

# JAK BEZPIECZNIE ZAŻYWAĆ LEKI?

# NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚWIADOMY PACJENT ■ SKUTECZNA TERAPIA

2020/2021

## Szanowni Państwo,

Polipragmazja, nazywana potocznie wielolekowością, to przyjmowanie co najmniej pięciu leków jednocześnie. Starzenie się społeczeństwa i równoczesne wydłużanie życia sprawiają, że polipragmazja pozostająca poza nadzorem jest zjawiskiem niebezpiecznym – szczególnie dla osób starszych, które są obciążone chorobami przewlekłymi, np. cukrzycą, nadciśnieniem tętniczym, czy niewydolnością krążenia.

W konsekwencji rosnąca liczba pacjentów przyjmuje regularnie, bez należytej kontroli specjalistów, znaczne ilości medykamentów, narażając się tym samym na zwiększone ryzyko działań niepożądanych, osłabienie efektu terapeutycznego, czy interakcje między lekami oraz leków z żywnością.

Wielolekowość często jest konieczna w stosowanych terapiach leczniczych. Jednak, aby była bezpieczna dla naszego zdrowia, powinna przebiegać zawsze pod kontrolą lekarską i w konsultacji z farmaceutą.

Narodowy Fundusz Zdrowia wraz z ekspertami postanowił przeanalizować to zjawisko i opublikował w lutym 2020 roku

raport poświęcony polipragmazji. Z raportu wynika, że 1/3 Polaków po 65 roku życia przyjmuje co najmniej 5 leków dziennie, w Europie zjawisko wielolekowości (polipragmazji) dotyczy ponad 32% osób w wieku 65+.

Wnioski z wspomnianego raportu były podstawą podjętych przez NFZ działań zapobiegającym negatywnym skutkom polipragmazji, czego konkretnym wyrazem jest kampania edukacyjna „Świadomy pacjent – skuteczna terapia”.

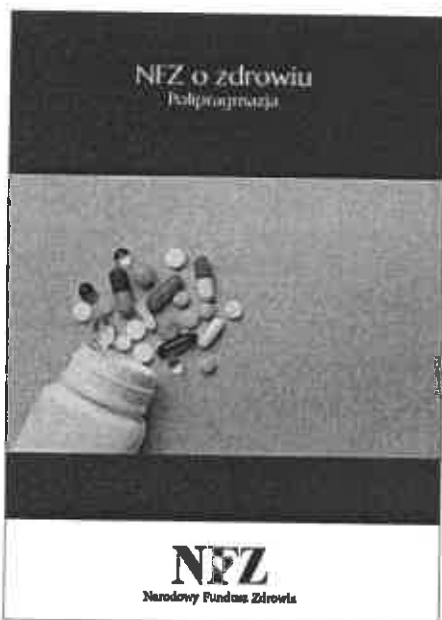
Wspólnie z Naczelną Izbą Aptekarską i Naczelną Izbą Lekarską oddajemy w Państwa ręce wydawnictwo poświęcone bezpiecznemu i odpowiedzialnemu zażywaniu leków. Na co należy zwrócić uwagę stosując jednocześnie wiele różnych leków? Jak przyjmować leki i jak je przechowywać? Jak nie narażać zdrowia na negatywne interakcje leków z suplementami, z żywnością czy ziołami?

Na te i inne pytania znajdą Państwo odpowiedzi w niniejszym wydawnictwie, do lektury którego serdecznie zapraszamy.

Filip Nowak  
p.o. Prezesa Narodowego Funduszu Zdrowia



## Wielolekowość w raporcie NFZ o zdrowiu



Wielolekowość to ważne zjawisko naszego systemu opieki zdrowotnej. Jako Narodowy Fundusz Zdrowia postanowiliśmy przywrócić mu się możliwie wnikliwie by sformułować wnioski dotyczące dalszych działań edukacyjnych. Efektem jest właśnie kampania „Świadomy pacjent – skuteczna terapia”, realizowana w partnerstwie ze środowiskiem lekarzy i farmaceutów.

