



LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS KOMUNIKACIJOS SKYRIUS

2025 m. vasario 28 d.

8 patarimai, kaip išvengti vaistų vartojimo klaidų

Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) primena, kaip vaistus vartoti racionaliai, kad nepakenktume sau ir greičiau pasveiktume.

„Vaistus žmonės vartoja dėl įvairių aplinkybių – vieniems vaistai yra etapas, kuris įveikus ligą pasibaigs, kitiems tai paskutinis šiaudas, susidūrus su skausmu, o dar kitiems, deja, neapgalvotas sprendimas, ypač jei nesilaikoma rekomendacijų, kaip, kiek ir ko vartoti. Siekiant geriausių rezultatų kovos su liga kelionėje ar atsikratant negalavimų, teisingas vaistų vartojimas reikalauja žinių, įgūdžių, laiko planavimo ir disciplinos. Vaistų vartojimas nesilaikant tam tikrų taisyklių gali pridaryti daugiau žalos nei naudos“, – sako sveikatos apsaugos viceministras Daniel Naumovas.

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, apie pusė vaistų išrašoma, išduodama nesilaikant racionalaus vaistų vartojimo principų ir beveik pusė pacientų vaistus vartoja netinkamai.

Apie tai, kad lietuviams vis dar trūksta racionalumo įsigyjant ir vartojant vaistus, byloja ir mūsų šalies skaičiai. Lietuvoje pernai gyventojai į vaistines grąžino rekordinį – net 35,5 tonos – nereikalingų vaistų kiekį. Tai atspindi dvi priešingas tendencijas: didėjančią visuomenės sąmoningumą ir vis dar gają neracionalaus vaistų vartojimo problemą. SAM atkreipia gyventojų dėmesį, kaip vaistus vartoti racionaliai.

Pažinkite su savo liga

Informacija apie savo ligą, jos atsiradimo priežastis, eigą ir gydymą suteiks jums ramybės jausmą, įgausite šiek tiek daugiau kontrolės, o tai leis užtikrintai ir su viltimi žvelgti į ateitį. Susipažinus su savo liga, žinosite, kaip išvengti ją provokuojančių ar ligą veikiančių faktorių ir taip lengviau ir greičiau ją pažabosite. Sergant lėtine liga, gydymas gali būti tęsiamas visą likusį gyvenimą.

Neužsiimkite savigyda

Prieš paskiriant gydymo planą ir tinkamus vaistus, gydytojas įvertina individualią žmogaus būklę ir paskiria tik jūsų ligai pritaikytą gydymo planą. Svarbu gydytojo paskirtus vaistus vartoti visą gydymo kursą ir jų vartojimo anksčiau nenutraukti net ir pagerėjus sveikatos būklei. Žmonės, kurie vartojant vaistus pasijunta geriau arba blogiau ir nusprendžia savarankiškai sumažinti ar padidinti vaistų dozes, gali sau pakenkti.

Žinokite savo vartojamų vaistų pavadinimus ir dozes

Apsilankymo pas gydytoją ar vaistininką metu, būtina informuoti, kokius vaistus ar papildus šiuo metu vartojate ir kokiomis dozėmis. Vartojamų vaistų sąrašo sudarymas leis išvengti klaidų, kai išrašomi nauji vaistai, kurie gali sukelti nepageidaujamas vaistų sąveikas su jau vartojamais vaistais



Biudžetinė įstaiga
Vilniaus g. 33
LT-01402 Vilnius

Tel. +370 800 66 004
El. p. ministerija@sam.lt, <https://sam.lrv.lt>
E. pristatymo dėžutės adresas 188603472

Duomenys kaupiami ir
saugomi Juridinių asmenų
registre
Kodas 188603472

– susilpninti ar sustiprinti tam tikrų vaistų veikimą. To išvengti padės atsakingas požiūris į savo vartojamus vaistus.

Įveikti ligą gali padėti savistaba

Jeigu gydytojas jums taip rekomendavo, galite kasdien tuo pačiu metu arba kaip nurodė gydytojas sekti ir fiksuoti savo sveikatos rodiklius, pavyzdžiui, kraujospūdį ar pulsą, mitybą ar fizinį aktyvumą, skausmo priepuolius. Surinktą informaciją parodysite gydytojui ir taip galėsite koreguoti ir valdyti savo ligą. Nedelskite ir apie savo sveikatos būklės pokyčius, įtarimus dėl pasireiškusios nepageidaujamos reakcijos į vaistus informuokite gydantį gydytoją. Gydytojas gali koreguoti gydymą ir paskirti kitus, labiau tinkančius vaistus, bei atlikti papildomus tyrimus.

Keiskite gyvenimo būdą

Lėtinių ligų rizikos veiksniai – fizinio aktyvumo stoka, viršsvoris, rūkymas, alkoholio vartojimas, netinkama mityba, stresas, nuovargis, netinkamas miego režimas. Pasitarkite gyvensenos medicinos specialistą, kuris nuosekliai padėtų pagerinti gyvenimo kokybę ir įgyti naudingų sveikatai ir ligos valdymui reikalingų žinių ir įpročių, o galbūt net padėtų atitolinti ligas.

Rūpinkitės savo vaistinėle

Reguliarus savo namų vaistinėlės tikrinimas ir joje esančių vaistų galiojimo sekimas yra būtinas, kadangi pasibaigusio galiojimo vaistai yra pavojingi sveikatai ir aplinkai. Vaistus laikykite nurodytomis sąlygomis, vaikams nepasiekiamose vietose, o pasenusius ar nereikalingus vaistus nuneškite į bet kurią vaistinę.

Vaistus rinkitės atsakingai – Jums priimtinausia kaina

Vaistai skirstomi į 3 grupes: originalius patentinius, originalius nepatentinius ir generinius vaistus. Generinių vaistų kainos dažniausiai yra mažesnės, todėl, norėdami taupyti, rinkitės generinį vaistą, kadangi generinio vaisto kokybė, saugumas ir veiksmingumas nesiskiria nuo originalaus vaisto.

Vaistus įsigykite vaistinėse ar jų interneto svetainėse, licencijuotose vaistų mažmeninės prekybos įmonėse

Įsigiję vaistų neteisėtose vietose – turguose, nelegaliose internetinėse svetainėse – rizikuojate vartoti neaiškios kilmės produktus, falsifikatus ir sukelti rimtų neigiamų padarinių savo sveikatai. Būkite budrūs ir atsakingi.

Racionalus vaistų vartojimas – tai toks vaistų vartojimas, kai pacientas gauna jo sveikatos būklei reikiamus ir tinkamus vaistus individualius poreikius atitinkančiomis dozėmis, kai gydymo trukmė yra tinkama, o vaisto kaina mažiausia galima valstybėje. Šiame procese dalyvauja gydymą skiriantis sveikatos priežiūros specialistas, vaistus išduodantis farmacijos specialistas bei vaistus vartojantis pacientas.

Daugiau informacijos dėl racionalaus vaistų skyrimo ir vartojimo galite rasti [Racionalus vaistų skyrimas ir vartojimas - Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija](#).

[SAM Komunikacijos skyrius](#)