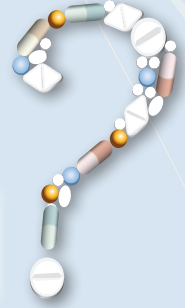




ÇOK İLAÇ MI DOĞRU İLAÇ MI?

ÇOK İLAÇ MI DOĞRU İLAÇ MI



Doç. Dr. Nilay ŞAHİN

Balıkesir Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi
Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı



KARESİ
BELEDİYESİ

Karesi Belediyesi'nin katkıları
ile hazırlanmıştır.

ÜCRETSİZDİR



Sertifika No:17787

ISBN: 978-605-5013-78-3

Gen. Yay. Yönetmeni
Mustafa GÖKÇE
mustafagokce@akademi yayinevi.com

Yönetim Yeri
Büyükdere Caddesi Kent Apt.
No:89 Kat:6 D:9 M.köy/İSTANBUL
Tel: 0212 258 33 51 Fax:0212 258 33 61

Grafik Tasarım
Gülşah ÖZGÜL

Baskı
Martı Ofset
Fatih Sanayi Sitesi No:129
Topkapı / İstanbul Sertifika No:30365

Bu kitabın bütün yayın hakları, fikir ve sanat eserleri yasası gereği Karesi Belediyesi'ne ait olup izin alınmaksızın basılamaz, yayınlanamaz ve çoğaltılamaz.

Değerli Hemşehrilerim



Yaşam, bizlere sunulan en büyük hediyedir. Bir ülkenin geleceğinin korunması için gereken en önemli sermaye insan, insanın en önemli sermayesi ise sağlıktır. Sağlık; mutlu bir hayatın en önemli şartlarından biridir. Karesi Belediyesi olarak hedefimiz sağlığı geliştiren bir kent olmaktır.

Sağlıklı bir yaşam için alınması gereken önlemlerin pek çoğu günlük yaşamımızda uygulamamız gereken küçük ve kolay çabalardan oluşur. Sağlıklı ve huzurlu bir yaşam sürme fırsatı, günlük yaşamımız içinde alacağımız küçük önlemlerle yakalanabilir.

Çoklu ilaç kullanımı, yaşam kalitesinde bozulmaya ve ciddi bozulmalara varan sağlık harcamalarına neden olarak ekonomik açıdan da ağır bir yük oluşturmaya devam etmektedir. Bu nedenle tüm yaş grupları için önemli bir konu olan bilinçli ilaç kullanımı ile ilgili bilgiler içeren bu kitabı sizlerle buluşturuyoruz.

Hepinize sağlık dolu günler diliyorum.

Yücel YILMAZ
Karesi Belediye Başkanı

Değerli Hastalarımız,

Teknolojinin ilerlemesi ve yaşlı nüfusun artmasıyla ilaç kullanım sayısı ve sıklığında da artış meydana gelmiştir. İlaçların faydası olması yanında zararları da bulunmaktadır. Bu nedenle kullanılan ilaçların gerekliliği çok



önemlidir. Unutulmaması gereken önemli bir nokta da ilaçların ölüme bile neden olabilecek kadar ciddi yan etkilerinin olabileceğidir.

İlaçlar ancak gerekli olduğunda, uygun doz ve sürede kullanıldığında güzeldir, vücut için iyidir. Ancak uygun olmayan dozlarda, sürede ve gereksiz kullanılan ilaçlar ise kişilerde düşme, bunama, idrar kaçırma gibi sık görülen yan etkilere neden olmaktadır. İşte bu noktada da çok sayıda ve yanlış ilaç kullanımları önemli bir toplum sağlığı sorunu halini almaktadır. Bu sorunu çözebilmek aslında hiçte zor değildir. Hazırladığımız bu kitapçıkta çoklu ilaç kullanımı ile nasıl başa çıkabiliriz, neler yapabiliriz bunları anlatmaya çalıştık. Kitapçıkta yer alan önerilerimiz oldukça kolay ve herkesin yapabileceği önerilerdir.