Filip Urbański  
Zastępca Dyrektora  
Departament Analiz i Innowacji NFZ

### Polipragmazja skąd się bierze?

Nasze społeczeństwo, podobnie jak większość społeczeństw europejskich, starzeje się. W roku 2010 osoby w wieku 65+ stanowiły 13,4% populacji, natomiast obecnie (2019) 17,8%. Ta zmiana demograficzna niesie za sobą konieczność poświęcenia większej uwagi kwestiom, które do tej pory zajmowały jedynie wąskie gremia ekspertów. Jedną z nich jest zjawisko polipragmazji, inaczej wielolekowości.

Z wiekiem rośnie liczba problemów zdrowotnych, z którymi się zmagamy. Część z nich wymaga farmakoterapii, czyli stosowania leków. Polipragmazja staje się problemem, gdy leków jest zbyt wiele, czyli kiedy ryzyko wystąpienia działań niepożądanych może przewyższać potencjalny efekt terapeutyczny. Większość badaczy przyjmuje, że z polipragmazją mamy do czynienia w przypadku jednoczesnego przyjmowania co najmniej 5 leków. Sam fakt przyjmowania takiej liczby leków nie musi być zjawiskiem negatywnym. Odpowiednio dobrana terapia oraz stosowanie się do zaleceń lekarza to warunki konieczne do osiągnięcia założonych efektów. Jednak wraz z liczbą przyjmowanych leków rośnie ryzyko wystąpienia negatywnych efektów polipragmazji: (1) niewłaściwego stosowania się do zaleceń lekarza oraz (2) niewłaściwego połączenia leków i niepożądanych interakcji. Pierwszy problem wynika z pomyłek pacjentów – ze względu na zbyt dużą liczbę leków pacjent popełnia błędy lub przestaje stosować odpowiednie leki. Drugi może

być efektem rozdrobnionej opieki zdrowotnej – lekarze opiekujący się pacjentem, nie mają wiedzy o wzajemnych zaleceniach, co w rezultacie może prowadzić do ordynowania terapii, które stosowane jednocześnie prowadzą do efektów niepożądanych i uszczerbku na zdrowiu.

### Zjawisko w danych NFZ

W przygotowanym raporcie, na bazie dostępnej literatury, danych Narodowego Funduszu Zdrowia oraz Centrum Systemów Informacyjnych w Ochronie Zdrowia autorzy podjęli próbę zdefiniowania skali polipragmazji w Polsce. Wyniki przedstawione w raporcie bazują na historii realizowanych receptur refundowanych w całej populacji polskiej.

ciąg dalszy na stronie 6

Polipragmazja to jednoczesne przyjmowanie co najmniej 5 leków.

Według danych NFZ w 2018 roku, 1,6 mln osób w wieku 65+ przyjmowało co najmniej 5 substancji regularnie w okresie co najmniej jednego miesiąca.

[zdrowedane.nfz.gov.pl](http://zdrowedane.nfz.gov.pl)

# Jak świadomie i bezpiecznie przyjmować leki?



Efekt terapeutyczny leków zależy w znacznym stopniu od tego, czy są one przyjmowane we właściwy sposób. Dlatego właśnie każdy lek zaopatrzony jest przez producenta w szczegółową ulotkę, zawierającą informacje o zalecanym dawkowaniu, o porach przyjmowania, o możliwych interakcjach z żywnością czy czynnikami zewnętrznymi. Zawsze warto zapoznać się z tymi wskazówkami i ich przestrzegać, a w wypadku jakichkolwiek wątpliwości powinno się skonsultować z lekarzem lub farmaceutą.

## Rano czy wieczorem?

Zdecydowanie zgodnie ze wskazaniem lekarza lub zaleceniem w ulotce leku.

