča krhkost kosti. Z naštevanjem stranskih učinkov bi lahko še dolgo nadaljevali.

## Ne pretiravajmo z zdravili

Večkrat uživamo preveč zdravil in nekatera izmed njih so odvečna. Ne zahtevajmo od zdravnika, da nam bo predpisal tablete celo za normalne življenjske pojave. Res inovativnih zdravil je danes malo. V tretjem svetu je potrebnih terapij premalo. V celem zahodnem svetu je zaslediti nekaj dejavnikov, ki spodbujajo k vse večji porabi zdravil: staranje prebivalstva, reklamne kampanje in splošno razširjeno (a napačno) mnenje, da za vsako zdravstveno nadlego obstaja tableta.

Misliti moramo:

*»zdravila jemljemo, ko so potrebna za življenje«, ne pa »živimo zato, da jemljemo zdravila«.*

# »ekvivalentna« zdravila so pametna izbira



**Najpomembnejši sestavni del  
zdravila je aktivna snov**

**Zdravila, ki vsebujejo isto  
aktivno snov, so ekvivalentna  
glede na učinkovitost, kakovost  
in varnost**

**Isto aktivno snov lahko  
zasledimo v več zdravilih, ki se  
razlikujejo po imenu in ceni**

**Generična zdravila stanejo manj,  
ker niso več zaščitena s  
patentom**

## Kaj so in zakaj jih lahko mirno uporabljamo

Zdravila vsebujejo dve vrste sestavin: aktivno snov in pomožne snovi.

Aktivna snov je glavna sestavina, molekula, ki v našem organizmu deluje proti bolezni ali težavi, ki jo želimo odpraviti. Pomožne snovi vsebujejo in prenašajo aktivno snov, včasih pa poskrbijo tudi za lepši izgled ali boljši okus zdravila.

Aktivna snov v *ekvivalentnih* zdravilih je enaka tisti v zdravilih priznanih blagovnih znamk; tudi odmerek je enak. Prav zato jim pravimo *ekvivalentna* zdravila: to pomeni, da so povsem enaka ne glede na ime ali znamko in zagotavljajo isto stopnjo varnosti, kakovosti in učinkovitosti.





Če se vam to zdi težko razumljivo, pomislite na sledeči primer: pijača z etiketo in blagovno znamko je kot zdravilo določene znamke, medtem ko je ista pijača v steklenici brez etikete kot ekvivalentno zdravilo.

Ekvivalentno zdravilo ima v primerjavi z zdravilom uveljavljene blagovne znamke sledeče značilnosti:

- vsebuje isto aktivno snov v istem odmerku;
- je enako varen in upošteva iste kakovostne standarde;
- količina zdravila, ki bo zdravila bolezen v vašem telesu je ista (bioekvivalentnost);
- edine razlike so barva embalaže in pomožne snovi, ki določajo barvo, obliko in okus zdravila, vendar te razlike nikakor ne vplivajo na učinkovitost zdravila.

### **Mirno jih uporabljajte**

Ne smete si misliti, da je zdravilo znane blagovne znamke učinkovitejše od cenejšega ekvivalentnega zdravila in da vam le-to lahko škodi.

## **Ekvivalentna zdravila so cenejša,**

### **ker so patenti na aktivnih snoveh časovno omejeni**

Vsako zdravilo je patentirano. Patent omogoča farmacevtskemu podjetju, ki ga je zasnovalo, da ga 20 let ekskluzivno prodaja, da nadoknadi stroške za raziskovanje, razvoj in promocijo, zaradi česar so zdravila draga. Ko trajanje patenta poteče, lahko isto aktivno snov prodajajo tudi druga podjetja. Cena mora po zakonu pasti za vsaj 20%, večkrat pa pade celo do 50%. Ekvivalentna zdravila stanejo manj, ker je njihov patent potekel, zato jih lahko proizvajajo tudi druga podjetja, vendar je njihova učinkovitost, kakovost in varnost enaka kot pri enakovrednih zdravilih znanih blagovnih znamk.

## **Veste zakaj varčujete, če se odločite za ekvivalentno zdravilo?**

Ko je med zdravili, katerih stroške nosi država, več enakih z različno ceno, javni zavod za zdravstvo plača samo za najcenejše izmed njih. Če želite zdravila *znane blagovne znamke*, ki so dražja od *ekvivalentnih*, morate cenovno razliko poravnati sami.

Lekarnar vam mora predlagati, da zamenjate zdravilo znane blagovne znamke z ekvivalentnim, razen v primeru, da je zdravnik v receptu zapisal, da zdravilo *ni nadomestljivo*.

Če se odločite za nakup molekul z zapadlim patentom, omogočite državi, da brezplačno nudi občanom učinkovita in inovativna zdravila, ki zdravijo hude in kronične bolezni, in širšo paletu storitev.