Özetle bu kitapçıkta amacımız gereksiz ve yanlış ilaç kullanımının ne olduğu ve nasıl önlenebileceği hakkında hastalarımızı bilgilendirmektir.

Kitabımızın faydalı olması dileğiyle.

Doç. Dr. Nilay ŞAHİN

POLİFARMASİ OLARAKTA BİLİLEN ÇOKLU İLAÇ KULLANIMININ TANIMLARI;

- Klinik olarak gereksiz ilaç kullanmak
- Hastada kullandığı ilacın hastalığının olmaması
- Gerekenden daha fazla ilaç kullanmak
- 5 veya daha fazla sayıda ilaç kullanmak
- Benzer etkileri olan veya aynı hastalık için birden fazla ilaç kullanmak
- Uygun olmayan dozlarda, uzun süreli ilaç kullanmak
- Bir ilacın yan etkisini azaltmak için başka bir ilaç kullanmak

Yukarıda sayılan tüm nedenler hastayı çoklu ilaç kullanımına yöneltmektedir. Çoklu ilaç kullanımı vücutta ilaçların zamanla birikmesi ve oluşturduğu yan etkileri nedeniyle yaşlıların sağlığını ve refahını bozan bir durumdur.



Gelişen teknoloji ile birlikte üretimi gittikçe artan ilaçlar çoklu ilaç kullanımına neden olmaktadır.

Çoklu ilaç kullanımı özellikle yaşlılarda daha sıktır. Çünkü;

1

Yaşlı nüfus gittikçe artmaktadır.

2

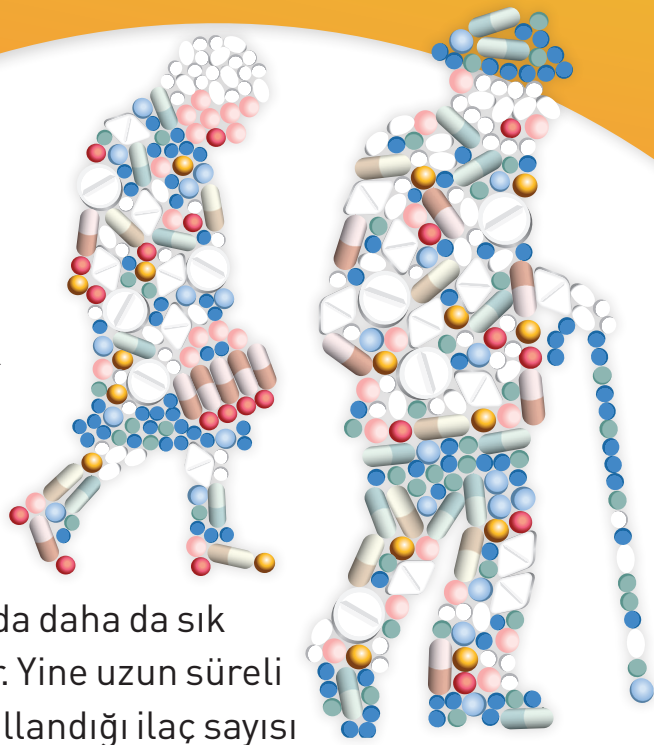
Yaşlı nüfusta daha fazla ek hastalık görüldüğü için daha sık olarak karşımıza çıkmaktadır.



