

Τα SOS για τη φύλαξη των φαρμάκων

Τα φάρμακα χάνουν τη θεραπευτική δράση τους – και μπορεί να γίνουν και επικίνδυνα – όταν εκτίθενται στις υψηλές θερμοκρασίες. Γι' αυτό χρειάζεται πολλή προσοχή στο πού τα φυλάτε και πώς τα μεταφέρετε.

«Το φάρμακο, για να δράσει και να επιφέρει το επιθυμητό αποτέλεσμα, όπως αυτό έχει μελετηθεί από τον ερευνητή παραγωγό και έχει εκτιμηθεί από τον γιατρό, θα πρέπει να τύχει της φροντίδας του ασθενούς, τόσο στον σωστό τρόπο και τη σωστή ώρα λήψης όσο και στη σωστή φύλαξη και προφύλαξή του», τονίζει ο καθηγητής Φαρμακολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών Ν.Η. Χούλης.

Τα φάρμακα είναι ευαίσθητα προϊόντα. «Επηρεάζονται από το περιβάλλον, και ιδίως από τη ζέση του καλοκαιριού (και όχι μόνο) και την υγρασία, που είναι παράγοντες που ελαττώνουν τη δράση των φαρμάκων, λόγω αλλοίωσης της υφής τους και εν γένει της φυσικοχημικής αποσύνθεσής τους», εξηγεί ο κ. Χούλης. Αυτό ισχύει τόσο για τα συνταγογραφούμενα φάρμακα όσο και για τα φάρμακα καθημερινής χρήσης και τα συμπληρώματα διατροφής (βιταμίνες, πρωτεϊνούχα σκευάσματα κ.ά.). Κανένα φάρμακο δεν πρέπει να εκτίθεται σε θερμοκρασίες μεγαλύτερες των 30 βαθμών Κελσίου – θερμοκρασία που μπορεί να υπάρχει ορισμένες ώρες μέσα στο μπάνιο και σίγουρα στο πορτογαλάκι του αυτοκινήτου. Οι φαρμακευτικές εταιρείες συνιστούν τα προϊόντα τους να αποθηκεύονται σε ελεγχόμενη θερμοκρασία 20-25 βαθμών Κελσίου. Ακόμα όμως και σε θερμοκρασίες 14-30 βαθμών Κελσίου τα πράγματα είναι καλά για τα φάρμακά σας, όπως αναφέρει ο αναπληρωτής καθηγητής στη Φαρμακευτική Σχολή του Πανεπιστημίου Ουάσινγκτον, Σκάι ΜακΚένον.

Οι συνέπειες Εάν ένα φάρμακο έχει αλλοιωθεί, είναι ανενεργό; «Το αλλοιωμένο φάρμακο έχει ελαττωμένη, έως και μηδενική δράση, με αποτέλεσμα ο ασθενής να νομίζει ότι παίρνει το φάρμακό του, αλλά αυτό να είναι πλέον αδρανές», απαντά ο κ. Χούλης. «Αρα, το αλλοιωμένο φάρμακο δεν έχει θεραπευ-

τική αξία, πράγμα που αποβαίνει εις βάρος της υγείας του αρρώστου. Το χαλασμένο φάρμακο δεν είναι απαραίτητα τοξικό, είναι όμως σίγουρα αναποτελεσματικό». Για μεγάλες κατηγορίες ασθενών, όπως είναι οι άνθρωποι με διαβήτη ή οι καρδιοπαθείς, η αλλοίωση του ζωοσωτήριου φαρμάκου μπορεί να είναι κρίσιμη. Ορισμένα άλλα φάρμακα, όπως είναι τα αντιβιοτικά, μπορεί να προκαλέσουν ζημιά στο στομάχι ή στους νεφρούς, όπως επισημαίνει ο καθηγητής ΜακΚένον. Ακόμα και η αλλοιωμένη ασπιρίνη μπορεί να προκαλέσει περισσότερες διαταραχές στον οργανισμό από τη συνηθισμένη στομαχική αναστάτωση.