Skuteczność części leków jest determinowana odpowiednią porą ich przyjmowania, a dla innych – pora nie ma z kolei specjalnego znaczenia. Wynika to z rytmu dobowej aktywności organizmu człowieka: rano – wzrasta nam ciśnienie krwi, intensywną pracę rozpoczyna przemiana materii oraz gruczoły hormonalne; po południu – większą aktywność wykazuje układ pokarmowy; wieczorem – większość procesów ulega powolnemu wyciszeniu, a organizm przestawia się na tryb odpoczynku. Dlatego rano najczęściej zaleca się przyjmowanie hormonów tarczycy, leków na osteoporozę, na nadciśnienie i moczopędnych, wielu antydepresyjnych i przeciwzakrzepowych. Wieczorem natomiast najczęściej zaleca się przyjmowanie statyn (leki obniżające cholesterol), leków przeciwalergicznych, przeciwastmatycznych i nasennych.

Niektóre leki należy przyjmować 3 razy na dobę. Choć takie dawkowanie może dla niektórych pacjentów wydawać się kłopotliwe, ważne dla efektu terapeutycznego jest jego przestrzeganie. By uniknąć konieczności wstawania w nocy „po tabletkę”, leki najlepiej przyjmować w schemacie 6.00 – 14.00 – 22.00 (lub godzinę później, czyli 7.00 – 15.00 – 23.00). Takie dawkowanie pomoże przespać noc bez stresu, nie zaburzy rytmu dnia oraz zapewni optymalny efekt terapeutyczny.

## Na czczo, w trakcie posiłku czy po jedzeniu?

Część preparatów lekowych trudno wchłania się z przewodu pokarmowego, dlatego powinna być przyjmowana z pustym żołądkiem – na czczo, czyli niedługo po przebudzeniu, popijając niewielką ilością wody i najlepiej co najmniej 30 minut przed śniadaniem lub poranną kawą. Są to na przykład hormony tarczycy, leki przeciw osteoporozie, przeciw refluksowi i nadkwaśności, a także niektóre antybiotyki. Warto pamiętać, że ze względu na ryzyko podrażnienia lub uszkodzenia śluzówki żołądka, na czczo nie powinniśmy przyjmować większości leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych. Przyjmowane na pusty żołądek witaminy i preparaty z cynkiem mogą wywołać mdłości.

Z posiłkiem lub zaraz po nim przyjmujemy leki, które mogą podrażnić śluzówkę żołądka lub wywołać mdłości czy wymioty. Są to np. leki o działaniu przeciwzapalnym, leki przeciwwirusowe, antybiotyki i chemioterapeutyki, leki przeciwgrzybicze i przeciw pasożytnicze, leki neurologiczne, przeciw cukrzycowe i wiele preparatów witaminowych.

Do leków, które należy przyjmować zaraz po posiłku, należą też preparaty miejscowo stosowane w jamie ustnej np. pasty, zawiesiny i żele. Lek zastosowany po posiłku nie zostanie tak szybko wypłukany i będzie działał aż do następnego posiłku.

## Czym popijać leki, a czego unikać?

Przyjmowany z lekiem płyn determinuje rozpad tabletki i przyspiesza jej działanie. W ulotkach producentów najczęściej zawarta jest informacja o popiciu odpowiednią ilością płynu, jednak bez konkretnych wskazówek jaki to ma być płyn i w jakiej objętości. Najlepszym płynem do popicia leków jest woda niegazowana niskozmianeralizowana, o temperaturze pokojowej lub zwykła woda przegotowana i ostudzona. Zwykle lek powinniśmy popijać ilością ok 200 ml wody (szklanka lub kubek średniej wielkości).

