PATIENT 1

Jane Hicks, 36 lat. Twoja 8-letnia córka Heather od wczoraj źle się czuje. Wczoraj bolał ją brzuch i miała lekko podniesioną temperaturę (37 stopni). Córka chodzi do szkoły i wiesz, że w klasie kilkoro dzieci ostatnio miało infekcję wirusową. Podawałaś córce herbatę miętową i robiłaś okłady na czoło, co trochę łagodziło objawy, ale nie dawałaś żadnych leków. Dziś rano dwa razy zwymiotowała, a temperatura podniosła się do 38 stopni. Dodatkowo narzeka na ból głowy, jest senna i zupełnie nie ma siły. Jest niedziela, więc nie możesz dostać się do lekarza rodzinnego. Poproś o jakiś środek przeciwgorączkowy, ale córka wymiotuje, więc nie wiesz, czy uda się jej utrzymać leki w żołądku. Czy gorączkę można zbić w jakiś inny sposób, bez używania leków? Poproś również o jakieś zioła (nie miętę, bo masz ją w domu) których można używać przy niestrawności. Córka ma 8 lat i waży 19 kg. O ile ci wiadomo, nie jest na nic uczulona.

PATIENT 2

Paul Simmons, 52 lata. Jesteś amatorem-ogrodnikiem. Wczoraj w ogrodzie dźwigałeś ciężkie worki z ziemią i dzisiaj bolą Cię plecy. Nie możesz długo stać w wyprostowanej pozycji, a ból promieniuje od kręgosłupa do lewej nogi. Kiedy się kładziesz, ból jest lżejszy, ale każda zmiana pozycji nasila go. Jeśli padnie pytanie o rodzaj bólu, powiedz, że ból da się wytrzymać, ale jest nieprzyjemny, trwa ciągle i jest przeszywający. Poproś o jakiś środek przeciwbólowy. Masz wrzody żołądka, więc nie możesz przyjmować niektórych leków, ale nie pamiętasz których. Z powodu wrzodów przyjmujesz aktualnie jakieś leki, których nazwy nie pamiętasz, ale na pewno mają coś wspólnego z protonami. Do tej pory próbowałeś złagodzić ból, przykładając na plecy ciepły termofor, ale to pomagało tylko na chwilę. Zapytaj, dostępna jest jakaś maść rozgrzewająca i działająca przeciwbólowo. Jak powinieneś ją stosować i czy mogą być jakieś skutki uboczne? Dodatkowo poproś o zapas materiałów opatrunkowych (bandaże, gaza, plastry).

PACJENT 3

Tom Jones, 28 lat. Jesteś na wycieczce rowerowej z kolegami i wstąpiłeś do pierwszej napotkanej apteki. 30 minut temu, naprawiając rower, Twój kolega Paul skaleczył się w palec. Rana jest spora i mocno krwawi, a do tego Paul odczuwa pulsujący ból. Miałeś ze sobą plaster, więc prowizorycznie opatrzyłeś ranę. Przychodzisz po środek odkażający, plastry i bandaż do opatrzenia skaleczenia. Zapytaj, czy kolega może przyjąć leki przeciwbólowe. Wiesz, że ma astmę i przyjmuje jakieś leki przez inhalator. Oprócz tego, poproś o plastry lub maść na pęcherze, ponieważ po długim jeżdżeniu na rowerze, zrobiły Ci się pęcherze we wnętrzach dłoni. Są wypełnione płynem, a jeden z nich pękł i teraz masz we wnętrzu dłoni bolące miejsce. Do tego pogryzły Was komary, macie dużo swędzących i zaczerwienionych miejsc. Poproś o maść łagodzącą swędzenie.

PACJENT 4

Mandy Jenner, 24 lata. Jesteś w 6 miesiącu ciąży. Od wczoraj masz bardzo silny katar, zatkany nos i ciągle kichasz. Dziś rano zaczął męczyć Cię kaszel, zwłaszcza, kiedy się kładziesz. Kiedy kaszlesz, czujesz, że masz coś w drogach oddechowych, ale nie możesz tego odkrztusić. Boli Cię głowa, ból jest umiarkowany, pulsujący i umiejscowiony na czole. Mąż zrobił ci okład z octu na czoło, ale to pomogło tylko na chwilę. Nie wiesz, czy masz temperaturę, ponieważ zepsuł ci się termometr. Poproś o termometr, który będziesz mogła bezpiecznie zastosować później u dziecka. Oprócz tego poproś o lek udrożniający nos, najlepiej w spreju, łagodny środek przeciwbólowy w niewielkich tabletkach i coś na rozluźnienie wydzieliny z dróg oddechowych (najlepiej nie syrop, ponieważ słyszałaś, że syropy sporządza się na bazie alkoholu i boisz się, że to zaszkodzi dziecku). Zapytaj, czy możesz bezpiecznie używać tych specyfików w ciąży. Może powinnaś iść do lekarza i poprosić o receptę na antybiotyk? Na koniec poproś jeszcze o dobry krem na rozstępy.

PACJENT 5

Kenneth Gallagher, 21 lat. Wczoraj wróciłeś z krótkiej wycieczki na narty. Ostatniego dnia na wyjeździe (przedwczoraj) bardzo zmarzłeś i przemoczyłeś nogi. Dzisiaj czujesz, że boli Cię gardło i masz trudności z przełykaniem. Kiedy zaglądasz do gardła w lusterku, masz wrażenie, że jest zaczerwienione, a migdały są powiększone. Masz wrażenie, że język masz pokryty białawym nalotem. Oprócz tego masz dreszcze i obudziłeś się rano zlany potem. Niestety Twój lekarz rodzinny nie miał już wolnych miejsc i musisz poczekać do jutra na wizytę. Poproś o jakiś specyfik do płukania gardła i zapytaj, w jaki sposób go stosować. A może lepsze byłyby tabletki do ssania? Poproś jeszcze o środek przeciwgorączkowy, ale zapytaj, czy jest jakaś inna forma niż tabletki, bo gardło boli Cię tak, że chyba nie przełkniesz większej tabletki. Pamiętasz, że Twoja babcia dawała Ci na przeziębienie jakieś zioła, zapytaj jakie mogły być. Jesteś uczulony na aspirynę.

PACJENT 6

Betty Jenkins, 25 lat. Od tygodnia odczuwasz mdłości, najsilniejsze są rano, ale wczoraj było Ci niedobrze cały dzień. Dziś rano zwymiotowałaś na widok śniadania. Nie możesz jeść, nie masz apetytu, a wręcz nie możesz znieść myśli o jedzeniu, na sam zapach robi ci się niedobrze. Jesteś osłabiona i nie masz energii, ciągle chce Ci się spać. Do tego od trzech dni odczuwasz parcie na pęcherz, ciągle biegasz do łazienki, ale oddajesz niewielkie ilości moczu. Nie odczuwasz jednak żadnego bólu ani pieczenia przy oddawaniu moczu. Twój chłopak podejrzewa, że możesz być w ciąży, chociaż jest to dla ciebie dziwne, bo używacie prezerwatyw i środków plemnikobójczych w sprayu. Poproś o test ciążowy i zapytaj, jak go zastosować. Oprócz tego poproś o jakiś łagodny środek łagodzący mdłości i zapytaj, jak go stosować i czy jest bezpieczny dla kobiet w ciąży. Zapytaj, czy możesz przyjmować jakieś suplementy, dzięki którym poczujesz się lepiej. Słyszałaś, że dla kobiet w ciąży wskazane jest żelazo i magnez. Na koniec poproś jeszcze o pojemniczek na mocz do badania.

PACJENT 7

Ann Goodall, 70 lat. Od kilku tygodni masz problemy trawienne. Dolega Ci na przemian biegunka i zaparcie, często bywasz wzdęta, zwłaszcza po obfitych posiłkach. Masz wrażenie, że już nie możesz jeść pewnych rzeczy, na przykład produktów mlecznych, ponieważ czujesz, że dostajesz po nich niestrawności. Często miewasz też zgagę, zwłaszcza po kolacji, kiedy kładziesz się spać. Zgaga budzi Cię w nocy i potem nie możesz już zasnąć. Koleżanka mówiła Ci, że na zgagę najlepsza jest soda, ale trochę boisz się stosować domowych środków. Poproś o jakieś łagodne lekarstwo i zapytaj, jak go używać. Oprócz tego poproś o preparat regulujący trawienie. Masz nadciśnienie i przyjmujesz leki obniżające jego poziom (nie pamiętasz, jak nazywa się przyjmowany przez ciebie lek). Zapytaj również, czy możesz stosować jakieś suplementy na wzmocnienie kości, ponieważ rezygnując z produktów mlecznych w diecie, obawiasz się osteoporozy. Jakie minerały byłyby dla Ciebie wskazane?