Τα σκευάσματα Όλες οι μορφές φαρμάκων (δισκία, κάψουλες, ενέσιμα, κρέμες, σιρόπια, υπόθετα κ.ά.) επηρεάζονται από το περιβάλλον. Επίσης, κάθε τύπος διαγνωστικού τεστ, όπως κατά που χρησιμοποιούνται για τον έλεγχο του σακχάρου, την εγκυμοσύνη ή την ωορρηξία, είναι εξαιρετικά ευαίσθητος στην υγρασία. Εάν αυτή επηρεάσει τις ταινίες του τεστ, θα αραιώσει το υγρό του και πιθανώς θα δώσει λανθασμένη απάντηση. «Τα φάρμακα που επηρεάζονται περισσότερο από εξωγενείς παράγοντες – δηλαδή, αλλοιώνονται πολύ εύκολα – είναι οι ινσουλίνες και οι ορμόνες γενικά, τα αντιβιοτικά, καθώς και τα διαγνωστικά αντιδραστήρια τα οποία μπορεί έτσι να δίνουν λανθασμένα αποτελέσματα», προειδοποιεί ο κ. Χούλης. Τα φάρμακα για τον θυρεοειδή αδέν, τα αντισυλληπτικά και άλλα που περιέχουν ορμόνες είναι πολύ ευαίσθητα στις αλλαγές της θερμοκρασίας. «Βασίζονται συχνά σε πρωτεΐνες και όταν η πρωτεΐνη ζεσταίνεται, αλλάζει ιδιότητες. Σκεφθείτε ένα αυγό όταν μαγειρευτεί!», λέει ο δρ ΜακΚένον. Ιδιαίτερη απειλή, τέλος, αποτελεί η υγρασία για τα δισκία που διαλύονται γρήγορα στο νερό. Ακόμα, όμως, και το πολύ κρύο επηρεάζει αρνητικά τα φάρμακα. Φάρμακα όπως η ινσουλίνη μπορεί να χάσουν την αποτελεσματικότητά τους εάν ψυχθούν πολύ. Το ίδιο ισχύει και για ορισμένα φάρμακα που χρειάζεται να ανακινηθούν πριν χρησιμοποιηθούν.

Η ινσουλίνη Ξεχωριστή προσοχή χρειάζεται η ινσουλίνη. «Αν πρόκειται να ταξιδέψετε για αρκετές ώρες, θα πρέπει να βάλετε τα φιαλίδια σε ειδικές θήκες, που έχουν έναν χώρο για παγοκύστη και άλλον ένα για την ινσουλίνη», συνιστά η διευθύντρια του Διαβητολογικού Κέντρου στο Γενικό Νοσοκομείο «Πολυκλινική», Μαριάννα Μπενρουμπή. «Η ινσουλίνη δεν πρέπει να έρθει σε άμεση επαφή με πάγο ή παγοκύστη, αλλά να βρίσκεται σε δροσερό περιβάλλον. Αν το αυτοκίνητό σας έχει κλιματισμό που ψύχει και το ντουλαπάκι του συνοδηγού (έχουν αρκετά αυτοκίνητα), τοποθετήστε την εκεί. Στο μέρος όπου θα μείνετε, να βάλετε όσες ινσουλίνες δεν χρησιμοποιείτε στην πόρτα του ψυγείου και αυτή που χρησιμοποιείτε στην τσάντα σας, αποφεύγοντας πάντα να την έχετε κάτω από τον ήλιο». Όσοι ταξιδεύουν αεροπορικώς θα πρέπει να έχουν μαζί τους τουλάχιστον ένα φιαλίδιο από κάθε είδος ινσουλίνης που κάνουν, για την περίπτωση που θα χαθεί ή θα καθυστερήσει να έρθει η βαλίτσα τους. Καλό είναι, για τον έλεγχο ασφαλείας στα αεροδρόμια, να έχετε μαζί σας κάποιο χαρτί του γιατρού σας που θα βεβαιώνει την ανάγκη που έχετε για ινσουλίνη.

Τα χαρακτηριστικά Τα αλλοιωμένα φάρμακα μπορεί συχνά να τα αναγνωρίσει κάποιος, αν και όχι πάντα. «Τα στερεά, δηλαδή τα δισκία, αποχρωματίζονται, κονιοροποιούνται, μπορεί να αποδίδουν παράξενη οσμή, όπως παρομοίως και τα υγρά τα οποία επιπλέον θολώνουν ή σχηματίζουν φιμώδη επιφάνεια», επισημαίνει ο κ. Χούλης. «Οι κρέμες και οι αλοιφές σκληραίνουν ή σχηματίζουν σχισμές. Πάντως, σε περίπτωση αμφιβολίας για το κατά πόσο το φάρμακο έχει αλλοιωθεί ή όχι, ο καλύτερος σύμβουλος είναι πάντα ο φαρμακοποιός». Τα φάρμακα, λοιπόν, πρέπει να φυλάσσονται σε κατάλληλους χώρους, τόσο στο σπίτι όσο και στο φαρμακείο. «Όχι στο ντουλαπάκι του μπάνιου, γιατί υπάρχει ζέση και υγρασία, ιδίως από τους ατμούς», συνιστά ο κ. Χούλης. «Όχι σε μέρος που το βλέπει ο ήλιος (π.χ. ξεχασμένα στο αυτοκίνητο τώρα το καλοκαί-