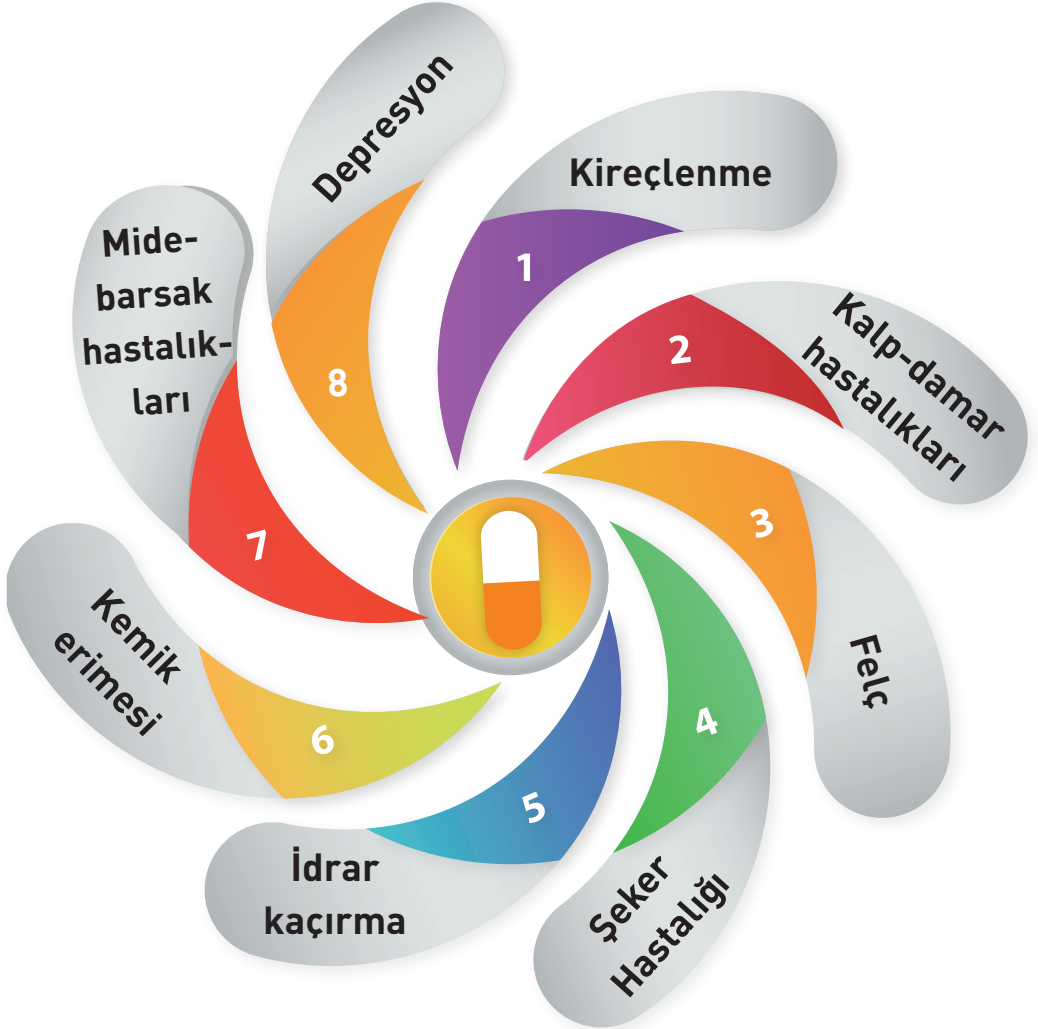
Örneğin tüm ilaçların İngiltere’ de %45’ ni ve Amerika Birleşik Devletleri’ nde %33’ ünü yaşlılar kullanmaktadır. Hatta ilaç tüketiminin bakımev-

lerinde kalan yaşlılarda daha da sık olduğu görülmektedir. Yine uzun süreli bakım hastalarının kullandığı ilaç sayısı çok yüksektir. Beş ve üzeri ilaç alımı 65 yaş üstü erkeklerde %44, kadınlarda %57 olarak; 10 ve üzeri ilaç alımı ise hem erkek hem de kadınlarda %12 olarak tespit edilmiştir. İlaçlar hem hekim tarafından reçete edilen ilaçlar hem de vitamin ve mineral gibi hastanın kendisi tarafından alınan ilaçlardan oluşmaktadır. Reçetesiz alınan ilaçların sayısı yaklaşık %30 civarlarındandır.