## Nie wolno popijać leków:

- mlekiem – ze względu na obecność wapnia, niekorzystnie wpływa na przyswajalność substancji leczniczych, dotyczy to zwłaszcza antybiotyków. Mleko zmniejsza także kwasność w żołądku, co prowadzi do przedwczesnego rozpadu tabletek dojrzewających.
- sokami, a zwłaszcza sokiem grejpfrutowym, gdyż neutralizuje enzymy metabolizujące niektóre leki. Powoduje to znaczny wzrost ich stężenia we krwi, co może nawet prowadzić do zatrucia.
- kawą lub herbatą, w szczególności gorącą. Składniki kawy i herbaty mogą wchodzić w interakcje z substancjami leczniczymi, co może skutkować osłabieniem ich działania albo nasileniem niepożądanych skutków ubocznych (np. czarna herbata zawierająca taninę hamuje wchłanianie żelaza, natomiast kofeina występująca w kawie może wzmocnić lub osłabić skuteczność substancji czynnej leku).
- alkoholem – zaburza procesy przyswajania i wydalania leku, może znacznie nasilać jego toksyczność dla wątroby, nawet spowodować jej marskość. Alkohol osłabia działanie antybiotyków, natomiast nasila działanie sedatywne środków antydepresyjnych, uspakajających i antyhistaminowych.

## Przyjmowanie równocześnie kilku leków

Proces leczenia wymaga czasem przyjmowania kilku leków w tym samym czasie. Naszą ważną odpowiedzialnością jako pacjentów jest każdorazowe informowanie lekarza o wszystkich lekach i suplementach, które przyjmujemy. Może się zdarzyć, że pacjent otrzyma od różnych lekarzy zaordynowany ten sam lek (pod inną nazwą handlową) lub też otrzyma preparaty lekowe wzajemnie znoszące swoje działanie terapeutyczne. Z tego powodu bardzo istotnym jest informowanie lekarza przez pacjenta o chorobach i historii ich leczenia. Warto zadbać o to przed każdą wizytą u lekarza: spisać przyjmowane leki i suplementy, ich zalecane dawkowanie, nie omijając preparatów przyjmowanych „na własną rękę” (w tym środków ziołowych i roślinnych, przyjmowanych w okresie dłuższym niż 30 dni). Suplementy diety, leki dostępne bez recepty i te zaordynowane przez lekarzy mogą mieć ogromny wpływ na wzajemne wchłanianie, metabolizm oraz efekt terapeutyczny. W razie jakiegokolwiek wątpliwości warto zasięgnąć porady farmaceuty w aptece – farmaceuta wskaże i wyjaśni optymalny schemat dawkowania, wraz z odstępami pomiędzy poszczególnymi lekami oraz posiłkami, ostrzeże przed możliwymi interakcjami oraz wskaże do wyeliminowania leki o podobnych mechanizmach działania.



# Dzielić czy nie dzielić?

By przyjąć zaleconą dawkę, niejednokrotnie lek należy podzielić. Pamiętajmy jednak, że nie wszystkie leki można dzielić – czasem z uwagi na jego budowę jest to niemożliwe, a czasem niewskazane, bo może spowodować uszkodzenie otoczki chroniącej lek, przez co substancja aktywna ulega unieczynnieniu i lek przestaje działać.

Dzielić możemy tabletki. Jeśli lekarz zalecił potowę dawki, a tabletki jest duża i trudna

do połknięcia – bezpiecznie można ją podzielić. Tabletki często mają już wykonane przez producenta wyżłobienia by można je podzielić.

## Uwaga!

Nie dzielimy tabletek dojelitowych oraz takich które mają w nazwie SR, XR, MR itp. (chyba, że producent zaleci inaczej). Podział takiej tabletki spowoduje zbyt szybkie uwolnienie substancji czynnej i lek nie zadziała wówczas prawidłowo. Nie dzielimy tabletek powlekanych (drażetek)

oraz kapsulek. Powlekanie tabletki ma między innymi za zadanie opóźnić początek jej działania, by rozpoczęło się dopiero „po minięciu” żołądka. Nie wysypujemy też zawartości kapsułki na język.

Nie dzielimy czopków. Substancja lecznicza zawarta w czopku jest nierównomiernie rozmieszczona, więc dzieląc czopek nie wiemy, ile miligramów substancji przyjęliśmy.