PACJENT 8

Amanda Hale, 41 lat. Od wczoraj odczuwasz ból i pieczenie podczas oddawania moczu. Musisz bardzo często chodzić do toalety, a kiedy już tam jesteś, oddajesz bardzo niewielkie ilości moczu. Taki problem przydarzył Ci się już drugi raz, poprzednio miałaś jeszcze temperaturę (38,5), mocz był zabarwiony na czerwono, i miałaś bóle pleców. Lekarz zapisał Ci wtedy antybiotyk. Zapytaj, czy możesz przyjąć antybiotyk, który pozostał Ci w domu po tamtej infekcji (wydaje Ci się, że masz jeszcze 6 kapsułek). Jeśli farmaceuta powie, że nie, zapytaj, jakie lekarstwa bez recepty możesz wziąć i kiedy pójść do lekarza. Kup również pojemniczek do badania moczu. Dodatkowo, Twój 14-letni syn ma okropny trądzik, pryszcze na całej twarzy i na plecach, z których sączy się wydzielina. Słyszałaś, że skuteczny jest krem z dodatkiem siarki – zapytaj o niego.

PACJENT 9

Peter Smith, 59 lat. Martwisz się o swoją żonę Becky, która od tygodnia źle się czuje, ale odmawia pójścia do lekarza. Żona odczuwa ściskający ból za mostkiem. Zdarza się to raz – dwa razy dziennie. Czasami jest jej również niedobrze i kręci jej się w głowie, i momentami masz wrażenie, że nie do końca wie, co się z nią dzieje. Ból promieniuje czasami do szczęki, a czasami do lewego ramienia. Narzeka też na palpitacje i bardzo się poci. Żona nie chce pójść do lekarza, ponieważ wszystkie te objawy mijają, kiedy położy się do łóżka. Niestety następnego dnia pojawiają się znowu. Zapytaj farmaceutę, co powinieneś zrobić w tej sytuacji i czy może to być zawał serca. Żona ma nadciśnienie i cukrzycę typu 2. Przyjmuje leki na obniżenie ciśnienia oraz insulinę. Kiedyś słyszałeś, że w podobnej sytuacji można podać aspirynę – zapytaj, czy to dobry pomysł. Na koniec kup urządzenie do badania poziomu cukru we krwi (jest to inne urządzenie niż używałeś do tej pory, więc zapytaj o instrukcję użycia), dwie strzykawki i opakowanie igieł.

PACJENT 10

Kate Perkins, 29 lat. Masz 165 cm wzrostu i ważysz 95 kg. Od pewnego czasu nosisz się z zamiarem schudnięcia, ale nie wiesz, jak się do tego zabrać. Słyszałaś, że w aptece można dostać środki przeczyszczające, które wspomagają odchudzanie – zapytaj o to. A może są jakieś skuteczne zioła? Jeśli farmaceuta odmówi, zapytaj, czy mógłby w takim razie udzielić Ci porady dotyczącej zdrowszego odżywiania się. Dużo pracujesz i masz pracę siedzącą przy komputerze. Nie masz czasu gotować, więc jesz gotowe dania na wynos, zazwyczaj jest to pizza lub kebab, bo możesz to kupić wracając po pracy do domu. Jesteś zestresowana, więc wieczorami pijesz wino i często zdarza się, że jesz lody. W pracy najczęściej podjadasz czekoladę i ciastka. Kiedyś chodziłaś na basen, ale przestałaś pół roku temu. Dodatkowo dość często odbija Ci się po jedzeniu, masz zgagę i czujesz się wzdęta. Poproś o lekarstwa łagodzące te problemy.

PACJENT 11

Helen Thompson, 38 lat. Twoja 10-letnia córka Mia ma od dwóch miesięcy problemy z oddychaniem. Kiedy wydycha powietrze, słyszysz dziwne świszczenie. W nocy ma ataki suchego kaszlu, a oprócz tego skarży się na duszności, zwłaszcza po wysiłku. Nie chce ćwiczyć na lekcjach w-f, ponieważ traci oddech i czuje się bardzo wyczerpana nawet po lekkich ćwiczeniach. Twój lekarz rodzinny podejrzewa astmę i dał Wam skierowanie do specjalisty. Chcesz jednak zapytać w aptece, czy możesz podać doraźnie córce jakieś lekarstwo bez recepty, żeby wytrzymała do wizyty u specjalisty. Zapytaj, w jaki sposób najczęściej podawane są leki na astmę. Twoja znajoma ma specjalne urządzenie do podawania leków, ale zapomniałaś, jak ono się nazywa – zapytaj o to. Lekarz powiedział Ci też, że można w aptece kupić specjalne przyrządy do mierzenia objętości powietrza. Co to jest?

PACJENT 12

Barry Stewart, 21 lat. Wydaje ci się, że masz grypę. Wczoraj bardzo bolała Cię głowa i miałeś dreszcze, a dzisiaj bolą Cię wszystkie mięśnie, masz zatkany nos, dreszcze i boli Cię gardło. Jesteś studentem i mieszkasz w wynajmowanym mieszkaniu. Nie masz termometru, więc nawet nie wiesz, czy masz temperaturę, ale wydaje Ci się, że tak. Poproś, aby farmaceuta sprzedał Ci termometr, a oprócz tego lekarstwo, które złagodzi Twoje objawy – najlepiej, aby był to jeden specyfik na wszystko. Do tej pory brałeś tylko paracetamol na ból głowy i piłeś herbatę z alkoholem na rozgrzewkę, ale to pomagało tylko na chwilę. Jutro masz ważny egzamin i musisz stanąć na nogi. Kolega dał Ci antybiotyk, który brał, kiedy miał anginę, ale trochę się obawiasz go wziąć. Zapytaj, czy antybiotyk pomoże Ci na grypę. Na koniec zapytaj, czy można zaszczepić się przeciwko grypie. Czasami pracujesz jako wolontariusz w domu dziecka i obawiasz się, że tam właśnie złapałeś wirusa. Nie chcesz, aby taka sytuacja powtórzyła się w przyszłości.

PACJENT 13

Diana Gregson, 24 lata. Uprawiasz pływanie i bardzo dużo przebywasz na basenie. Od czterech dni odczuwasz bardzo irytujące swędzenie pomiędzy palcami stóp. Dodatkowo skóra w tym miejscu jest zaczerwieniona i nawet wydaje Ci się, że lekko pęka, a w miejscu pęknięć sączy się bezbarwna wydzielina. Poproś o jakąś maść lub spray i zapytaj, jaka może być tego przyczyna. Oprócz tego masz pytanie dotyczace antykoncepcji. Od roku masz stałego partnera i korzystacie z prezerwatyw, ale myślisz o zmianie na jakiś bardziej wygodny środek. Rozważasz oczywiście pigułki, ale słyszałaś od koleżanki, że istnieją krążki antykoncepcyjne. Plastrów nie chcesz używać, ponieważ dużo pływasz i obawiasz się, że możesz plaster zgubić. Zapytaj farmaceutę o krótki opis wszystkich powyższych środków antykoncepcyjnych.

PACJENT 14

Mark Heap, 57 lat. Przychodzisz do apteki zrealizować receptę. Właśnie byłeś u lekarza i dowiedziałeś się, że masz zapalenie oskrzeli. Od dwóch dni masz uporczywy mokry kaszel, temperaturę 38 stopni, boli Cię głowa i jesteś osłabiony. Od lekarza dostałeś receptę na antybiotyk, ale nie zapamiętałeś, co lekarz mówi na temat stosowania. Poproś farmaceutę, aby jeszcze raz opowiedział Ci o sposobie stosowania i innych istotnych rzeczach. Obawiasz się, że po antybiotyku będzie bolał Cię brzuch i dostaniesz biegunki. Zapytaj, jak możesz się przed tym uchronić. Ponadto poproś o syrop, który złagodzi trochę Twój mokry kaszel i pomoże odksztuszać wydzielinę. Poproś również o jakiś specyfik udrażniający zatkany nos.

PACJENT 15

Dan Simmons, 27 lat. Jest wiosna i trwa okres pylenia. Masz uczulenie na pyłki i od tygodnia masz następujące objawy: katar sienny (ciągle kichasz i pociągasz nosem), pieczenie i łzawienie oczu, kaszel, zmęczenie i osłabienie. Masz też swędzącą wysypkę na dłoniach i w zgięciach łokci. Poproś o lekarstwo łagodzące te objawy. Skóra jest sucha, więc oprócz leku antyalergicznego, chciałbyś kupić jakiś specyfik nawilżający do smarowania. Oprócz tego ostatnio nie możesz spać, ponieważ jesteś zdenerwowany – szukasz pracy od trzech miesięcy i nic nie możesz znaleźć. Poproś o łagodny środek uspokajający, może coś ziołowego? Chciałbyś, aby nie był to zbyt silny środek, tak, abyś rano mógł wstać i jechać autem do pracy. Na koniec poproś o pieluszki w rozmiarze M dla swojej 6-miesięcznej córki, puszkę mleka dla niemowląt i smoczek.