ρι). Ο καλύτερος χώρος φύλαξης είναι ντουλαπάκι ή συρτάρι σε άλλο δωμάτιο του σπιτιού (εκτός από τις περιπτώσεις όπου συνιστάται ψυγείο) και με κλειστό το κάλυμμα του περιεκκτη».

Συμβουλές για τη διατήρηση και τη μεταφορά

- Μη φυλάτε τα φάρμακα στο ντουλαπάκι του μπάνιου.
- Μην τα αφήνετε ποτέ σε μέρος που τα βλέπει ο ήλιος.
- Να τα φυλάτε σε ένα ντουλαπάκι στο σπίτι, σε ψηλό σημείο (όπου δεν φθάνουν τα παιδιά και τα κατοικίδια ζώα) ή σε κλειδωμένο συρτάρι και μακριά από εστίες θερμότητας και υγρασίας (π.χ. καλοριφέρ, φούρνος, κουζίνα ή βρύση).
- Να έχετε κλειστό το κάλυμμα τους.
- Μη φυλάτε τα φάρμακα στην τσάντα σας, εάν μετακινείστε στη ζέση.
- Να έχετε τα φάρμακα σε μια ξεχωριστή τσάντα μέσα στο αυτοκίνητο. Μην την αφήνετε μέσα όταν βγαίνετε.
- Να παίρνετε μαζί σας το κουτί πρώτων βοηθειών του αυτοκινήτου κατά τις πολύ ζεστές μέρες.
- Στο αεροπλάνο, να έχετε τα φάρμακα μαζί σας (μαζί με την ιατρική συνταγή) και όχι στις αποσκευές που μεταφέρονται σε χώρους με μη ελεγχόμενη θερμοκρασία.
- Εάν πρέπει να έχετε πάντα μαζί σας ένα φάρμακο για άμεση βοήθεια, όπως είναι η έτοιμη αδρεναλίνη για σοβαρές αλλεργίες, ζητήστε από το φαρμακείο μια ειδική θήκη για να το μεταφέρετε.
- Να φυλάτε τα φάρμακα στην αρχική συσκευασία τους και με το φυλλάδιο των πληροφοριών.
- Όταν τα αγοράζετε από το φαρμακείο, να τα πηγαίνετε αμέσως στο σπίτι.
- Μη φυλάτε τα φάρμακα στο κομοδίνο (μπορεί να πάρετε λάθος φάρμακο ή λανθασμένη δόση λόγω υπνηλίας).
- Να ελέγχετε τα φάρμακά σας μία φορά τον χρόνο και να πετάτε όσα έχουν λήξει ή δεν είναι σε καλή κατάσταση.
- Μη χρησιμοποιείτε ποτέ φάρμακο που έχει αλλάξει χρώμα, συνοχή, οσμή ή σχήμα ή είναι μαλακότερο ή σκληρότερο από όσο συνήθως, ανεξάρτητα από την ημερομηνία λήξεως.

24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

1683 AM (στα μεσαία κύματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας

1683 AM λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.



Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

"Κυπριακή Κοινότητα"

με την Έλλη Κάμπος,

"Greeks Today"

με τον Γιώργο Τσερδάνη,

"Κέφι και μπάλλα"

με τον Γιάννη Σπανέλλη,

"Κοινότητα και κοινοτικά"

και μουσικά

προγράμματα με εκφωνητές.

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 Khz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας "Ο Κόσμος", "Λαϊκή Τράπεζα", "Τράπεζα Κύπρου", "Κυπριακή Κοινότητα NNO",

"Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύδνεϋ & NNO",

"Vicky Mar Fashions", "Independent and General Advertising", "Roselands Shopping Centre" και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες και για τις διαφημίσεις σας,

τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155

και fax: (02) 9750 0517.

Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές:

(02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.

Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212

e-mail: conn@greekradio.com.au

web: GREEK RADIO 1683