En sık kullanılan ilaçlar arasında; parasetamol, ibuprofen ve aspirin gibi ağrı kesici ilaçlar yanında hastaların reçetesiz aldığı ilaçlarda yer almaktadır. Alınan ilaç sayısı arttıkça ilaçların birbirleri ile olan etkileşimleri de arttığından yan etki olasılığı da artmaktadır.



**Yaşlıda aşağıda sayılan
hastalıkların her biri için birden
fazla ilaç kullanımı vardır:**



Yaşlıların bu hastalıklar nedeniyle sıklıkla aldığı ilaçlar; ağrı kesiciler, şeker ilaçları, kan sulandırıcılar, kalp ilaçları, antibiyotikler, idrar söktürücüler ve psikiyatrik ilaçlardır.

Yaşlanma İlaç Cevabını Nasıl Etkiler



Her ilacın vücuda alındıktan sonra bir emilim, dağılım, parçalanma ve atılım süreci vardır. Yaşlandıkça vücudun ilaçlara verdiği cevaplarda değişmektedir. Çünkü yaşla birlikte vücutta meydana gelen değişiklikler ilaçların emilimi, vücuttan atılımı ve yan etkileri gibi durumları değiştirmektedir. Genel yaklaşım yaşlılarda ilaç verilirken dozların gençlere verilenlerden daha az olarak önerilmesidir. Yani aynı ilacı kullanan yaşlı biri ile genç birinin ilaç dozları aynı olmamalıdır.



Emilim süreci:

Yaşla birlikte görülen değişimler:

- Mide-barsak sisteminde oluşan değişiklikler ilaçların emilimini bir miktar etkilemektedir.
- Deride görülen değişimler deri yoluyla alınan ilaçların emilimini az da olsa etkilemektedir.

Dağılım süreci:

Yaşla birlikte görülen değişimler:

- Yağsız vücut kitlesi ve vücuttaki toplam su miktarı azalır.
- Vücut yağ oranı artar; bu durum da yağda çözünen ve sinir sistemini etkileyen ilaçların dağılımını yani vücuttaki miktarını artırır. Bunun sonucunda beyin, omurilik gibi sinir sistemine etki eden ilaçların dozu gençlere göre yaşlılarda biraz daha düşük olarak verilmelidir. Çünkü gençlerde önerilen dozlar yaşlılara yağ oranı arttığı için zarar verici düzeylerde fazla gelebilir.
- İlaçlar proteinlere bağlanarak dağılırlar. Yaşlılarda ilaçların bağlandığı bu proteinler değiştiği için ilaçların dağılımı etkilenmektedir.

Parçalanma sureci:

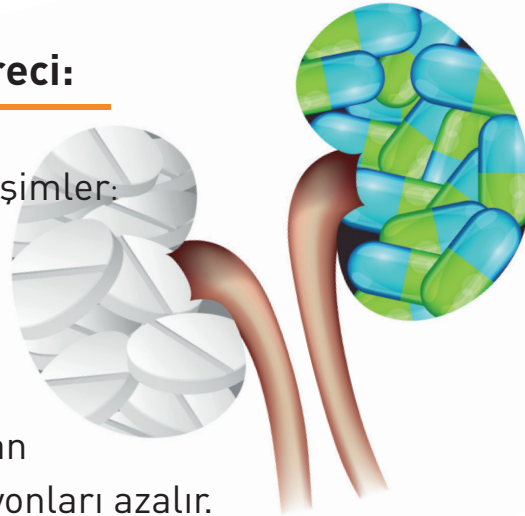
Yaşla birlikte görülen değişimler:

- İlaçların çoğu karaciğerde parçalanır. Yaşla birlikte karaciğer çok değişime uğramasa da ilaçların parçalanmasında bir miktar azalma meydana gelir.
- Yaşlılarda karaciğer fonksiyonlarını etkileyen başka hastalıklar varsa bu durum ilaçların parçalanmasını etkileyebilir. Böyle durumlarda ilaçların dozları hekimler tarafından düzenlenmelidir.