PACJENT 16

Florence Jenkins, 43 lata. Właśnie odebrałaś wyniki badań krwi. Lekarz wysłał Cię na badanie, ponieważ masz problemy z małymi ranami. Dzieje się tak od dwóch lat, rany nie chcą się goić i długo krwawią, czasem wdaje się również infekcja. Oprócz tego bardzo łatwo pojawiają się u Ciebie siniaki na nogach i rękach, masz też długie i obfite miesiączki. Twój stan pogarsza się po dużym wysiłku fizycznym – jesteś wówczas bardzo zmęczona i obolała. Na wynikach z laboratorium jeden ze współczynników o nazwie PLT wynosi 21, a norma jest od 30 do 60. Zapytaj farmaceutę, co to może oznaczać i właściwie o co chodzi, ponieważ nie jesteś pewna. Do tej pory brałaś tylko suplementy diety, witaminę C i tran z wątroby rekina. Nie jesteś na nic uczulona. Farmaceuta proponuje suplement żelaza w formie syropu do picia, ponieważ doskonale się wchłania. Odmów jednak mówiąc, że nie lubisz smaku żelaza i prosiłabym o lek w formie tabletek. Zapytaj o dawkowanie oraz o jakiej porze brać lek i czy na pusty żołądek. Nie poisz się także efektami ubocznymi, ponieważ masz wrzody żołądka. Oprócz tego poproś o maść lub krem nawilżający łagodzący świąd. Twój mąż pracował cały weekend w ogródku i zapomniał użyć kremu z filtrem. Skóra na jego ramionach jest zaczerwieniona, łuszczy się i swędzi.

PACJENT 17

Clare Miller, 30 lat. Dokucza Ci migrena. Od rana masz bardzo silny ściskający ból głowy, momentami odczuwasz także pulsowanie. Migrena pojawia się u Ciebie od dwóch lat, średnio raz w miesiącu. Z reguły występuje razem z miesiączką, ale zdarza się, że pojawia się znienacka w innym momencie. Oprócz bólu głowy odczuwasz także mdłości. Twój stan pogarsza się, kiedy patrzysz na światło dzienne, ale jest Ci lepiej jeśli znajdziesz się w ciemnym, cichym pokoju. Ostatnim razem miałaś także zawroty głowy i wydawało Ci się, że zemdlejesz. Objawy są na tyle nieprzyjemne, że musiałaś zwolnić się z pracy i iść do domu. Do tej pory nie brałaś żadnych leków, tylko środki przeciwbólowe. Jesteś uczulona na aspirynę i Augumentin, poza tym nie masz innych poważnych dolegliwości. Poproś o silny lek przeciwbólowy, który złagodzi Twoje objawy. Odmów propozycji Farmaceuty środka przeciwbólowego w tabletkach, ponieważ są za duże i trudno je połknąć. Poproś o kapsułki i zapytaj o dawkowanie. Zapytaj farmaceutę o maksymalną dawkę jednorazową oraz dobową, ponieważ boisz się, że weźmiesz za dużo. Oprócz tego kup jeszcze zestaw środków opatrunkowych (bandaż, plastry, gaza) do domowej apteczki.

PACJENT 18

James Henderson, 36 lat. Od roku dolegają Ci problemy trawienne. Odczuwasz ból brzucha, który promieniuje od okolic pępka aż do mostka, i jest silniejszy, kiedy jesteś głodny. Ból zaostrza się w nocy, a także kiedy zjesz ostry posiłek. Czasami przechodzi na około tydzień i po tym czasie pojawia się ponownie. Ostatnio zauważyłeś, że straciłeś 3 kg na wadze, Twoje stolce mają ciemny kolor, a przez ostatnie dwa dni cztery razy wymiotowałeś. Zapytaj farmaceutę, czy mogą to być wrzody? Zdarzało Ci się przyjmować łagodne leki na zgagę typu Maalox, ale one nie pomagały. W dodatku jesteś uczulony na mleko i produkty mleczne, więc czasem zdarzała Ci się biegunka po Maaloxie. Zapytaj, czy są dostępne jakieś silniejsze leki, które nie byłyby w formie płynnej. A może powinieneś iść do lekarza i wykonać jakieś dodatkowe badania? Często przyjmujesz aspirynę, ponieważ miewasz bóle głowy i aspiryna jest jedynym lekiem, który Ci pomaga. Zapytaj Farmaceutę, jak powinieneś brać zalecony lek – szczególnie, czy można go brać na pusty żołądek, ponieważ zwykle rano nie jesz śniadań. Obawiasz się także skutków ubocznych, takich jak biegunka. Na koniec poproś jeszcze o herbatkę z czarnego bzu dla Twojej matki, oraz o zasypkę dla Twojej 2-miesięcznej córeczki, ponieważ ma pieluszkowe zapalenie skóry

PACJENT 19

Caroline Clarke, 19 lat. Od trzech dni masz silny katar i zatkany nos. Bardzo trudno jest Ci wydmuchać nos, a kiedy już to zrobisz, wydzielina jest gęsta i żółtawo-zielona. Masz też wrażenie, że momentami wydzielina spływa Ci do gardła. Odczuwasz ból czoła i okolicy nosa, który pogarsza się, kiedy pochylasz się do przodu. Masz gorszy węch i osłabiony smak. Jesteś osłabiona i masz podniesioną temperaturę (37.5). Brałaś leki przeciwbólowe (paracetamol), ale pomogły one tylko na chwilę. Nie wiesz, czy jesteś na coś uczulona, kiedyś byłaś uczulona na pyłki roślin, ale od wielu lat nie masz objawów. Zapytaj, czy możesz dostać jakiś preparat na udrożnienie nosa. Zapytaj, jak należy płukać nos zlecanym roztworem soli oraz kiedy powinnaś to robić. Zapytaj ile razy dziennie powinnaś brać tabletki ziołowe na rozluźnienie wydzieliny w nosie i czy powinnaś robić coś jeszcze, np. więcej pić? Zapytaj także o krople obkurczające śluzówkę, ponieważ w pracy strasznie Cię męczy zatkany nos. Odmów propozycji kropli na bazie mentolu i poproś o zwykłe krople dodatkowo nawilżające śluzówkę, ponieważ obawiasz się krwawienia z nosa. Dodatkowo kup pastę do zębów z fluorem i szczotkę, płyn do płukania jamy ustnej oraz nitkę dentystyczną.

PACJENT 20

Nicky Binns, 31 lat. Twój mąż Jack właśnie oparzył sobie rękę gorącą wodą. Włożyliście oparzone miejsce pod zimną wodę, ale to pomogło tylko na chwilę. W oparzonym miejscu tworzą się pęcherze wypełnione płynem i jest to bardzo bolesne. Skóra jest mocno zaczerwieniona i piecze, szczególnie kiedy mąż czegoś dotknie. U męża wystąpiła gorączka, ale niezbyt wysoka. Do tej pory stosowaliście tylko okłady z lodu. Mąż nie jest na nic uczulony. Poproś o dobry specyfik, który można by nałożyć na oparzenie, oraz o sterylną gazę i bandaż. Odmów propozycji maści, ponieważ skóra jest zbyt bolesna. Specyfik z sprayu jest dużo lepszą opcją, zapytaj jak i kiedy go stosować. Do tego poproś o środek przeciwgorączkowy i przeciwzapalny, ale w małych tabletkach lub kapsułkach. Poza tym jutro wybierasz się w podróż samolotem do Tokio. Słyszałaś, że długie podróże lotnicze sprzyjają tworzeniu się zakrzepów. Zapytaj, czy możesz przyjąć jakieś lekarstwo bez recepty, które mogłoby temu zapobiec.