Vi torej neposredno prihranite denar, in če boste potrebovali nove in drage terapije (za raka, AIDS itd.), vam bo država povrnila stroške. Pomislite, da nekatera zdravila za zdravljenje raka stanejo 50.000 EUR/leto za vsakega bolnika.



## Splošna ali ekvivalentna zdravila

Naziv *splošna zdravila* ni posebno posrečen, ker daje vtis drugorazrednih zdravil, ki niso enaka referenčnemu zdravilu, ki se uporablja za določeno bolezen. Bolj se je uveljavil naziv *ekvivalentna zdravila*, ker gre za proizvode, enake zdravilom znanih blagovnih znamk.

## Molekula ekvivalentnega zdravila je preverjena, ker je že leta prisotna na tržišču

Aktivne snovi z zapadlim patentom so molekule, ki so jih izumili vsaj 20 let poprej, zato so njihova terapevtska učinkovitost in njihovi vplivi na človeški organizem že preverjeni: *ekvivalentno zdravilo je utrjena in cenena terapevtska rešitev.*

Zapomnite si, da najnovejša zdravila niso vedno učinkovitejša od *starih*.

Prav v zadnjih letih se je pripetilo, da so nova zdravila povzročila poškodbe pri pacientih in celo njihovo smrt, ker niso še bila dovolj znana in preverjena (naj omenimo npr. cerivastatin, ki naj bi znižal stopnjo holesterola, in analgetik rofecoxib).

Stara zdravila so zdravila, katerih učinki na naš organizem so znani.

## **Ekvivalentno zdravilo ima enako kakovost kot zdravilo priznanih blagovnih znamk**

Zakon določa, da morajo ekvivalentna zdravila izpolnjevati iste standarde kakovosti kot zdravila znanih blagovnih znamk. Ekvivalentna zdravila so torej prav tako kakovostna kot proizvodi znanih podjetij. Ministrstvo za zdravstvo dovoli vnos ekvivalentnega zdravila na tržišče šele potem, ko je preverilo, da imata *zdravilo znane blagovne znamke in ekvivalentno zdravilo* enak terapevtski učinek in enake stranske učinke.

Zagotovila, da so ekvivalentna zdravila in sploh vsa zdravila na tržišču učinkovita in kakovostna, nudijo evropske Agencije za zdravila oz. AIFA (Italijanska agencija za zdravila).

Če določeno ekvivalentno zdravilo ali zdravilo znane blagovne znamke ne izpolnjuje standardov, njegovo trženje ni dovoljeno.

## **Razširjenost ekvivalentnih zdravil**

V Italiji so ekvivalentna zdravila manj razširjena kot pa v drugih evropskih državah. To gre pripisati različnim dejavnikom, predvsem pomanjkljivim informacijam in dejstvu, da je v Italiji predviden daljši čas ekskluzivne proizvodnje.

Vsekakor pa so spremembe vidne tudi v Italiji: razširjenost ekvivalentnih zdravil je vse večja, tudi zaradi poteka roka veljavnosti patentov nekaterih močno razširjenih zdravil.

### **Katera zdravila se v Trstu najpogosteje uporabljajo?**

Sedem Italijanov na deset je lani dobilo v roke zdravniški recept. Ženske porabljajo 10% več zdravil kot moški.

Zdravila, ki se na Tržaškem najpogosteje uporabljajo, so zdravila za nadzor krvnega pritiska, statini, ki zmanjšujejo vsebnost holesterola v krvi, zdravila proti trombozi, proti kislosti v želodcu (čiru na želodcu in refluksu), sladkorni bolezni, analgetiki in antidepresivi.

Ne pozabite, da vam *ekvivalentna zdravila omogoajo prihranek brez nevarnosti za zdravje.*

# Zdrav življenjski slog je pomemben



Zdrav življenjski slog  
za zdravo po utje

Fizična dejavnost:  
30 minut na dan  
zadostuje

Kajenje in alkohol:  
izogibajte se jima

Uravnovešena dieta  
ne predpostavlja  
omejene, temveč  
pestrе prehrane

## Zdrav življenjski slog je predpogoj za dobro

### počutje

Zdravila ne smejo biti rešitev za težave, ki so posledica nezdravega življenjskega sloga. Pazite nase: zdravila ne morejo nadomestiti zdravega načina življenja. Uporabljajte jih, ko je to potrebno, sicer pa sledite napotkom, ki so vam gotovo že znani: gibajte se, sledite uravnovešenemu načinu prehrane, izogibajte se kajenju in uživanju alkohola. Pomnite, da je *zdrav način življenja najboljše zdravilo*, da imajo zdravila tudi neželene učinke, da jih je priporočljivo jemati le po posvetu z zdravnikom ali lekarnarjem, da ne smete prekoračiti predpisanih odmerkov in da ni vredno zaupati priporočilom neizkušenih prijateljev, ki vam svetujejo uporabo tega ali onega zdravila.