Atılım sureci:

Yaşla birlikte görülen değişimler:

- İlaçlar böbrek ve idrar sistemi ile vücuttan atılırlar.
- Yaşla birlikte böbrek kan akımı ve böbrek fonksiyonları azalır. Bu durum ilaçların vücuttan atılımını etkiler.



İlaçların Yan Etkileri ve Çok Sayıda İlaç Kullanımının Zararları

İlaç yan etkisi ilacın istenmeyen etkiler göstermesi demektir. Benzer ilacı alan yaşlı ve genç insanlar arasında yan etkiler bakımından farklılıklar olur. Her yıl ayaktan tedavi alan hastaların %35' inde, hastane- de yatarak tedavi alan hastaların ise %29'unda ilaç yan etkileri meydana gelir. Sıklıkla görülen düşme, buna- ma ve idrar kaçırma gibi bazı şikayetler sanki bir sağlık problemi gibi algılanır. Oysa ki bu şikayetler bir ilacın yan etkisine bağlı olarak gelişebilir. Hatta ilaçların yan- lış ve kötü kullanımına bağlı ölüm bile meydana gel- mektedir.

İlaçların yan etkileri de hiçbir zaman başka bir ilaç verilerek tedavi edilmemelidir. Bu daha fazla ilaç alımı- na ve daha da tehlikeli durumlara yol açabilmektedir.



İlaçların yan etki görülme sıklığını arttıran durumlar:

- Alınan ilaç sayısı arttıkça yan etki görülme olasılığı da artacaktır; günlük olarak 12 ve daha fazla sayıda ilaç almak yan etki görülme riskini çok artırır.
- 6 ve daha fazla sayıda ek hastalığın olması yan etki görülme riskini artırır.
- Daha önce ilaç yan etkilerinin görüldüğü hastalarda yeniden yan etki gelişme riski yüksektir.
- 85 yaşından sonra ilaç yan etki riski katlanarak artmaktadır.
- Böbrek fonksiyonu düşük olan veya böbrek problemi olan hastalarda ilaç yan etki riski yüksektir.

Yaşlılarda en sık görülen ilaç yan etkileri:

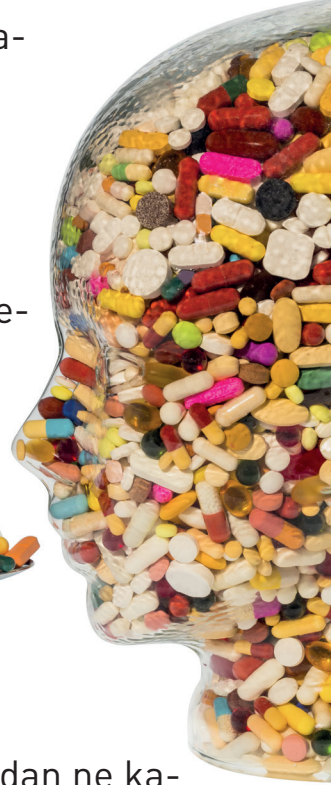
- ▶ Mide ülseri
- ▶ Kansızlık
- ▶ Kan hücrelerinde azalma ve buna bağlı olarak enfeksiyon riskinde artış
- ▶ Karaciğer hasarı
- ▶ Böbrek hasarı
- ▶ Baş dönmesi ve şuurda bulanıklık; bunun sonucunda düşme ve yaralanmalarda artış
- ▶ Dengesizlik, sinirlilik, yorgunluk, uykusuzluk, uyku hali
- ▶ Düşme
- ▶ Depresyon
- ▶ İdrar tutamama
- ▶ Kırıklık

**ÇOK
SAYIDA İLAÇ
KULLANMAK;
İDRAR KAÇIRMA,
DÜŞME VE BUNAMA
GİBİ YAN ETKİLERE
NEDEN OLUR.**

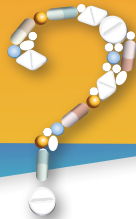


Çok sayıda ilaç kullanmak;