PATIENT 21

Katie Glenn, 10 lat. Matka zaniepokojona bólem brzucha u córki. Ból utrzymuje się od 2 dni, jest skurczowy, przerywany, ale intensywny. Wczoraj wystąpiły nudności i wymioty. Brak biegunki. Lekki stan podgorączkowy, 37.5. 2 dni temu była z klasą w MacDonaldzie, co mogło przyczynić się do problemów z żołądkiem. Do tej pory podawałaś jej tylko zwykła herbatę z cukrem, ponieważ intensywnie wymiotowała. Poproś o coś rozkurczowego dla dzieci i zapytaj, czy masz podać coś przeciwgorączkowego. Poproś o ziołowy środek przeciwwymiotny i zapytaj jak często go stosować. Odrzuć propozycję syropu i poproś tabletki do ssania. Zapytaj, jakie jest dawkowanie tabletek i czy można te leki stosować razem. Zapytaj również o dietę dla dziecka, czy może jeść normalnie, czy powinna być na lekkiej diecie. Zapytaj po ilu dniach powinna nastąpić poprawa i kiedy zwrócić się do lekarza po pomoc. Poproś także o paczkę pieluch dla 7-miesięcznego dziecka oraz o nowy glukometr, ponieważ masz cukrzycę.

PATIENT 22

Imogen Lively, 35 lat. Nauczycielka w liceum, od wczoraj odczuwasz ból gardła. Od tygodnia prowadzisz zajęcia za koleżankę, która jest w ciąży, przez co codziennie ma 8 lekcji. Ból nasila się podczas mówienia, ale staje się mniej dokuczliwy, kiedy nie mówisz i pijesz dużo ciepłych napojów. Nie masz gorączki, ani dreszczy, nie czujesz bólu stawów i kości. Poproś o coś na ból gardła. Odmów propozycji sprayu, ponieważ bardzo krótko działa. Zapytaj o leki do płukania gardła, ponieważ słyszałaś, że są bardzo skuteczne. Poproś zarówno o lek do płukania, jak i o tabletki do ssania przeciwbólowe, ale odmów smaku truskawkowego i poproś o smak miętowy. Zapytaj o dostępne leki ziołowe nawilżające gardło. Niepokoisz się, czy można je wszystkie stosować razem, dlatego zapytaj kiedy i jak je stosować. Nie jesteś na nic uczulona, ale zastanawiasz się, czy nie nastąpią skutki uboczne, np. zawroty głowy. Poproś również o czopki przeciwgorączkowe dla trzyletniej córki oraz o krople dla zmęczonych oczu (nie na bazie silikonu, tylko naturalne).

PATIENT 23

Teresa Willis, 68 lat. Od pewnego czasu odczuwasz bóle brzucha po prawej stronie. Nasilają się kiedy pijesz kawę i jesz tłuste potrawy. Bólom towarzyszy uczucie pełności i wzdęcia, a także ból w okolicy serca. Próbowałaś stosować krople miętowe, a potem pić miętę, ale nie pomogło - wzmogło tylko dolegliwości żołądkowe, ponieważ od 20 lat cierpisz na wrzody żołądkowe. Jesteś uczulona na laktozę i aspirynę. Farmaceuta proponuje nalewkę, ale odmów i poproś o coś nie na bazie alkoholu, ponieważ po nim masz zawroty głowy i nie możesz go stosować ze względu na leki na serce. Zapytaj, jak często masz brać zalecane krople oraz czy powinnaś w czasie stosowania leku być na diecie. Zapytaj, czy kroplom mogą towarzyszyć skutki uboczne, których powinnaś się obawiać, ponieważ cierpisz także na nadciśnienie, które leczysz od 15 lat. Poproś o jeden z środków pojawiających się w reklamach, zapytaj, czy dostępny jest również ten, dzięki któremu można schudnąć. Zapytaj, jak często go stosować i czego przy nim unikać.

PATIENT 24

Michael Mackintosh, 40 lat. Od trzech dni towarzyszy ci nieprzerwany katar i ból głowy. Ból jest ciągły i koncentruje się w okolicy nosa i czoła. Nie możesz się pochylić, bo ból nasila się jeszcze bardziej. Katar początkowo był płynny i cieknący, a teraz jest gęsty, a wydzielina żółta. Do tego masz lekką gorączkę i kaszel. Kaszel jest mokry i czujesz rzężenie w klatce piersiowej. Zapytaj, czy może być to alergia na pyłki, ponieważ jesteś na nie uczulony. Brałeś leki przeciwuczuleniowe, które normalnie stosujesz, ale wydaje Ci się, że jest gorzej niż było. Jesteś też uczulony na paracetamol. Odrzuć propozycję farmaceuty odnośnie sprayu na bazie aloesu i poproś o co, co zatrzyma wysięk z nosa. Przyjmij propozycję kropli obkurczających śluzówkę. Zapytaj o możliwość płukania nosa wodą z roztworem soli i zapytaj kiedy jak je stosować. Odmów propozycji syropu wykrztuśnego i poproś o tabletki. Poproś o coś przeciwgorączkowego, ale nie na bazie paracetamolu. Poproś także o witaminę C i wapno (nie pomarańczowe, tylko o cytrynowym smaku), a także o paczkę plastrów jednorazowych.

PATIENT 25

George Jameson, 23 lata. Od tygodnia skarżysz się na cieknący katar, łzawiące i piekące oczy. Jesteś studentem farmacji i twoja koleżanka z mieszkania kupiła miesiąc temu kota. Domyślasz się, że to może być alergia, chociaż nigdy nie miałeś podobnych objawów, byłeś tylko uczulona na penicylinę jako dziecko. Stosowałeś wapno w syropie, ale nie przyniosło ono rezultatów. Poproś o środek przeciwuczuleniowy, ale nie w syropie. Środek ten nie może powodować senności i zawrotów głowy. Przyjmij propozycję tabletek do ssania, ale zapytaj, kiedy powinieneś odczuć działanie leku, ponieważ trwa w tej chwili sesja i masz dużo egzaminów, więc zależy Ci na szybkim działaniu leku. Zapytaj o dawkowanie i przyjmowanie leku z jedzeniem, ponieważ jesz bardzo nieregularnie. Jednocześnie poproś o suplement diety, który wspomaga koncentrację i pamięć, zawiera kofeinę i witaminy, abyś mógł dłużej się uczyć.

PATIENT 26

Henrietta Bush, 50 lat. Od pewnego czasu nie możesz w nocy spać mimo uczucia zmęczenia, łatwo się denerwujesz i jest Ci najpierw zimno, potem gorąco. Objawy nasilają się, kiedy jesteś w pracy, która jest stresująca. Obawiasz się, że może to być zawiązane z wiekiem i menopauzą. Nie chcesz stosować środków hormonalnych. Poproś o środek, który złagodzi te objawy, a który dostępny jest bez recepty. Poproś o lek ziołowy, w dużym opakowaniu w korzystnej cenie, który jednocześnie będzie pomagał Ci zasnąć. Kiedyś stosowałaś herbatki, ale nie widziałaś efektów, dlatego teraz poprosisz o coś w tabletkach. Zapytaj czy są jakieś skutki, ponieważ kiedyś cierpiałaś na palpitacje serca. Słyszałaś też o tabletkach na redukcję masy ciała, które chciałaś wypróbować, ponieważ ostatnio przytyłaś, ale obawiasz się, czy możesz stosować je razem z tabletkami na menopauzę. Zapytaj do jakiego lekarza specjalisty powinnaś się ewentualnie zgłosić. Poproś także o łagodny środek dezynfekujący i plastry z opatrunkiem.

PATIENT 27

Millie Brown, 27 lat. Po zjedzeniu owoców lub pikantnych potraw pojawia się u ciebie zgaga i pieczenie w przełyku. Towarzyszy mu odbijanie się oraz uczucie pełności w żołądku. Wydaje się, że nic co stosowałaś do tej pory nie przyniosło rezultatów. Próbowałaś już pić wodę i mleko, ale efekt był bardzo krótkotrwały. Próbowałaś także ograniczyć drażniące żołądek jedzenie, ale pracujesz w dużej firmie i nie masz czasu na stosowanie diety, dlatego najczęściej zamawiasz chińskie lub indyjskie jedzenie na wynos, które bardzo lubisz. Jesteś uczulona na pyłki, ale tylko w okresie letnim – stosujesz wówczas leki przeciwuczuleniowe na receptę. Poproś o środek zobojętniający kwas żołądkowy. Odmów propozycji leku do ssania i w tabletkach, ponieważ obawiasz się, że dodatkowo obciążą żołądek. Zaakceptuj propozycję leku w postaci płynnej, ale poproś o inny smak niż miętowy. Zapytaj kiedy i jak go stosować – na czczo, czy po jedzeniu i ile razy dziennie? Poproś także o łagodny syrop na kaszel, ale nie ziołowy, a także o krople do nosa na bazie wody morskiej.