# Jak właściwie przechowywać leki?

- Pamiętajmy by zawsze trzymać leki w miejscach niedostępnych dla dzieci!
- Większość leków należy trzymać w temperaturze pokojowej, tzn. 15-25°C. Jako miejsce przechowywania najlepiej wybrać wyżej położoną szafkę zamykaną, niedostępną dla małych dzieci. Na miejsce bezpiecznego trzymania leków dobrze nadaje się półka w szafie w przedpokoju, ewentualnie w kuchni, lecz pamiętajmy, że półka w szafce kuchennej sprawdzi się tylko

wtedy, gdy usytuowana jest możliwie daleko od kucharki i piekarnika. Nie trzymajmy leków w łazience – ciepło i wilgoć nie służą preparatom lekowym.

- Jeśli producent zaleca przechowywanie leku w lodówce (np. antybiotyki w zawieszynie, krople do oczu, probiotyki) najlepiej trzymać go na dolnej lub środkowej półce.
- Syropy i krople do oczu przechowujemy w oryginalnych kartonowych opakowaniach – zapobiega to przenikaniu promieni

słonecznych, a dodatkowo na kartonie możemy zanotować datę otwarcia leku. Bądźmy uważni i sprawdzajmy, czy producent poza datą ważności, podaje również termin przydatności leku po otwarciu.

- Przed użyciem leku sprawdźmy datę ważności! Przetknięte leki można bezpiecznie wyrzucić do specjalnych pojemników w aptekach lub oddać do punktu selektywnej zbiórki odpadów komunalnych.

# Podawanie lekarstw osobom w podeszłym wieku – o czym trzeba pamiętać?

Podawanie leków i nadzór nad ich przyjmowaniem jest niezwykle istotną kwestią dla osoby zajmującej się opieką nad seniorem. Należy pamiętać o tym, że lekarstwa pomagają tylko wtedy, gdy są należycie dawkowane i w odpowiedni sposób przyjmowane.

O dawkowaniu decyduje tylko i wyłącznie lekarz, natomiast prawidłowe przyjmowanie leków w dużym stopniu zależy od osoby sprawującej opiekę.

Bezpieczeństwo osoby starszej bywa zagrożone, kiedy stosuje leki bez zalecenia, gdy zapomni o regularnym ich stosowaniu lub pomyli dawkę. Szczególna rola opiekuna polega na kontroli seniora, aby nie przyjął podwójnej dawki leku lub nie zapomniał o ich przyjęciu. Obydwoje są współodpowiedzialni za bezpieczne stosowanie leków.

Koordynując przyjmowanie leków przez seniora, należy przede wszystkim dobrze zapoznać się z zaleceniami. Wszelkie niejasności lub wątpliwości związane z tymi zaleceniami, koniecznie należy rozwiązać, zanim podamy seniorowi lek.

## Oto kilka niezbędnych wskazówek dotyczących podawania leków:

1. Postępujemy ściśle z zaleceniami lekarza. Na własną rękę nie zmieniamy dawek ani częstotliwości podawania medykamentów. W przypadku wystąpienia silnej reakcji ubocznej na dany lek, możemy samodzielnie zmniejszyć jego dawkę, jednak niezwłocznie poinformujemy o tym fakcie lekarza.
2. Aby uniknąć pomyłek, które przydarzyć się mogą każdemu, przygotowujemy pełny

i czytelny spis stosowanych leków wraz z ich dawkowaniem, który porządkuje, jakie leki i o jakich porach należy podawać seniorowi.

3. Dobrą praktyką jest rozdzielanie leków na poszczególne dni i pory danego dnia. Pomocne są w tym specjalne pojemniki, które można kupić m.in. w aptece. Dzięki takiemu podziałowi można z łatwością zapanować nad poszczególnymi lekami i uniknąć pomyłki czy przeoczenia w podaniu danego farmaceutyku.
4. Do popijania lekarstw najlepiej stosować wodę (przed jej podaniem upewnijmy się, czy dany lek można popijać), mleko i soki mogą wchodzić w reakcje z lekami.