- ▶ Özellikle çok sayıda reçetesiz ilaç kullanımı sonucunda yan etki olasılığı artar.
- ▶ İlaç kullanım sayısı arttıkça yan etki olasılığı artar.
- ▶ Çok ilaç kullanmak ani tansiyon düşmesine bağlı olarak düşmeye yol açar.
- ▶ Çok ilaç kullanımı ile kafa karışıklığı ve yer-zaman algısı bozulur.
- ▶ Çok ilacın birbirini etkilemesi sonucunda karaciğer ve böbrek zarar görür.
- ▶ İlaçların birbiri üzerine etkisi olduğundan ne kadar çok ilaç kullanılırsa o kadar çok ilaç birbirini etkileyecek ve yan etki artacaktır.
- ▶ Çok ilaç kullanımı ilaçların alımını zorlaştırır.
- ▶ Çok ilaç kullanımı yaşam kalitesini düşürür.



Kimler Risk Altındadır, Kimler Çok Sayıda İlaç İçmektedir?



- 65 yaş ve üstü olanlar; 1990 yılından bu yana yaşlılardaki ilaç kullanımı 2 kat artmıştır.
- Irk; hastalıklarla başa çıkma yöntemleri her kültürde farklıdır. Türkiye’ de genel yaklaşım ilaç kullanma yönündedir.
- Eğitim; hem hastanın hem de hastaya bakan kişilerin ilaçların zararları hakkında eğitilmesi önemlidir.
- Sağlık durumu kötü olanlar; yüksek tansiyon, kansızlık, astım, kalp hastalıkları, barsak hastalıkları, kireçlenme, damar hastalıkları, şeker gibi devamlı takip edilmesi gereken hastalıkları bulunanlar.
- Sık doktor kontrolüne gidemeyenler.

Çoklu İlaç Kullanımının Nedenleri



- 1 Hastanın aynı hastalık nedeniyle farklı doktorlara gitmesi ve kullandığı ilaçları göstermemesi
- 2 Hastanın hem çok sayıda hekime hem de farklı eczanelere gitmesi
- 3 Bir ilaca başlanınca devamlı içileceğinin düşünülmesi
- 4 Hastanın beslenme, su içme veya sigara kullanmak gibi alışkanlıklarının ilaçların etkisini değiştirmesi
- 5 Hastada depresyon, yalnız yaşama gibi bazı faktörlerin ilaç kullanımını etkilemesi
- 6 Hastanın hekimden ilaç verme beklentisinin bulunması

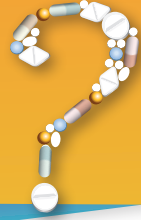




*HASTALARIN
İLAÇLARINI HER
GİTTİĞİ HEKİME
GÖSTERMESİ VE
NASIL KULLANDIĞINI
ANLATMASI GEREKİR.*

- 7** Yaşlılarda hastalığın tanısından çok şikayetlere göre ilaç verilmesi
- 8** Hastanın uzun süre kullanmak zorunda kaldığı ilaçların yerine yenisini almak istemesi
- 9** Her seferinde kullanılan ilaçların gözden geçirilmeden reçete edilmesi
- 10** Hastaların etraflarından duyduğu ilaçları reçetesiz olarak alması
- 11** Doktora danışılmadan vitamin ve mineral içeren ilaçların alınması
- 12** Doktora danışılmadan eş, dost, akraba gibi kişilerin önerdiği ilaçların alınması

Vitamin ve Bitkisel Ürün Desteklerini Doğru Kullanıyor Musunuz ?