PATIENT 28

Simon Cowell, 45 lat. Od tygodnia masz kaszel, na początku był lekki, a teraz nie możesz przez niego spać. Na pytanie farmaceuty o rodzaj kaszlu, odpowiedz, że nie wiesz i poproś o wyjaśnienie. Okazuje się, że jest to kaszel mokry, uporczywy, który nasila się nocą. Odkrztuszasz wydzielinę, która jest gęsta i dziwnie smakuje. Nie palisz papierosów. Na pytanie farmaceuty o ostatnio przebyta choroby, powiedz, że niedawno miałeś grypę i czujesz się jeszcze po niej osłabiony. Odmów propozycji syropu wykrztuśnego. Zapytaj o lek rozpuszczalny w wodzie, który mógłbyś brać raz dziennie, ponieważ dużo pracujesz. Zapytaj o sposób dawkowania i o efekty uboczne, ponieważ w czasie grypy stosowałeś syrop wykrztuśny na receptę powodujący u Ciebie biegunkę. Masz również katar, który blokuje ci nos i nie pozwala oddychać. Poproś więc o krople do nosa, które umożliwią ci normalne oddychanie i spanie w nocy, które jednocześnie nie wysuszą bardzo śluzówki..

PATIENT 29

Mary Sewell, 53 lata. Od pewnego czasu łatwo się denerwujesz, wszystko cię irytuje i nie możesz spać w nocy. Odczuwasz też szybsze bicie serca oraz bóle głowy skoncentrowane z tyłu głowy. Na pytanie farmaceuty, czy byłaś u lekarza, odpowiedz twierdząco, ale lekarz przypisał dolegliwości stresowi w pracy. Nie jesteś na nic uczulona, a przynajmniej nic nie zauważyłaś. Poproś o tabletki nasenne oraz o lek wyciszający, który pomoże Ci nie denerwować ci się w dzień. Odrzuć propozycję herbatki i lek w formie tabletek, ponieważ stosowałaś je kiedyś o cały dzień byłaś senna. Zapytaj, czy lek nie będzie wchodził w interakcje z lekami, które bierzesz na zapalenie stawów, na które cierpisz od 5 lat. Poproś także o lek osłonowy na żołądek, ponieważ miałaś kiedyś kłopoty z wrzodami i boisz się, że mogą wrócić. Kup także pieluchy dla dorosłych w rozmiarze L oraz krem na popękane pięty i odciski.

PATIENT 30

Maggie Brown, 9 miesięcy. Jesteś zaniepokojoną matką 9-miesięcznej córki, która od 2 dni ma gorączkę. Dodatkowo córka jest niespokojna, nie chce spać ani jeść. Nie karmisz piersią od 2 miesięcy. Córka pije mieszankę dla niemowląt, 3 razy dziennie, a oprócz tego podajesz jej pokarmy stałe dla niemowląt. Byłaś u pediatry, który nie stwierdził żadnych innych schorzeń, ani uczuleń i przypisał stan obecny rosnącym zębom. Na polecenie lekarza masz wykupić syrop przeciwgorączkowy oraz dodatkowo czopki przeciwgorączkowe dla dzieci, gdyby gorączka nie spadała. Odmów propozycji syropu malinowego i poproś o syrop o smaku truskawkowym. Zapytaj o dawkowanie syropu i czopków, oraz czy podawać je przed, czy po jedzeniu, oraz w jakim odstępnie czasowym od siebie. Zapytaj o skutki uboczne, ponieważ szczególnie martwi Cię możliwość wystąpienia biegunki i odwodnienie córki. Poproś także o łagodną herbatkę ziołową dla córki, która pomoże jej zasnąć. Do tego kup jeszcze przeciwbólową i przeciwzapalną maść na dziąsła dla córki oraz maść na odparzenia pieluszkowe.

PATIENT 31

Martin Fields, 35 lat. Od wczoraj jest ci cały czas niedobrze, mdli cię i nie masz ochoty na jedzenie.. W nocy wystąpiła biegunka i wymioty, które na początku były obfite. Doskwierają tobie także skurcze brzucha pojawiające się przed i po wypróżnieniu. Podejrzewasz, że zaraziłeś się wirusem od dzieci, które miały podobne dolegliwości 4 dni temu W tej chwili biegunka się utrzymuje i co pół godziny musisz biegać do toalety. Czujesz się bardzo osłabiony, chce ci się pić, ale każdy łyk wody powoduje skurcze brzucha. Poproś o środek przeciwbiegunkowy. Nie możesz kupić węgla, ponieważ jesteś na niego uczulony. Zapytaj farmaceutę, czy jest dostępny lek w postaci innej niż syrop, np. tabletki. Zapytaj farmaceutę o ziołowe i naturalne środki zwiększające odporność organizmu na wirusy. Chcesz wiedzieć czym różnią się preparaty dla dzieci i dorosłych. Słyszałeś o ziołowym, skutecznym preparacie na bazie alkoholu, chcesz wiedzieć czy można go zastosować u dzieci. Zapytaj, co robić, gdyby leki przeciwbiegunkowe nie przyniosły rezultatu. Poproś także o termometr elektroniczny i urządzenie do mierzenia ciśnienia tętniczego.

PATIENT 32

Michelle Doherty, 33 lata. Właśnie wróciłaś z urlopu nad jeziorem, ale było tam pełno komarów, więc cała jesteś pogryziona. Ugryzienia są na tyle dokuczliwe, że nie przestajesz się drapać, część ukąszeń pokryła się strupkami, inne rozdrapane, krwawią. Musiała ci spaść odporność, bo do tego masz katar sienny powodujący swędzenie nosa oraz łzawią ci oczy i od wczoraj boli cię gardło. 3 dni temu koleżanka poradziła tobie byś smarowała ukąszenia sokiem z cebuli, ale to tylko pogorszyło stan twojej skóry, która jest teraz bardzo podrażniona. Poproś farmaceutę o preparat łagodzący skutki ukąszenia owadów, ale nie w sprayu, tylko w maści oraz płyn dezynfekujący rany. Dodatkowo poproś o krople przeciwuczuleniowe do oczu oraz do nosa i dopytaj dokładnie jak masz je aplikować. Zapytaj farmaceutę, co poleciłby na ból gardła. Poproś o zaproponowany spray i powiedz, że go chętnie wypróbujesz. Zdecyduj się również na zakup leku na grypę i przeziębienie, nie w postaci tabletek tylko do sporządzania gorącego napoju. Kup też plaster i zapytaj o zniżkę dla stałych klientów.

PATIENT 33

Steven Hopkins, 5 lat. Jesteś ojcem Stevena, u którego od wczoraj na ciele pojawiają się małe, drobne krosteczki. Chłopiec ma podwyższoną temperaturę, jest marudny i rozdrażniony. Noc przespał bardzo niespokojnie i od rana nic nie jadł. W przedszkolu inne dzieci chorują na ospę. Zapytaj farmaceutę czy może to mieć jakiś związek ze stanem zdrowia syna. Farmaceuta potwierdza, że najprawdopodobniej jest to ospa, która jest bardzo zakaźna, ale diagnozę musi potwierdzić lekarz. Zapytaj farmaceutę jakie środki bez recepty może on zaproponować na dolegliwości chłopca. Przyjmij propozycję maści przeciwuczuleniowej, ale poproś także o wapno i witaminę C w tabletkach do ssania dla dzieci. Dodatkowo poproś o preparat multiwitaminowy dla dzieci, ale nie w postaci żelek. Zapytaj o inne dostępne preparaty podnoszące odporność dzieci, porównaj ich cenę i smak.

PATIENT 34

Tilda Fox, 19 lat. Byłaś na wakacjach, ostatniego dnia intensywnie się opalałaś. Niestety, zbyt długo leżałaś na słońcu i w tej chwili masz całe poparzone plecy. Są czerwone i bolesne, tkliwe i wrażliwe na każdy dotyk (nawet ubrań), w niektórych miejscach pojawiły się pęcherze. Twoja twarz również jest spieczona, ale nie tak bardzo. Poproś o środek łagodzący, ale nie w kremie. Zaakceptuj zaproponowany środek w sprayu i zapytaj, jak i kiedy go stosować. Zapytaj farmaceuty, czy może polecić ci coś jeszcze, co mogłoby ci pomóc. Zaakceptuj propozycję farmaceuty – jest to środek przeciwuczuleniowy. Zapytaj, czy są jakieś skutki uboczne, które mogą się pojawić. Dodatkowo kup środek przeciwbólowy oparty na paracetamolu oraz plastry z opatrunkiem. Farmaceuta proponuje byś zapoznała się również z ofertą kremu, który przeciwdziała pojawieniu się plam od słońca. Możesz go zastosować na twarz, krem jest akurat w promocyjnej cenie. Krem występuje w dwóch wersjach, decydujesz się wypróbować wersję dla cery suchej, skłonnej do podrażnień. Prosisz też o szampon nawilżający dla włosów przesuszonych i łamliwych.

