

YAŞLILIK HAKKINDA **HER ŞEY**

ÇOKLU İLAÇ KULLANIMI EL KİTABI

Yazar: Uzm. Dr. Sercan ŞAHUTOĞLU

Editörler: Doç. Dr. Sevnaz ŞAHİN
Prof. Dr. Fehmi AKÇİÇEK



Ortak Yayınları









YAŞLILIK HAKKINDA HER ŞEY

İzmir Büyükşehir Belediyesi desteği ile
Ege Üniversitesi Geriatri Bilim Dalı,
Dokuz Eylül Üniversitesi Geriatri Bilim Dalı
Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi
Akdeniz Üniversitesi Gerontoloji Bölümü
Ortak Yayınları

SUNUŞ

Doğumla beklenen yaşam süresi artmakta bu da toplumda yaşlı nüfus oranlarını artırmaktadır.

Yaşlılarda sık görülen durumlardan bir tanesi polifarmasi, yani çoklu ilaç kullanımıdır. Çoklu ilaç kullanımının ön görülebilen ve öngörülemeyen bir çok yan etkisi vardır. Yan etkileri önlemek için doğru gerekçeyle doğru miktarda ilaç kullanılmalıdır.

Çoklu ilaç kullanımı acil servise başvuran ve hastaneye yatırılan yaşlılarda önemli nedenlerden bir tanesidir. Çoklu ilaç kullanılmasının önüne geçilmesi hastaneye yatışları da azaltacaktır.

Yaşlı doktoru olan geriatri uzmanlarının zamanlarının büyük bölümünü hastaların ilaçlarını kesmeye ayırdıkları belirtilmektedir.

Bu kitapçık, yaşlı hastalarda ilaç kullanımı, ilaç yan etkileri ve bu yan etkilerle başa çıkma yolları konusunda hasta ve hasta yakınlarına rehber niteliğinde hazırlanmıştır.

Kitabın faydalı olması dileklerimizle,
Sevgi ve saygılarımızla.

Doç. Dr. Sevnaz ŞAHİN

Prof. Dr. Fehmi AKÇİÇEK

ÇOKLU İLAÇ KULLANIMI EL KİTABI

Yazar:

Uzm. Dr. Sercan ŞAHUTOĞLU

Editörler:

Doç. Dr. Sevnaz ŞAHİN

Prof. Dr. Fehmi AKÇİÇEK

2017/İZMİR

İÇİNDEKİLER

ÇOKLU İLAÇ KULLANIMI	7
GÜVENLİ İLAÇ KULLANIMI	8
İLAÇLARIN YAYGIN OLARAK GÖRÜLEN YAN ETKİLERİ	11
İLAÇ YAN ETKİLERİNİ ÖNLEMEK İÇİN NELER YAPILABİLİR?	12





İlaçlar doğru süre ve dozda kullanıldıklarında hastalıklarımıza iyi gelirler. Aksine yanlış süre ve dozda kullanımları ölümcül olabilen yan etkilerin ortaya çıkmasına neden olabilir.

Günümüzde hastalıklar mümkün olan en az sayıda ilaçla tedavi edilmeye çalışılmakta fakat bu her zaman mümkün olamamaktadır.

Bu kitapçıkta çoklu ilaç kullanımı, ilaç yan etkileri ve bu yan etkilerden korunmanın yolları anlatılacaktır.



ÇOKLU İLAÇ KULLANIMI

Eğer beş ilaç veya fazlası kullanılıyorsa buna çoklu ilaç kullanımı denilmektedir. Gençlere kıyasla yaşlıların daha çok sağlık problemi olması nedeniyle, yaşlı bireyler daha çok ilaç kullanmaktadır. Bu nedenle ilaç yan etkileri daha çok görülmekte ve hastaneye daha çok yatmaları gerekebilmektedir. Vücutta yaş arttıkça görülen bazı değişiklikler nedeniyle ilaçlar dikkatli kullanılmalıdır.

- Yaş arttıkça ilaçlar vücuttan daha zor temizlenir.
- Kullanılan ilaçların birbirini etkileme ihtimali yaşla artar.
- Bazı ilaçlar yan etki yaparak düşmeye neden olabilir.

GÜVENLİ İLAÇ KULLANIMI

Gençler için güvenli olan bazı ilaçlar yaşlı bireyler için güvenli değildir. Çünkü yaşlandıkça bazı ilaçlarla istenmeyen ve zararlı yan etkiler daha çok ortaya çıkmaktadır. Ayrıca bu ilaçlar yaşlı bireylerin vücudunda daha uzun süre kalmaktadır.