Vitamin ve bitkisel ürün desteklerini almak son yıllarda çok popüler olmuştur. Örneğin ginkgo biloba, balık yağı, kireçlenmeyi geciktiren glukosamin kondroitin gibi ilaçlar, sarımsak, kedi otu, ekinezya, soğuk algınlığı için kullanılan destekler ve çoklu vitamin içeren ilaçlar günümüzde pek çok kişinin kullandığı ilaçlardır. Genellikle de bu ilaçlar bir arkadaş veya komşu tavsiyesi ile alınmaktadır. Ancak bu bitkisel ürünler veya vitamin ilaçları hastanın diğer hastalıkları için aldığı, hekim tarafından verilen ilaçlarla etki-



leşime girebilir. Yani birbirlerini olumsuz etkileyebilirler. Bu nedenle ekstra alınacak ilaçlar vitamin bile olsa hekime danışılmadan alınmamalıdır.

Yanlış İlaç Kullanımı

Yanlış ilaç kullanımı yaşlı hastalarda çok görülen bir durumdur. Bunun en sık nedenleri;

- İlacın kullanım şeklinin anlaşılamaması
- Unutkanlık
- Kafa karışıklığının bulunması
- Bunama
- Hastaya verilen ve yarım doz kullanılması önerilen ilaçları görememesi veya el becerisindeki zayıflık nedeniyle bölemeyip tam doz alması

gibi durumlar yanlış ilaç alımına yol açmaktadır.

*TÜM TAKVİYE
VEYA VİTAMİN
TARZI İLAÇLAR
MUTLAKA HEKİM
KONTROLÜNDE
ALINMALIDIR.*



Bazen hastalar ilacın yan etkisine bağlı olarak hekime danışmadan ilacın dozunu azaltarak veya ilacı almayarak yanlış ilaç kullanımına neden olabilir.

Yaşlılara ilaçlarını nasıl kullanmaları gerektiği detaylıca anlatılmalıdır. Sadece ilaç kutuları üzerinde belirtilen kullanım tarifleri görmesi ve okuyup-algılaması zayıf olan hastaların yanlış dozlarda ilaç almasına neden olacaktır.



Yaşlılarda Çoklu İlaç Alımını Azaltmanın Yolları

HASTADAN İLAÇLARLA İLGİLİ BİLGİ ALMA VE VERME

- ◆ Tüm ilaçların tam isimleri, içerikleri ve kullanım dozları listelenmelidir.
- ◆ Hastanın ilaçlarını aldığı eczane ile görüşerek kullandığı ilaçlar hakkında bilgi edinilmelidir.

HASTAYA İLAÇLARI ÖĞRETMEK

- ◆ Her ilacın adı, görünümü, ne işe yaradığı ve etkileri hastaya öğretilmelidir.
- ◆ Her ilacın olası yan etkileri ve diğer ilaçlarla olan etkileşimi hastaya öğretilmelidir.

- ◆ Hastanın ilaçlarla ilgili endişe duyduğu zaman arayacağı eğitimli bir sağlık personelinin numarası olmalıdır.
- ◆ İlaçla ilgili acil yan etkilerde neler yapılabileceği öğretilmelidir.
- ◆ Aldığı ilacın tam olarak önemi anlatılmalıdır.
- ◆ İlaçları tek bir eczaneden alması önerilmelidir.

HASTANIN İLAÇ KULLANIMINI ORGANİZE ETMESİ

- ◆ İlaçlarını başkalarıyla paylaşması önlenmelidir.
- ◆ İlaçların güneş ışığından uzak, güvenli bir yerde saklanması söylenmelidir.
- ◆ Bazı ilaçların buzdolabında saklanması söylenmelidir.
- ◆ Tarihi geçmiş ilaçların uygun bir şekilde imha edilmesi söylenmelidir.