PATIENT 35

Wilfred Season, 60 lat. Wczoraj przenosiłeś z synem ciężkie meble i dziś jesteś cały obolały. Na pytanie farmaceuty co dokładnie cię boli, powiedz, że bolą cię stawy rąk, ramiona oraz plecy. Masz trudności z wstawaniem i nie możesz się wyprostować. Ból jest tak przykry, że prawie nie spałeś w nocy. Zapytaj farmaceuty, co może ci poradzić. Odrzuć propozycję plastrów rozgrzewających, ponieważ jest upalne lato, a ty masz problemy z sercem. Nie możesz brać paracetamolu, ponieważ jesteś na niego uczulony. Zapytaj farmaceutę, jakie inne środki przeciwbólowe są dostępne. Poproś o polecaną przez farmaceutę maść o działaniu przeciwzapalnym i przeciwbólowym oraz o tabletki z ibuprofenem o najsilniejszej dawce. Zapytaj ile razy dziennie możesz je stosować i jakie niepożądane objawy powinny cię zaniepokoić. Do tego poproś o mleko dla niemowląt od 8 miesiąca życia oraz butelkę ze smoczkiem dla wnuczki. Dowiedz się czy są jakieś aktualne promocje na kosmetyki dla małych dzieci. Poproś również o łagodne leki nasenne gdybyś miał problemy z zaśnięciem tej nocy. Upewnij się, że nie są uzależniające i możesz je zażywać bez konsultacji z lekarzem.

PATIENT 36

Sophie Robinson, 40 lat. Kilka lat temu byłaś u lekarza, który zdiagnozował u ciebie wrzody żołądka, które były leczone i na jakiś czas przestały ci doskwierać. Dolegliwości wróciły rok temu i teraz znów cierpisz na nawracające bóle żołądka. Zaostrzenia objawów pojawiają się dwa razy do roku, wiosną i latem. Nawrotom choroby towarzyszy również trądzik, który bardzo cię stresuje. Krosty pokrywają czoło, brodę i szyję. Próbowałaś już różnych maści, które jedynie łagodziły wypryski, ale nie ich nie wyeliminowały. Słyszałaś o świetnej maści ze sterydem, chciałabyś ją zakupić. Farmaceuta informuje cię, że to maść na receptę i tylko lekarz specjalista może zdecydować o jej wypisaniu w celu leczenia trądziku. Farmaceuta sugeruje wizytę u dermatologa. Poproś farmaceutę o środek zobojętniający kwasy żołądkowe. Odmów propozycji tabletek do ssania o smaku miętowym i owocowym. Farmaceuta proponuje ci tabletki do połykania, które trwale zablokują wydzielanie soków żołądkowych i działają do 12 godzin. Zaakceptuj propozycję i zapytaj jak i kiedy brać leki. Zapytaj, czy mogą wchodzić w interakcje z tabletkami antykoncepcyjnymi, które bierzesz. Oprócz wymienionych leków, kup jeszcze podpaski oraz witaminę D3 dla dorosłych. Farmaceuta proponuje ci krem nawilżający do cery skłonnej do wyprysków, jest akurat w promocyjnej cenie, ale odmawiasz jego zakupu.

PATIENT 37

Elizabeth Wilcox, 80 lat. Od jakiegoś czasu masz kłopoty z pamięcią, np. nie możesz przypomnieć sobie co masz kupić, albo nie potrafisz rozwiązać krzyżówki. Farmaceuta zapyta, czy byłaś u lekarza, ponieważ mogą to być początki choroby Alzheimera. Powiedz, że byłaś u lekarza, który przeprowadził testy diagnostyczne, ale niczego nie stwierdził. Zalecił suplementy diety z żeńszeniem. Zapytaj, co farmaceuta może ci polecić. Odmów propozycji syropu i zapytaj, czy jest coś w tabletkach. Poproś o proponowany produkt, ale w dużym opakowaniu. Zapytaj, czy te tabletki nie będą wpływały na serce, ponieważ cierpisz na nadciśnienie. Masz też kłopot z bardzo suchą skórą na dłoniach i ustach, zimowe powietrze bardzo negatywnie wpływa na stan skóry. Farmaceuta pokazuje ci jednorazowe rękawiczki z natłuszczającym preparatem, które zakłada się na noc. Niestety cena tego produktu jest zbyt wysoka dla ciebie i decydujesz się tylko na ochronny balsam do ust. Poproś również o elektryczne urządzenie do pomiaru ciśnienia tętniczego zakładane na nadgarstek.

PATIENT 38

Micky Mellows, 23 lata. Trzy dni temu miałeś zajęcia w laboratorium, po których na rękach i dłoniach wyszło ci uczulenie. Skóra pokryła się bolesnymi strupkami, łuszczy się i pęka. Niestety, wapno w syropie i tabletkach musujących ci nie pomogło. Zapytaj, co mógłby zaproponować ci farmaceuta. Powiedz, że nie możesz stosować zaproponowanej maści przeciwuczuleniowej, ponieważ codziennie pracujesz w rękawiczkach. Poproś o środek przeciwuczuleniowy w syropie. Zapytaj, jak długo masz go stosować i czy nie będzie wpływał na żołądek, ponieważ masz wrzody, które leczysz IPP. Dodatkowo kup paczkę rękawiczek jednorazowych w rozmiarze L oraz środek dezynfekujący. Farmaceuta zachwala krem ochronny do rąk z rumiankiem, decydujesz się go wypróbować. W przyszłym tygodniu czekają cię badania okresowe w pracy, prosisz więc dodatkowo o pojemnik na mocz. Okazuje się, że w aptece nie można dziś płacić kartą, a ty nie masz przy sobie gotówki. Prosisz farmaceutę by odłożył dla ciebie zakupy i udajesz się wypłacić pieniądze.

PATIENT 39

Annabelle Hopkins, 35 lat. Jesteś dyrektorem dużej firmy i masz bardzo stresującą pracę. Często cierpisz na nagłe i ostre bóle głowy, które mają charakter przerywany i powracają kilkukrotnie w ciągu dnia. Na pytanie farmaceuty, czy byłaś u lekarza powiedz, że byłaś u neurologa, który przeprowadził badania i testy i nie stwierdził zmian chorobowych. Bóle przypisał stresującej pracy. Poproś o skuteczny środek przeciwbólowy. Odmów propozycji leku opartym na kodeinie i powiedz, że boisz się uzależnienia. Zaakceptuj proponowany Ibuprofen i zapytaj, czy wpływa on na żołądek, który jest bardzo wrażliwy i często cię boli. Farmaceuta powie, że lek ten może wpływać na pracę żołądka. Zapytaj, co mógłoby ci pomóc i przyjmij propozycję inhibitora pompy protonowej. Prosisz o dokładną instrukcję jak jej używać. Dodatkowo kup herbatę ziołową z melisy oraz termometr elektroniczny. Farmaceuta sugeruje byś udała się do innego specjalisty lub poradni psychologicznej. Odpowiadasz, że się nad tym zastanowisz i dziękujesz.

PATIENT 40

William Wallace, 48 lat. Wczoraj wróciłeś samolotem z dalekiej podróży i od tego czasu masz problem ze słyszeniem w lewym uchu. Na pytanie farmaceuty o dokładne objawy, powiedz, że masz wrażenie szumu i zatkania ucha, a jednocześnie denerwuje cię, że nie możesz prowadzić rozmów telefonicznych używając tego ucha – jesteś leworęczny, więc jest to strona ciała, której częściej aktywnie używasz. Farmaceuta zapyta, czy próbowałeś już jakichś środków. Powiedz, że nie, ponieważ liczyłeś, że objawy miną same. Zaakceptuj propozycję farmaceuty opartej na sprayu, który ma rozpuszczać woszczynę w uchu, która może być powodem dolegliwości. Zapytaj, jak używać tego środka i czy masz dodatkowo czyścić ucho. Zapytaj, kiedy powinieneś odczuć poprawę i kiedy miałbyś udać się do laryngologa. Dodatkowo kup krople do oczu dla oczu zmęczonych i swędzących. Chcesz również zakupić określony preparat przeciwgrzybiczy do stóp, ale farmaceuta informuje cię, że jest on dostępny tylko na receptę. W zamian proponuje tobie maść o działaniu przeciwgrzybicznym i antybakteryjnym oraz łagodzącym swędzenie.