5. Jeśli jest konieczność rozdrobnienia lub rozpuszczenia leku ze względu na trudności z połknięciem, należy upewnić się uprzednio w ulotce, czy nie jest to zabronione. W pewnych przypadkach może to skutkować nieprawidłowym działaniem leku.
6. Bardzo ważne jest, aby sprawdzać datę ważności, która zazwyczaj umieszczona jest na opakowaniu leku. Należy pamiętać, że przyjmowanie środków farmakologicznych, które są już niezdatne do spożycia, może mieć tragiczne skutki.
7. W widocznym miejscu dobrze jest trzymać numery telefonu, pod które można zadzwonić w awaryjnej sytuacji z prośbą o pomoc.



# Polipragmazja: Wywiad z Elżbietą Piotrowską-Rutkowską, Prezes Naczelnej Rady Aptekarskiej



Naczelna Izba Aptekarska

## Dlaczego samorząd aptekarski zaangażował się w kampanię „Świadomy pacjent – skuteczna terapia”?

Jako 30-tysięczna grupa zawodowa czujemy się współodpowiedzialni za zdrowie naszego społeczeństwa, dlatego kampanie jak ta stanowią jeden z naszych priorytetów. Chętnie angażujemy się w tego rodzaju inicjatywy, tym bardziej że nasza praca w dużej mierze polega na codziennym kontakcie z pacjentem. Prze-

kłada się to na ponad 90-procentowe zaufanie do naszego zawodu, z czego jesteśmy niezwykle dumni. Każda tego typu inicjatywa przyczynia się do poprawy bezpieczeństwa i komfortu zdrowotnego pacjentów, dlatego warto angażować się w tego typu działania.

## W jaki sposób farmaceuta w aptece ogólnodostępnej może wpłynąć na ograniczenie polipragmazji?

Jeśli mówimy o lekach, ich działaniu i dawkowaniu, to właśnie farmaceuta jest osobą, która wie prawie wszystko na ten temat. Warto podkreślić, że apteka stanowi najłatwiej dostępny punkt konsultacji zdrowotnych. 98% pacjentów w Unii Europejskiej może do niej dotrzeć w ciągu 30 minut, a aż 58% jedynie w 5 minut. Wykształcenie farmaceutyczne pozwala nam na rozwiązanie dużej części problemów związanych z przyjmowaniem, przechowywaniem oraz jednoczesnym stosowaniem wielu leków, które mogą również wchodzić w interakcje z żywnością. Dlatego zjawisko polipragmazji może zostać w pewnym stopniu ograniczone już podczas wizyty w aptece. Przeprowadzony przez farmaceutę wywiad z pacjentem na temat przyjmowanych przez niego leków jest często pierwszym krokiem w kierunku zwrócenia uwagi na zasady racjonalnej farmakoterapii.

## Którzy pacjenci są najbardziej narażeni na występowanie interakcji między lekami?

Najlepiej ilustrują to badania europejskie, według których ponad 1/3 osób w wieku powyżej 65 lat przyjmuje pięć lub więcej leków dziennie. W związku z postępującym starzeniem się społeczeństwa to właśnie

seniorzy stanowią grupę pacjentów szczególnie narażoną na występowanie niekorzystnych interakcji pomiędzy lekami. Osoby starsze często zmagają się z kilkoma chorobami przewlekłymi podlegającymi farmakoterapii u różnych specjalistów, przyjmują dodatkowe preparaty bez recepty i suplementy diety. To grupa pacjentów, która wymaga kompleksowej, ale przede wszystkim indywidualnej opieki. Zasada im mniej tym lepiej jest w ich przypadku jak najbardziej uzasadniona.