DİĞER YÖNTEMLER

- ▶ Yaşlı hastalara önerilen tedaviler kişisel olarak düzenlenmelidir. Yani bir ilaç aynı hastalığı olan iki kişide bile farklı etki yapabilmektedir.
- ▶ Önerilen ilaç hastanın şikayetinden çok hastaya koyulan tanıya yönelik olmalıdır.
- ▶ Mümkün derece hastalıklar ilaçsız olarak tedavi edilmeye çalışılmalıdır.
- ▶ Her hastanın değerlendirilmesinde ilk sırada kullandığı ilaçlar sorulmalıdır.
- ▶ İlaç en düşük dozda verilmeli ve olabildiğince erken kesilmelidir.
- ▶ İlaçların dozlarının doğru alındığından emin olunmalı ve düzenli aralıklarla takip edilmelidir.

*İLAÇLARIN DOĞRU ŞEKİLDE
ALINDIĞINDAN EMİN
OLMAK İÇİN HEKİMİNİZE
HER SEFERİNDE ALDIĞINIZ
İLAÇLARI VE DOZLARINI
GÖSTERİN.*



- ▶ Kullanılan ilaçların tümü (reçeteli veya vitamin, ağrı kesiciler, doğal ilaçlar gibi reçetesizi olanlar) belirli aralıklarla değerlendirilerek gereksiz olanlar kesilmelidir.
- ▶ İlaç dozlarında arttırma ve azaltmalar kontrollü olarak yapılmalı ve gerekirse hastaya ve yakınlarına detaylı bir şekilde yazılı olarak verilmelidir.
- ▶ Sakinleştirici veya psikolojik nedenlerle alınan ilaçların kişinin günlük yaptığı işleri olumsuz etkileyip etkilemediğine dikkat edilmelidir.
- ▶ Hastanın kullandığı ilaçlara uyumunu arttırmak amacıyla her ilacın kullanım şekli ve süresi bir kağıda yazılarak uygun bir yere asılmalıdır. Yine böyle bir kağıt hastanın mutlaka dışarı çıktığında da yanında bulunmalıdır.



- ▶ İlaçların kişilere alım şekli, süresi, etkileri ve yan etkileri detaylı olarak anlatılmalı, yazılı olarak verilmeli ve anlayıp anlamadığı mutlaka kontrol edilmelidir. Gerekirse tüm ilaçların adı, dozu ve alındığı saatleri içeren bir çizelge hazırlanarak hastaya verilmelidir.
- ▶ İlaçların içildiği ortamın aydınlık olması yanlış doz alımını önlemek açısından önemlidir. Ayrıca görme problemi olan hastalarda mutlaka bu sorun giderilene kadar ilaçlar bir yardımcı tarafından verilmelidir.
- ▶ İlaçların saklanma şekilleri iyice anlatılmalı ve kullanım tarihleri kontrol edilmelidir.

**Çok Sayıda İlaç
Alan Kişiler
Belirli Aralıklarla
Değerlendirilerek
Gereksiz İlaçları
Kesilmelidir.**

ÖZGEÇMİŞ

Doç. Dr. Nilay Şahin



Doç. Dr. Nilay Şahin 2000 yılında İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nden mezun olduktan sonra 2005 yılında İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi'nden Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Uzmanlığını almıştır. Ardından 2006-2013 yılları arasında Selçuk Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi'nde akademisyen olarak çalışma hayatına devam etmiştir. 2012 yılında doçent ünvanını almıştır. 2013 yılında Balıkesir Üniversitesi Tıp Fakültesi'ne gelerek burada Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı' nı kurmuştur.

Dr. Şahin bu yıllar içinde Almanya, Avusturya, Belçika, İsrail gibi yurt dışında farklı ülkelerde uzmanlık alanına yönelik eğitimler almıştır. Yine bu yıllar içinde çok sayıda yerli ve yabancı dilde çalışmaları yayımlanmıştır. Ayrıca Şahin'in 3 seri halinde boyun, bel, kalça ve diz bölgesi hastalıklarında egzersiz konusunda çıkarttığı üç, ilaçlarla ilgili çıkarttığı bir ve çene hastalıklarına yönelik çıkarttığı bir kitabı bulunmaktadır.

İletişim: www.drnilaysahin.com