PATIENT 41

Fred Astair, 56 lat. Przychodzisz do apteki w celu nabycia preparatów odchudzających. Jesteś zdeterminowany by schudnąć i najchętniej zakupiłbyś kilka różnych środków. Wypytujesz farmaceutę, które ziołowe preparaty są najskuteczniejsze i czy są inne mocniejsze leki na które musiałbyś mieć receptę. Dwa lata temu zdiagnozowano u ciebie cukrzycę. Od lat bierzesz leki na nadciśnienie tętnicze. Jesteś nałogowym palaczem, palisz ok. 1 paczki papierosów dziennie. Dokuczają ci bóle stawowe i od czasu do czasu puchną nogi w okolicy kostek. Prowadzisz siedzący tryb życia. Nie badasz regularnie poziomu cukru i nie przestrzegasz diety. Zdarza ci się „podjadać „ wieczorem, a w weekendy chodzisz na pizzę. Farmaceuta sugeruje ci jak najszybszą konsultację w poradni specjalistycznej. Ostrzega cię przed skutkami nieleczonej cukrzycy. Zauważa, że problemy z nadwagą mogą mieć związek z nieleczoną cukrzycą i niezdrowym trybem życia. Postanawiasz skorzystać z rad farmaceuty. Prosisz o pojemniki do analizy moczu oraz środki dezynfekujące.

PATIENT 46

Mark Simmons. Masz 55 lat, od wielu lat cierpisz na bóle stawowe, początkowo odczuwałaś ból rąk teraz często dokucza Ci ból górnego odcinka kręgosłupa. Rano kiedy się budzisz, bolą Cię ręce, dłonie, łokcie, szczególnie jeśli poprzedniego dnia wykonywałaś/eś cięższą pracę fizyczną; ból również promieniuje do ramion, szczególnie prawej ręki. Twoja prawa dłoń, a szczególnie okolice kłykci są opuchnięte i tkliwe. Źle reagujesz na leki reumatyczne, które zapisał Ci lekarz. Reagujesz bólem żołądka, dolegliwościami jelitowymi, częstymi wypróżnieniami. Jesteś uczulona/y na paracetamol. Ponadto, odczuwasz silny ból głowy, kiedy boli Cię kręgosłup szyjny. Stosujesz silne leki przeciwbólowe , które niestety Cię usypiają i powodują spowolnienie dziennej aktywności. Prosisz o coś przeciwbólowego, w miarę silnego, bez recepty, co może Ci ewentualnie pomóc, ale bez takich skutków ubocznych. Zapytaj, jak brać ten lek i co robić, żeby takie skutki zminimalizować. Poproś również coś osłonowego na żołądek i zapytaj, jak brać (na czczo, w trakcie jedzenia, po jedzeniu?)

PATIENT 47

Anabelle Watkins. Masz 30 lat, jesteś kobietą prowadzącą aktywny tryb życia. Chodzisz regularnie na zajęcia z jogi, dużo biegasz oraz dwa razy w tygodniu intensywnie pływasz przez godzinę. Odżywiasz się zgodnie z zaleceniami dietetyka. W nocy, szczególnie po intensywnym biegu, budzą Cię w nocy dokuczliwe i długotrwałe skurcze łydek. Skurcze trwają około 1 minuty. Są bolesne i występują najczęściej równolegle w obu łydkach. Ból jest silny, czasami nie do zniesienia. Przy takich bólach popadłaś również w bezsenność, bo trudno Ci potem zasnąć. Prosisz o preparaty wspierające pracę mięśni, najlepiej coś do rozpuszczania. I może coś nasennego bez recepty. Dotychczas niczego nie brałaś ani nie byłaś u lekarza z tego powodu. Jednocześnie jesteś zainteresowana kupnem dobrego preparatu na katar. Od dwóch tygodni, szczególnie rano budzisz się z zapchanym nosem. Towarzyszy mu również silne łzawienie, które występuje w ciągu dnia. Być może to objawy alergii?

PATIENT 48

Holly McDuff. Masz 35 lat. Jesteś aktywną kobietą , w ciągu dnia dokucza Ci katar , którego nasilenie lub ustąpienie nie ma związku z porą roku. Często korzystasz zawodowo z komputera, min. 4 godziny dziennie. Szczypią Cię oczy, odczuwasz również ich delikatne pieczenie. Katar, uczucie zatkania nosa lub potrzeba jego częstego czyszczenia nasila się szczególnie rano. Rzadko pracujesz w ogrodzie. Stosowane dotychczas preparaty, krople do nosa, maści i inhalacje nieznacznie pomagają, ale ich skutek jest krótkotrwały. Nigdy nie miałaś żadnego uczulenia, ale kto wie? Podobno alergie mogą pojawić się w każdym wieku. Poproś o coś, co złagodzi dyskomfort oczu i katar lub obrzęk w nosie. Zapytaj, jak często brać te preparaty i jak długo można je brać. Masz wątpliwość, czy sobie nie zniszczysz śluzówki nosa ciągle coś zakraplając (sąsiad tak miał). A krople do oczy brać objawowo (wtedy, gdy pieką i szczypią) czy regularnie? Przy okazji prosisz farmaceutę o ziołowe herbatki, które przyniosą ulgę wzdętemu brzuchowi. Siedzący tryb pracy wzmaga wzdęcie brzucha, szczególnie po południu i wieczorem.

PATIENT 49

Samantha Richardson. Jesteś kobietą w wieku 44 lat. Dwa tygodnie temu straciłaś bliską Ci osobę. Jesteś osobą wrażliwą, podatną na stres. Wydaje Ci się, że występują u Ciebie stany depresyjne. Od tygodnia czujesz się źle, jesteś podenerwowana , niespokojna. Źle śpisz. Z racji wykonywanego zawodu wymagana jest od Ciebie pełna dyspozycyjność i aktywność. Problemy nasilają się po stresujących dniach w pracy. Rano budzisz się zmęczona. Preparaty ziołowe, dotychczas stosowane nie przynoszą wyraźnej poprawy (bierzesz je od tygodnia). Ponadto, zauważyłaś wysypkę po preparatach z rumiankiem. Poproś coś wyciszającego, zanim pójdziesz do lekarza, bez rumianku, najlepiej jakąś herbatkę lub tabletki. Kupujesz również środki przeciwbólowe oraz krople do oczu . Często boli Cię głowa oraz odczuwasz silne pieczenie oczu, szczególnie po południu. Zapytaj o dawkowanie i ewentualne skutki uboczne, masz wrażliwy żołądek.

PATIENT 50

Monica Knowles, lat 27. Kilka godzin temu usunięto Tobie ząb. Przed ekstrakcją ząb Cię bolał oraz wytworzył się stan zapalny. Masz jeszcze opuchnięty policzek, dokucza Ci ból, rana jest bolesna, świeża. Pomaga Ci zimny okład, ale z tym jest za dużo zachodu, więc wolisz tabletki. Stomatolog dał Ci receptę na leki przeciwbólowe oraz zalecił delikatne płukanie jamy ustnej począwszy od jutra. Prosisz farmaceutę o stosowny preparat do płukania. Masz również wykupić silny lek przeciwbólowy. Pytasz ile tabletek dziennie możesz maksymalnie zażyć w ciągu dnia i co się stanie, gdy przesadzisz. Chcesz również dowiedzieć się jak często należy płukać jamę ustną. Chyba nie jesteś na nic uczulona. Ponadto, chcesz kupić lek na wzdęcia gdyż ostatnio odczuwasz dyskomfort. Dużo pracujesz, spędzając czas przy biurku co według Ciebie wzmaga wzdęcia. Ale nie chcesz, żeby skutkiem leku były gazy, bo nie wyobrażasz sobie wtedy iść do pracy między ludzi.

PATIENT 51

Vivienne Carrington, lat 55. Od miesiąca pracujesz w dużym stresie. Co jakiś czas czujesz ,że Twoje serce „przyspiesza” co jeszcze bardziej Cię stresuje. Masz również przyspieszone tętno co dodatkowo Cię martwi. Nie byłeś na razie z tym u lekarza, ani nie brałeś żadnych leków, ale czujesz, że musisz coś z tym zrobić. Prosisz o lek, który złagodzi te objawy. Masz alergię na penicylinę. Pytasz również o leki uspokajające, najlepiej preparaty ziołowe. Nie chcesz żadnych silnych leków, bo praca, którą wykonujesz wymaga koncentracji i uwagi. Mówisz o tym farmaceucie. Chcesz również wykupić leki, które lekarz zapisał na bóle stawów. Czy te wszystkie leki możesz brać łącznie? Dodatkowo prosisz o krem z wysokim filtrem dla siebie i dzieci, bo wkrótce wyjeżdżacie na urlop.