### Fizična aktivnost: 30 minut na dan zadostuje

Fizična aktivnost je važna: že samo pol ure hoje na dan blagodejno vpliva na dobro počutje. V Tržaški pokrajini se skoraj 8 oseb na 10 premalo giblje. Pomanjkanje fizične aktivnosti v celem svetu povzroča skoraj 2 milijona smrtnih primerov letno in je skupaj s slabo prehrano glavni razlog za porast debelosti v modernem svetu.



Zmerna in redna telesna aktivnost vpliva na pričakovano življenjsko dobo, saj zmanjšuje smrtnost zaradi vseh razlogov za približno 10%. Fizično aktivne osebe imajo manjše tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni (predvsem hipertenzije), možganske kapi, sladkorne bolezni tipa 2, raka na debelem črevu, osteoporoze, depresije in poškodb zaradi padcev. Količina splošno priporočljive fizične aktivnosti je znana: 30 minut zmerne aktivnosti vsaj 5 dni na teden ali več kot 20 minut intenzivnejše aktivnosti vsaj 3 dni na teden.



## **Uživanje alkohola je lahko zelo škodljivo**

V Trstu več kot tri četrtine prebivalstva od 18. do 69. leta starosti uživa alkoholne pijače. Skoraj pri tretjini so zabeležili navade, ki predstavljajo vir tveganja (15% prebivalstva uživa veliko količino alkohola). Veliko ljudi podcenjuje tveganje, vezano na uživanje alkohola, verjetno zaradi razširjenosti te navade. Treba je torej osvestiti javnost in zdravstvene operaterje o negativnem vplivu uživanja alkoholnih pijač na jetra in na cel organizem. Pitje alkoholnih pijač izven glavnih obrokov negativno vpliva na močne porabnike (več kot 3 enote alkohola na dan za moške oz. 2 za ženske - pločevinke piva, kozarce vina ali kozarčke likerja) in na osebe, ki vsaj enkrat na mesec zaužijejo 6 ali več enot alkoholne pijače naenkrat.

*Ko morate voziti, sme samo vaš avto piti.*

## **Ne kadite. Kajenje povzroča odvisnost in huda obolenja**

Kdor kadi, vnaša v svoja pljuča na tisoče strupenih kemikalij in tvega huda kronična degenerativna obolenja dihal, srca in ožilja. Kajenje je največji izogibljivi rizični faktor prezgodnje smrti in povzročja predčasno staranje.



Ena tretjina Tržačanov kadi, ena četrtnina so bivši kadilci.

Navada kajenja se je v zadnjih 40 letih močno spremenila. Odstotek moških kadilcev, ki je vedno bila višji, se je v zadnjih letih zmanjšal, povečalo pa se je število žensk kadilk. Zdaj sta vrednosti za oba spola skoraj enaki. Narašča tudi število mladih kadilcev.

Pomislite, da je znanstveno dokazano, da prenehanje kajenja zmanjša nevarnost srčnega infarkta za polovico že eno leto po prenehanju, 15 let po prenehanju pa je tveganje infarkta

enako kot pri nekadilcih. Kadilci, ki prenehajo kaditi pred 50. letom starosti, zmanjšajo svoje tveganje smrti v naslednjih 15 letih za polovico v primerjavi z osebami, ki še dalje kadijo. Ti podatki naj vam bodo v razmislek!

Poleg posledic kajenja za kadilca je priznana tudi povezava med izpostavitvijo pasivnemu kajenju in nekaterimi obolenji. Uveljavitev prepovedi kajenja v javnih lokalih pričuje o vse večji pozornosti, ki jo vzbuja problem pasivnega kajenja. Prepoved se spoštuje, njeni rezultati pa so spodbudni.

### **Uravnovešena prehrana je bistvenega pomena za dobro počutje in preprečevanje bolezni**

Prehranjujte se na uravnovešen način, uživajte pestro hrano, jejte sadje in zelenjavo (pred uporabo ju operite), ker vsebujejo snovi, ki čistijo organizem.