İlaç Etkileşimleri

Tek başına kullanıldığında güvenli olan bir ilaç, başka bir ilaçla birlikte kullanıldığında güvenli olmayabilir. Belli başlı bazı ilaçlar birlikte kullanıldıklarında ciddi yan etkilere neden olabilir. Yan etkilerin oluşması iki ilacın birlikte kullanımı sonucu olabileceği gibi, kullanılan ilacın bazı besinlerle veya bitkisel ilaçlarla etkileşimi sonucunda da görülebilir. Örneğin bir bitkisel ilaç kan sulandırıcı olarak kullanılan başka bir ilaç ile birlikte kullanılırsa kanamaya neden olabilir veya bir bitkisel ilaç depresyona karşı kullanılan bir ilaçla birlikte kullanıldığında hayatı tehdit edici yan etkilerin görülmesine neden olabilir.

Yan Etkiler

Yan etkiler ilaçların neden olabileceği istenmeyen etkilerdir. Her yaştan insanda kullanılan ilaçlara bağlı yan etkiler görülebilir fakat yaşlı insanlarda bu yan etkilerin görülmesi daha olasıdır. Örneğin uykuya meyil, baş dönmesi, bilinç bulanıklığı yaşlı insanlarda daha sık görülebilir ve bu yan etkiler düşmeye neden olabileceği için tehlike arz etmektedir. Yaşlı insanlarda yaygın görülen bir yan etki de idrar yaparken zorlanmadır. Alerji ilaçları veya uyku ilaçları dahil bir çok ilaç nedeniyle bu yan etki görülebilir.

Yaşlı bireyler için güvenli olmayan ilaçlar var mıdır?
Evet!







İLAÇLARIN YAYGIN OLARAK GÖRÜLEN YAN ETKİLERİ

- Bulantı veya kusma
- Baş dönmesi
- Baş ağrısı
- Karın ağrısı, ishal veya kabızlık
- Aşırı iştah veya iştahsızlık
- Uyku problemleri
- Ağızda kuruluk
- Geçmeyen kuru öksürük
- Deride kızarıklıklar
- Yorgun veya uykulu hissetmek ya da çabuk yorulmak
- Üzgün, gergin ya da tedirgin hissetmek, depresyon hali
- Cinsel problemler

Yan etkiler tehlikeli olabilir mi?
Evet!

Bazı nadir vakalarda yan etkiler tehlikeli olabilir ve hayatı tehdit edebilir.
Örneğin bazı insanların ilaçlara karşı ciddi alerjileri olabilir.

Yeni bir ilaç kullanmaya başladıysanız ve ilacı kullanmaya başlayınca aşağıdaki şikayetlerden herhangi birini yaşarsanız acil servisi (112) arayınız:

- Soluk alıp vermede zorluk
- Göğüs ağrısı veya göğüste sıkışma hissi
- Kendinden geçme
- Yüzde, dudakta, dilde veya boğazda şişme
- Nöbet geçirme

Yan etkiler ne zaman başlar?

Eğer yan etki oluşacaksa, genellikle ilaç kullanmaya başladıktan veya ilacın dozu artırıldıktan sonra oluşur. Alerjik reaksiyonlar veya bağırsak sorunları gibi bazı yan etkiler ilaç alımından sonraki ilk saatler içinde görülebilir. Vücutta kızarıklık veya kuru öksürük gibi bazı yan etkiler haftalar hatta aylar sonra ortaya çıkabilir.

Kullandığım ilaçların bilinen yan etkilerini nasıl öğrenebilirim?

Bunu öğrenmenin birkaç yolu vardır:

- Doktorunuza beklenen yan etkileri sorabilirsiniz.
- Eczacınızdan, reçetenize yazılan ilaçlar hakkında bilgi alabilirsiniz.
- İlaçlarınızın prospektüslerini okuyabilirsiniz.

İLAÇ YAN ETKİLERİNİ ÖNLEMEK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

İlaçlarınızı doğru şekilde kullanınız.