PATIENT 52

Mark Andrews, lat 39. Od kilku dni boli Cię głowa. Rano ból nie jest dokuczliwy, ale nasila się w ciągu dnia. Nie jest bardzo silny, jednakże przeszkadza w normalnym funkcjonowaniu i jest stały. Najgorzej reagujesz na silne, drażniące zapachy oraz hałas. Wtedy ból się nasila. Leki przeciwbólowe na bazie paracetamolu pomagają na godzinę, po czym ból powraca. Nie zgadzasz się na lek zaproponowany przez farmaceutę , tłumacząc ,że po jego zażyciu zawsze boli Cię żołądek. Zgadzasz się na kolejny, pytając, jak masz go zażywać. Prosisz o tabletki powlekane, bo masz problem z połykaniem tabletek niepowlekanych. Ponadto prosisz o lek na zgagę, bo od czasu do czasu odczuwasz dyskomfort. Farmaceuta proponuje Tobie preparat, w końcu rezygnujesz i nie kupujesz go (podaj ewentualną przyczynę).

PATIENT 53

Twoja mama, Margaret Hull, lat 75, od kilku dni uskarża się na bóle żołądka i problemy jelitowe. Często też korzysta z toalety, dokuczają jej biegunki. Czuje się osłabiona, narzeka na zawroty głowy. Najlepiej się czuje, jak nic nie je, ale ile można nie jeść. Brała węgiel, ale nie daje rady połknąć tych wszystkich tabletek. Chcesz kupić leki ziołowe bądź leki o łagodnym działaniu. Mama ma problemy z sercem i szukasz leku, który nie będzie „obciążał” dodatkowo serca. Dowiedz się, jak je brać lub co można jeszcze zrobić, by jej pomóc. Chcesz również kupić preparat dla dorastającego syna, na ciele którego, szczególnie na brzuchu, pojawiła się wysypka. Skóra swędzi i piecze. Czy to może być odra? Pytasz też o zestaw witamin albo coś innego dla syna, który mówi, że czuje się senny i zmęczony nawet po przespanej nocy. Syn nie ma apetytu, niewiele je. Oczekujesz porady od farmaceuty.

PATIENT 54

Twój syn, Harry Simenon, 17 lat skarży się na nadmierna potliwość dłoni oraz stóp od miesiąca. Czasami też na świąd albo uczucie gorąca w stopach. Zalecałaś/eś mu częste mycie oraz przemywanie stóp i dłoni preparatami dezynfekującymi, ale nie przyniosło to wyraźnego skutku. Robi sobie chłodne okłady, ale tylko w domu, więc są skuteczne na krótko. Słyszałaś/eś od znajomej o preparatach ziołowych, które pomagają skutecznie. Najlepiej jakiś krem lub maść. Niestety, farmaceuta nie posiada ich w aptece. Prosisz o zamówienie leku. Pytasz też o krople do oczu, które złagodziłyby pieczenie i swędzenie, które nasila się u Ciebie po wielogodzinnej pracy przy komputerze. Czy brać je regularnie czy tylko, gdy występują objawy? Ponadto musisz kupić zestaw podstawowych leków dla syna na wyjazd na obóz. Prosisz o leki przeciwbólowe, przeciwgorączkowe i plastry i środki dezynfekujące w takiej postaci, by można było je łatwo przewieźć (np. nie w płynie). Pytasz też o skuteczny preparat po ukąszeniu komarów. Chcesz dowiedzieć się o lek, który zabezpieczy syna w razie ukąszenia przez kleszcze.

PATIENT 55

Elizabeth Wise, lat 52. Od lat cierpisz na astmę. Musisz wykupić leki przepisane przez lekarza. Prosisz również o zestaw witamin dla córki, która od 5 tygodni jest w ciąży i uskarża się na ogólne osłabienie i zmęczenie. Pytasz, czy istnieje preparat przeznaczony specjalnie dla kobiet ciężarnych . Nie zgadzasz się na preparat proponowany przez farmaceutę, tłumacząc, że jest za drogi. Prosisz o inny, tańszy . Pytasz, czy jego skład jest podobny do tego droższego. Szukasz też preparatu dla siebie. Podejrzewasz, że wystąpiły u Ciebie pierwsze oznaki menopauzy. Czujesz się rozdrażniona. Miewasz uczucie gorąca, źle sypiasz w nocy. Dotychczas brałaś jakieś ziółka, ale nie pomogły. Budzisz się krótko po zaśnięciu i nie możesz zasnąć ponownie. Rano wstajesz zmęczona i zdenerwowana. Kupujesz też zestaw opatrunków oraz paczkę pieluch.

PATIENT 56

Winston Billing, lat 50. Od dwóch dni w Twojej rodzinie wszyscy uskarżają się na ból brzucha, dokuczają wam biegunki, dwoje dzieci wymiotuje. Podejrzewasz grypę jelitową albo zatrucie pokarmowe po zjedzeniu lodów. Wszyscy czują osłabienie , skarżą się na ból głowy, nudności oraz zawroty głowy. Brali Stoperan, pomógł tylko na chwilę. Prosisz o coś na złagodzenie objawów dla dorosłych i dla dzieci. Pytasz, jak to brać. Ty czujesz się dobrze, bo wróciłaś/eś z podróży służbowej i nie było Cię w domu przez 3 dni. Po podróży jednak boli Cię gardło i masz katar , który nasila się z godziny na godzinę. Prosisz o tabletki na gardło oraz specyfik na katar. Prosisz o tabletki do ssania, a lek na katar wybierasz w formie aerosolu. Zaznaczasz, że nie możesz brać leków z pseudoefedryną, bo po niej stajesz się strasznie senny. Dodatkowo chcesz kupić preparat, który przyspieszy gojenie siniaków. Chcesz również kupić leki na nadciśnienie dla sąsiadki. Prosisz też o tabletki przeciwbólowe, ale zależy Ci by można je rozpuszczać w wodzie.

PATIENT 57

Angie Dickinson, lat 46. Złamałaś rękę 6 tygodni temu. Właśnie lekarz zdjął gips. Nie podoba się Tobie skóra, jest szara, matowa. Kąpiel tylko to pogarsza i dodatkowo powoduje swędzenie. Szukasz maści bądź kremu aby nawilżyć i natłuścić skórę ręki. Pytasz farmaceutę czy powinnaś przyjmować preparaty na wzmocnienie kości. Odczuwasz od czasu do czasu ból po jej złamaniu. Szukasz właściwego leku. Informujesz, że nie możesz przyjmować leków z dużą dawką paracetamolu. Wcześniej zdiagnozowano u Ciebie początki osteoporozy. Zastanawiasz się, czy nie powinnaś brać dodatkowo jakichś leków. Pytasz farmaceutę czy istnieją preparaty, które możesz kupić bez recepty. Prosisz też o informację jak masz je brać. I czy dieta ma wpływ na ich wchłanianie, bo sąsiad powiedział, że nie można jeść grejpfrutów, gdy się dostaje takie leki. Jednocześnie chcesz kupić preparat dla swojego syna, który przygotowuje się do obrony pracy licencjackiej i narzeka na ogólne zmęczenie, osłabienie i problemy z koncentracją uwagi. Mówisz, że wyniki badania krwi u syna były w dolnej granicy normy i prosisz o preparat ze zwiększoną dawką żelaza, witamin i minerałów. Najlepiej coś w płynie albo do rozpuszczania. Pytasz farmaceutę czy proponowany przez niego specyfik będzie wystarczający czy powinnaś zasugerować synowi wizytę u lekarza rodzinnego.

PATIENT 58

Ingrid Swanson. Jesteś 22-letnią kobietą. Dokuczają Ci bolesne miesiączki od kilku miesięcy czujesz się fatalnie szczególnie wieczorem i po wysiłku fizycznym. Standardowe leki przeciwbólowe nie pomagają wcale bądź przynoszą ulgę na krótko. Prosisz o leki o silnym działaniu. Informujesz jednakże, że większość leków przeciwbólowych wywołuje u Ciebie senność i ogólne spowolnienie aktywności. Prosisz więc o lek, który nie wywołuje takich reakcji. Badałaś się pod kątem alergii, niczego u Ciebie nie znaleziono, ale sama czujesz, że jesteś wrażliwa na pewne leki i pokarmy. Niczego (leku, składnika) konkretnie nie potrafisz jednak określić. Chcesz też kupić preparaty dla swojej matki, u której zastosowano leczenie chemioterapią. Uskarża się na ogólne osłabienie, brak apetytu oraz krótkie, ale dokuczliwe bóle głowy, o charakterze migrenowym. Zaznaczasz, że musi być to lek, który można rozpuścić w wodzie. Matka ma problemy z połykaniem tabletek, uskarża się również na nudności i zawroty głowy.