Študije, ki so jih leta 2005 izvedli v laboratoriju za ekstraktivno kemijo Univerze v Trstu, so dokazale, da povrtnine, ki se pogosto zastopane v našem jedilniku (špinača, cikorija, brokoli, por) vsebujejo veliko omega 3 maščobnih kislin poleg analgetičnih snovi in snovi, ki omejujejo količino holesterola, ki ga

zaužijemo s hrano, ali pomagajo preprečiti rak na debelem črevu. Uživanje sadja in zelenjave je torej osnova zdravega načina prehranjevanja. Kakšne pa so prehrabene navade v Trstu? Poraba sadja in zelenjave je precej visoka, a žal samo malo več kot 1 oseba na 10 sledi priporočilom zdravnikov in uživa več porcij sadja in zelenjave na dan; poraba sadja in zelenjave je nižja pri osebah med 18. in 34. letom starosti in pri moških. Skoraj vsi Tržačani pa trdijo, da jedo sadje in zelenjavo vsaj enkrat na dan. Na območju, ki je v pristojnosti podjetja ASS 1 je pri tretjini intervjuvancev zabeležiti prekomerno telesno težo.



## **Neppravilne življenjske navade so družbeni**

### **problem**

Neppravilne življenjske navade so danes postale pravi družbeni problem, saj povzročajo porast glavnih vzrokov smrti in bolezni pri odraslih (bolezni srca in ožilja, rak, sladkorna bolezen...).

Bolezni, vezane na prekomerno prehranjevanje in na neuravnovešeno prehrano, so v industrijsko razvitih državah med glavnimi razlogi bolezni in smrti. Bolezni, pri katerih prehrana igra pomembno vlogo, so ishemična srčna obolenja, nekatere vrste raka, kap, hipertenzija, debelost in od insulina neodvisen diabetes mellitus.

Vloga nekaterih hranil pri preprečevanju nekaterih bolezni je znana: priznано je npr. dejstvo, da uživanje velike količine sadja in zelenjave ščiti pred rakom. Zato je priporočljivo vsakodnevno uživanje sadja in zelenjave v vsaj 3-5 obrokih dnevno.

Prekomerno uživanje alkoholnih pijač se je skupaj s pomanjkljivo fizično dejavnostjo in slabim prehranjevanjem razširilo in je nevarno

predvsem pri mladih, saj lahko ima hude posledice. Prekomerno uživanje alkoholnih pijač lahko povzroča nevarne situacije (prometne nesreče, nevarno ravnanje spolne narave, delo v neprimernem psihofizičnem stanju, nasilno ravnanje); poleg tega osebe, ki uživajo alkoholne pijače, pogosteje kadijo in/ali uživajo mamila kot pa osebe, ki ne uživajo alkohola.

Alkohol ne škodi samo tistim, ki ga uživajo, temveč tudi njihovi družini in skupnosti ter celotni družbi. Domneva se, da so alkoholne pijače odgovorne za 9% vseh zdravstvenih stroškov. Informirati občane o nevarnostih, vezanih na nepravilni življenjski slog je naloga zdravnikov, lekarnarjev in zdravstvenih operaterjev.

Zavarujte vaše zdravje s spoštovanjem teh osnovnih pravil: ugodnosti se bodo pokazale takoj in vas bodo spremljale vse življenje.

## **Bibliografija**

1. Il farmacista št. 8/2007
2. Million Women Study Collaborators. Ovarian cancer and hormone replacement therapy in the Million Women Study. Lancet 2007. Objavljeno na spletu in povzeto v biltenu združenja AIFA št. 3, maj 2007.
3. Brent R. Papaioannou A. in drugi Effect of selective serotonin reuptake inhibitors on the risk of fracture. Arch Intern.Med; 2007; 167:188-94.
4. Garattini S. Lancet 2006 št. 2 November –december 2006
5. Studio Passi–Ass1 2006
6. Palcic S., Falsone G. Burigana F. Lassiani L. Eksperimentalna teza: “Isolamento e determinazione strutturale di composti presenti nel fitocomplesso liposolubile di Allium Ampeloprasum L.” 2005
7. Blech J. La medicina che non guarisce. Lindau 2007

## **Spletne strani:**

[www.fda.gov](http://www.fda.gov)

[www.emea.eu.int](http://www.emea.eu.int)

[www.agenziafarmaco.it](http://www.agenziafarmaco.it)

[www.ministerosalute.it](http://www.ministerosalute.it)

[www.guidausofarmaci.it](http://www.guidausofarmaci.it)

[www.farmacovigilanza.org](http://www.farmacovigilanza.org)

org

[www.assogenerici.org](http://www.assogenerici.org)

[www.ass1.sanita.fvg.it](http://www.ass1.sanita.fvg.it)

[www.marionegri.it](http://www.marionegri.it)

[www.bif-online.it](http://www.bif-online.it)

[www.thelancet.com](http://www.thelancet.com)

## **Zahvaljujemo se**

dr. Pieru Broussardu in dr. Maili Mislej









email: [assistenza.farmaceutica@ass1.sanita.fvg.it](mailto:assistenza.farmaceutica@ass1.sanita.fvg.it)

# ravila zdravila dobro počutje



Julij 2014