

# Kuidas rohtu võtta

**Kui arst määrab haigele ravimi, mõtleb ta põhjalikult läbi nii kasu kui ka võimaliku kahju, mida selle tarvitamine võib tekitada.**

Haige, asudes ravimit kasutama, peab täpselt järgima arsti ettekirjutusi ja tähelepanelikult lugema läbi ravimiga kaasas oleva info. Juhul kui patsient võtab veel teisigi ravimeid või preparaate, peab ta sellest arstile rääkima, sest üks ravim võib teise toimet tugevdada või hoopis pärssida. Mõned antibiootikumid näiteks nõrgestavad anti-*beebipillide* toimet.

Ravimil võib esineda kõrvaltoimeid, näiteks mõni nohuravim tõstab vererõhku. Leidub medikamente, mis põhjustavad allergiat: nahalöövet, limaskesta turset, nohu, õhupuudust jne. Antibiootikumid hävitavad kasulikke baktereid maos ja seetõttu määrab arst lisaks antibiootiku-

mile ka piimhappebaktereid sisaldavat toidulisandit.

Mõnel toidulisandil või loodustootel võib olla koostoimeid ravimitega, näiteks naistepuna samaaegne kasutamine mõjutab üsna mitme ravimi toimet.

Ravimit võtke ainult koguses, mille arst on määranud, samuti vastavalt ettenähtud skeemile – kas üks, kaks või kolm korda päevas ja alati enam-vähem samal kellaajal. Ravimile jooge kindlasti vett peale.

Kasutage ravimit just nii kaua, kui arst määras. Kui tervenete varem, pidage arstiga nõu – kas peate veel ravi jätkama.

## Enne või pärast sööki

Valuvaigisteid tarvitatakse söömise ajal, sest need avaldavad ärritavat toimet limaskestadele. Mõnda ravimit võetakse aga enne sööki, et need imenduksid paremini.

Kui arst on määranud mitu ravimit, ärge võtke kõiki korraga, vaid väikeste vaheaegadega.

## Suitsetamine ja alkohol

Suitsetamine kiirendab mitmete ravimite lõhustumist organismis ja nende ravitoime väheneb. Seega suitsetamise mahajätmine võib tugevdada vere-*rõhu-* ja astmaravimite, samuti insuliini toimet.

Ravi ajal tuleb igal juhul loobuda alkoholist. Alkoholiga ei sobi kindlasti kokku kesknärvisüsteemi mõjutavad ravimid – rahustid, uinutid ja antidepressandid.

Antibiootikum metronidasool tekitab koos alkoholiga tarbides äärmiselt halva enesetunde, millega kaasnevad hingamisraskused ja vererõhu langus.

Paratsetamool koos alkoholiga soodustab maksakahjustuste teket.

## Ravimivõtjana autoroolis

Ravimid – rahustid, uinutid, antidepressandid, mõningad allergiavastased vahendid – võivad mõjutada igapäevaseid tegemisi, näiteks autojuhtimist. Kui ravimipakendil on punane kolmnurk, siis nende tarvitamisel ei ole soovitatav autorooli taha istuda.

Ka ravimite koostoimed võivad põhjustada ootamatut nõrkustunnet ja aeglustada reaktsioone.

Uute ravimite tarvitamisel tuleks nende mõju paar päeva jälgida.

## Raseduse ja imetamise ajal

Rasedad peaksid ravimite tarvitamisega ettevaatlikud olema. Peaaegu kõik ravimid tungivad platsentast läbi ja jõuavad looten.

Ka pärast lapse sündi peab ette vaatama, sest kõik ravimid jõuavad rinnapiima.

## Regulaarne ravim

Regulaarseks tarvitamiseks mõeldud ravimite võtmist ei maksa lõpetada järsku, sest see võib vahel tervist halvendada. Näiteks tekivad südamerütmi häired, kui südameravimite võtmise järsult lõpetada.

EESTI OPTIK

www.optika.ee

**Eripakkumine!**

Kvaliteetsed  
progressseeruvad  
plastikklaasid nüüd  
**al 1790 kr/paar**

Ühevaatelistel  
plastikklaasid  
**al 290 kr/paar**

SUUR VALIK  
PRILLIRAAME

**-50%**

**Silmanägemise kontroll prillitellijale TASUTA!**

Tallinnas Pärnu mnt 68, tel 645 3941; Väike-Karja 5, tel 644 3121; Pärnu mnt 17, tel 665 1740; Kaubamaja 6, tel 677 8219; Sõpruse pst 213, tel 652 3235; Pärnu mnt 238 Järve Selveris, tel 667 3677; Tartu mnt 45, tel 648 4874. Tartus Riiumäe 10, tel 742 3659. Pärnus Hospitali 14, tel 444 0345, Lai 11 (Port Artur 2), tel 447 8690. Rakveres Tallinna mnt 16, tel 322 3354. Paides Vee 3, tel 385 0767. Jõhvis Narva mnt 5, tel 335 2258. Kuressaares Kohtu 1, tel 455 5601. Kärdlas Heltermaa mnt 14a, tel 463 2057. Raplas Tallinna mnt 14, tel 485 5540. Viljandis Turu 6, tel 433 3322.

Soodustus kehtib raamide ja klaaside koostul veebruari lõpuni.

NAOMI LOOGNA