## Czy pacjenci zdają sobie sprawę z niebezpieczeństwa jakie niesie nieracjonalne stosowanie wielu leków?

Niestety wielu pacjentów nie jest świadomych zagrożenia jakie niesie ze sobą tzw. wielolekowość. Zagrożenie jest tym większe, że często o zakupie danego medykamentu decyduje reklama czy porada osoby nam bliskiej, która nie ma w tym zakresie specjalistycznej wiedzy. Pamiętajmy, że każdy z nas ma indywidualne potrzeby zdrowotne. Preparat, który pomógł znajomemu nie zawsze będzie odpowiedni również dla nas. Pacjent powinien być szczególnie czujny, jeśli oprócz preparatów leczniczych przepisanych przez lekarza, zażywa te bez recepty. Rutynowe stosowanie kilku leków na raz, bez kontroli specjalisty, może prowadzić do niekorzystnych interakcji pomiędzy nimi, dlatego każda decyzja związana z terapią i suplementacją powinna być skonsultowana z fachowym personelem medycznym. Nieocenioną doradczą rolę w tym zakresie odgrywa farmaceuta. Jego wiedza o lekach i ich wpływie na organizm ludzki jest kluczowa. Dlatego korzystajmy z jego porad w razie jakichkolwiek wątpliwości.

## Polipragmazja czyli wielolekowość w praktyce

### Przykład 1: Senior 65+ z osteoporozą

Pani Maria – od 10 lat choruje na osteoporozę i przyjmuje lek wzmacniający jej kości. Okresowo miewała również problemy z żołądkiem, dlatego bierze lek na zgagę. Objawy bólu żołądka już dawno ustąpiły, mimo tego pani Maria dalej kontynuuje kurację. Nie ma świadomości, że zazywanie preparatu na zgagę z pantoprazolem w połączeniu z lekiem na osteoporozę z kwasem alendronowym może przyczynić się do dalszego rozwoju osteoporozy.

3 miesiące temu potknęła się o dywan w swoim domu i złamała rękę w nadgarstku. Po 3 tygodniach ręka wróciła do pełnej sprawności jednak pani Maria wciąż odczuwa ból podczas gwałtownych ruchów, dlatego kupiła w aptece lek przeciwbólowy z naproxenem i przyjmuje go raz dziennie.

Pacjentka nie powinna bez konsultacji z lekarzem lub farmaceutą przyjmować silnych leków przeciwbólowych, ponieważ mogą niekorzystnie wchodzić w interakcje z innymi zaleconymi preparatami. W razie silnego bólu zalecane jest w jej przypadku stosowanie leku o bezpieczniejszym profilu działania np. ibuprofenu.

### Przykład 2: Kobieta w ciąży z katarą i kaszlem

Pani Joanna, 32-letnia pacjentka w pierwszym trymestrze ciąży. Zmaga z objawami męczącego kaszlu i ciekącym katarą, który utrzymuje się od 2 dni. Chce kupić olejek eteryczny z kamfory i przeprowadzić domową inhalację. Dodatkowo od tygodnia skarży się zaparcia. Od 2 miesięcy stosuje kompleks witamin dla kobiet w ciąży.

W trakcie rozmowy z farmaceutą w aptece zasugerowano, aby pacjentka przyjmowała do każdego posiłku preparaty z łuskami nasion babki piesznik. To doskonałe źródło błonnika pokarmowego ułatwiającego wypróżnianie. Ponadto poinformował, że rekomendowanym dla kobiet w ciąży preparatem na kaszel mogą być np. środki na bazie propolisu. Odradził również stosowanie niektórych olejków eterycznych m. in.: szalwiowego, tymiankowego, z mięty pleprzowej, rozmarynowego i kamforowego. W zamian zalecił stosowanie olejku sosnowego. Poinformował również o sposobie przeprowadzania domowej inhalacji – 15 kropli na miskę wody. Aby poradzić sobie z ciekącym katarą pacjentka może bez obaw stosować hipertoniczne spraye wody morskiej.

ŚWIADOMY PACJENT



NRFZ  
Narodowy Fundusz Zdrowia



SKUTECZNA TERAPIA

# Masz wątpliwości jak przyjmować lek? Zapytaj farmaceutę!

Ponad 90% Polaków ufa farmaceutom. To znakomity wynik, bo w aptekach i punktach aptecznych pracuje ok. 27 tys. farmaceutów, którzy każdego dnia udzielają około 2 mln porad zdrowotnych. Więc jeśli przyjmujesz lek po raz pierwszy, nie jesteś pewien jak prawidłowo stosować dany preparat lub masz pytania dotyczące pory jego zażywania, apteka to idealne miejsce, w którym farmaceuta dysponując fachową wiedzą udzieli Ci jasnej, zrozumiałej porady.