İlaçlarınızı reçetede yazıldığı dozda kullanınız. Doz; yaşınıza, vücut ağırlığınıza, sağlık problemlerinize ve kullandığınız diğer ilaçlarınıza göre ayarlanır. İlaçların prospektüsünü okuyunuz ve talimatlara uyunuz (örneğin yemekle birlikte alınız, alkolden kaçınınız, ilacın etkilerini üzerinizde görene kadar araba sürmeye ara veriniz gibi). Ayrıca doktorunuzun talimatlarına uyunuz. Örneğin doktorunuz size ilaca düşük dozla başlayıp dozu yavaş yavaş artırmanızı söyleyebilir ve böylece yan etki görülme ihtimali azalabilir.

İlaçlarınızı doğru kullanıp kullanmadığınızı kontrol edildiğinden emin olunuz

Kullanmakta olduğunuz tüm ilaçları bir çanta içinde yanınızda bulundurunuz ve doktorunuzla birlikte gözden geçiriniz.

Bazı yan etkilerin zamanla geçebileceğini aklınızda bulundurunuz

Vücudunuz kullandığınız ilaca alıştıkça, yan etkiler ortadan kalkabilir. Örneğin depresyonu tedavi etmede kullanılan bazı ilaçlar mide rahatsızlıklarına neden olabilirler. Fakat bu yan etki 1-2 hafta içinde ortadan kalkabilir.





Yan etkilerin üstesinden gelmek için doktorunuzla iş birlięi içinde olunuz

Genel olarak yan etkileri daha az can sıkıcı hale getirmek için yapılabilecek basit yöntemler vardır. Örneğin bazı ilaçlar uyukulu hissetmenize neden olabilir. Fakat bu ilaçları hemen yatmadan alırsanız bu problem ortadan kalkacaktır. Bazı ilaçlar kabızlığa neden olabilir fakat daha fazla meyve ve sebze yiyerek, daha fazla su içerek ve dışkıyı yumuşatıcı bir ilaç kullanarak bu problem aşılabılır.

Önemli olan yan etkileri doktorunuzla konuşmanızdır. Herkeste aynı yan etkiler görülmediğinden, siz söylemedikçe doktorunuz hangi yan etkiyi yaşadığınızı bilemeyecektir.

Doktorunuza kontrole gideceğiniz zaman, kullandığınız tüm ilaçları bir çantaya koyun ve beraberinizde götürün.

Yanınıza aşağıdakileri aldığınızdan emin olunuz:

- Tüm reçeteli ilaçlarınız
- Vitamin gibi ek olarak kullandığınız tüm reçetesiz ilaçlarınız
- Kullanmakta olduğunuz bitkisel ürünler

Doktorunuzla görüşürken:

- Kullanmakta olduğunuz ilaçların tümüne devam edip etmeyeceğinizi sorunuz.
- Kullanmakta olduğunuz ilaçların birlikte kullanımının bir problem ya da ilaç etkileşimi (bkz: “İlaç Etkileşimleri”) yaratıp yaratmayacağını sorunuz.
- Kullanmakta olduğunuz ilaçlar nedeniyle yaşamakta olduğunuz herhangi bir şikâyetiniz varsa doktorunuza söyleyiniz. Doktorunuz ilacınızın dozunu azaltabilir, başka bir ilaç kullanmanızı tavsiye edebilir veya şikâyetlerinize yönelik ek öneriler sunabilir.

SONUÇ

- Düzenli olarak ilaçlarınızın gözden geçirilmesi ve genel kontrol amacıyla doktora başvurun
- Gereksiz olarak kullandığınız ilaçlar varsa bırakın
- İlacın etki gösterebileceği en düşük dozu kullanın
- Mümkünse çok ilaç kullanmayın.

KAYNAKLAR

1. Ferner RE, Aronson JK. Communicating information about drug safety. BMJ 2006; 333:143.
2. Field TS, Gurwitz JH, Avorn J, et al. Risk factors for adverse drug events among nursing home residents. Arch Intern Med 2001; 161:1629.
3. Lu WH, Wen YW, Chen LK, Hsiao FY. Effect of polypharmacy, potentially inappropriate medications and anticholinergic burden on clinical outcomes: a retrospective cohort study. CMAJ 2015; 187:E130.
4. Weng MC, Tsai CF, Sheu KL, et al. The impact of number of drugs prescribed on the risk of potentially inappropriate medication among outpatient older adults with chronic diseases. QJM 2013; 106:1009.
5. Lai SW, Liao KF, Liao CC, et al. Polypharmacy correlates with increased risk for hip fracture in the elderly: a population-based study. Medicine (Baltimore) 2010; 89:295.
6. Drug prescribing for older adults(www.uptodate.com) Eriřim Tarihi řubat / 2017