

*Савальчук А.В., Мороз С.Г.*

*Національний фармацевтичний університет, м. Харків*

## **Концепція відповідального самолікування: переваги та недоліки**

andreysavalchuk@gmail.com

**Вступ.** В сучасному світі акцент на відповідальному самолікуванні підкреслює необхідність зміни підходів до збереження та підтримки здоров'я. Основними факторами, що впливають на цю тенденцію, є зростання медичних витрат та потреба в підвищенні свідомості громадян щодо їхнього власного здоров'я. Відповідальне самолікування розглядається як інноваційний підхід до здорового способу життя, що дозволяє кожному індивідууму брати більш активну участь у власному лікуванні та профілактиці захворювань.

**Мета дослідження** полягає у вивченні переваг і недоліків відповідального самолікування.

**Матеріали та методи.** У ході дослідження використовувались наукові публікації, статистичні дані. Були застосовані методи порівняльного аналізу, монографічний, логіко-структурний методи дослідження.

**Отримані результати.** Відповідальне самолікування - це процес самостійного управління своїм здоров'ям, в якому особа приймає активну участь у прийнятті рішень про своє лікування та догляд за своїм організмом. Цей підхід базується на освіченості, самоаналізі та власній відповідальності за своє здоров'я.

Відповідальне самолікування є концепцією, що передбачає, що пацієнт самостійно приймає рішення щодо використання лікарських засобів для профілактики та лікування порушень самопочуття та симптомів, які він розпізнає самостійно. Ця концепція спрямована на те, щоб пацієнт взяв на себе відповідальність за своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя та брати участь у зміцненні та охороні свого здоров'я. Відповідальне самолікування стало частиною стратегії реформування системи охорони здоров'я, спрямованої на зменшення фінансового тягаря для бюджету.

Відповідно до Закону України "Про лікарські засоби", від 4 квітня 1996 року № 123/96-ВР, визначено, що деякі лікарські засоби можуть бути доступні без рецепта лікаря. Ці препарати, які зазвичай відносять до категорії "безрецептурні" або "нетоксичні", охоплюють ліки для легких захворювань, вітаміни, дієтичні добавки та інші подібні засоби.

Основні аспекти відповідального самолікування включають:

– самостійне застосування безрецептурних лікарських засобів: пацієнти можуть використовувати безрецептурні препарати для усунення симптомів безпечних захворювань без втручання лікаря, якщо симптоми очевидні та вже відомі;

– активна участь пацієнтів у своєму здоров'ї: пацієнти беруть активну участь у формуванні свого здоров'я, вибираючи профілактичні заходи та лікарські засоби відповідно до своїх потреб;

– економія часу та коштів: відповідальне самолікування дозволяє пацієнтам економити час та гроші, так як вони можуть самостійно вирішувати питання здоров'я, які не вимагають візиту до лікаря;

– зменшення навантаження на медичні заклади: пацієнти, які самостійно вирішують питання здоров'я, зменшують навантаження на лікувально-профілактичні заклади та лікарів.

У розвинутих країнах концепція відповідального самолікування набуває подальшого розвитку. Так, у США телемедицина дозволяє отримувати консультації та моніторинг хворих віддалено, особливо для хронічних захворювань. Мобільні додатки стимулюють активний спосіб життя та полегшують моніторинг здоров'я, інтегруючись з електронними медичними записами. У Канаді створюють єдину електронну інфраструктуру для обміну медичною інформацією та надають пацієнтам інструменти для самостійного управління хронічними захворюваннями. Європейський Союз також спрямовує зусилля на стандартизацію електронних медичних записів і розвиток онлайн-ресурсів для самолікування, використовуючи штучний інтелект для персоналізованих планів лікування та профілактики.

Хоча відповідальне самолікування має свої переваги, важливо враховувати його недоліки, такі як можливість невчасного звертання до лікаря та ризик ускладнень від неправильного використання ліків (табл. 1).

Таблиця 1

Переваги та недоліки відповідального самолікування

Переваги	Недоліки
1. Доступність: здатність лікувати деякі невеликі проблеми без візиту до лікаря.	1. Ризик ускладнень: некоректне самолікування може призвести до ускладнень та погіршення стану.
2. Економія часу та грошей: відсутність потреби відвідувати лікарню може заощадити час і гроші.	2. Невірне діагностування: людина може неправильно діагностувати свої симптоми, що може призвести до неправильного лікування.
3. Самоконтроль: деякі прості проблеми можна вирішити самостійно, використовуючи доступні засоби.	3. Втрата часу: спроби самолікування можуть призвести до втрати часу, який був би краще використаний на візит до фахівця.
4. Зручність: можливість вирішення невеликих проблем без візиту до лікаря додає зручності.	4. Недоступність лікувальних засобів: деякі ліки або методи можуть бути недоступні без рецепту або консультації лікаря
5. Самосвідомість: люди, які здатні самостійно лікувати невеликі проблеми, можуть розвивати свою самосвідомість.	5. Відсутність експертизи: людина може не мати необхідних знань та експертизи для правильного вирішення проблеми.
6. Профілактика: деякі методи самолікування можуть використовуватися для профілактики захворювань.	6. Алергічні реакції: самостійний вибір ліків може викликати алергічні реакції або несприятливі ефекти.
7. Знання свого організму: самолікування може допомогти людині краще розуміти свій власний організм.	7. Психологічний аспект: недостатня увага до свого здоров'я може призвести до зростання психологічних проблем.

**Висновки.** Дослідження вказує на те, що впровадження концепції відповідального самолікування вимагає збалансованого підходу та системної підтримки. Відповідальне самолікування може бути особливо корисним для хронічних захворювань та профілактики, але вимагає ретельного моніторингу та корекції з боку медичних фахівців. Крім того, важливо розвивати ініціативи з метою підвищення медичної грамотності серед населення, сприяючи тим самим ефективнішому впровадженню концепції відповідального самолікування в практику. Варто враховувати соціокультурні аспекти, що можуть впливати на прийняття та імплементацію відповідального самолікування у різних груп населення. Забезпечення доступності інформації та ресурсів для всіх верств населення є ключовим елементом в розвитку позитивних практик самостійного лікування.