Wielu pacjentów nie zawsze zdaje sobie sprawę, że przyjmowanie wielu leków niesie za sobą ryzyko pojawienia się niekorzystnych dla zdrowia interakcji. Na działanie preparatów leczniczych wpływ mają także posiłki i napoje np. soki owocowe czy alkohol. Dlatego warto zasięgnąć porady farmaceuty, który posiada pełną wiedzę na temat działania leków. Na podstawie uzyskanych informacji o przyjmowanych przez Ciebie produktach leczniczych bez recepty i suplementach, oceni zasadność ich przyjmowania. Jeśli okaże się to konieczne zaproponuje również rozwiązanie dotyczące ich zażywania najlepiej dostosowane do Twoich potrzeb zdrowotnych i przypomni o zaleceniach lekarskich.

## Nie tylko leki

W aptece, miejscu konsultacji zdrowotnych, otrzymasz od farmaceuty również rzetelną informację na temat prawidłowego przechowywania swoich leków w domu. Warto pamiętać, że szczepionki, insuliny czy niektóre

probiotyki są wrażliwe na temperaturę, a każde wyjęcie ich z lodówki wymaga zachowania specjalnych środków zapobiegawczych uniemożliwiających utratę swoich właściwości. Wszystkie te wątpliwości pomoże rozwiązać farmaceuta. Doradzi Ci m.in. w której części domowej lodówki przechowywać leki oraz jak prawidłowo należy transportować je z apteki do domu i w podróży. Wsparcie lekowe jakie uzyskasz od farmaceuty dotyczyć może również prawidłowej obsługi ciśniomierza czy metody Inhalacji. Te z pozoru łatwe czynności czasem mogą przysporzyć problemów, a tym samym przyczynić się do spadku skuteczności leczenia. W trakcie konsultacji

farmaceuta poinformuje na temat prawidłowych technik Inhalacyjnych, zarekomenduje najodpowiedniejszą z nich i dobrze właściwy inhalator. Wszystko po to, aby poprawić skuteczność leczenia oraz ograniczyć prawdopodobieństwo wystąpienia działań niepożądanych.

Zaufaj wiedzy farmaceuty, zrób przegląd domowej apteczki, skonsultuj skład preparatu, skorzystaj z instruktarzu obsługi inhalatora i ciśniomierza. Uzyskane porady z pewnością przyczynią się do wzrostu bezpieczeństwa, skuteczności Twojej terapii oraz wyeliminują ryzyko potencjalnie niekorzystnych interakcji lekowych.



## Polipragmazja czyli wielolekowość w praktyce

### Przykład 3: Sportowiec z hipercholesterolemią

Jacek 45 lat, od 15 lat maratończyk-amator, z licznymi zwycięstwami na koncie. Po ostatnim biegu zgłosił się na dyżur lekarski z objawami bakteryjnego zapalenia gardła. Lekarz przepisał mu antybiotyk klaritromycynę, który należy stosować dwa razy dziennie przez 7 dni.

Jacek od 5 lat leczy się lekami obniżającymi poziom cholesterolu (statynami). Jako czynny sportowiec zażywa również elektrolity, żele energetyczne, a w przypadku drobnych urazów leki przeciwbólowe (ból stawów) i maści rozgrzewające (ból pleców).

Mężczyzna wykupuje w pobliskiej aptece antybiotyk i kolejne opakowanie leku na cholesterol. Farmaceuta poinformował Jacka, że na czas kuracji antybiotykem powinien odstawić lek obniżający poziom cholesterolu. Oba leki wchodziły ze sobą w interakcję, która może spowodować uszkodzenie mięśni objawiające się np. bólem. Alternatywą jest przepisanie przez lekarza innego antybiotyku. Jacek dowiedział się też od farmaceuty, że powinien ograniczyć przyjmowanie leków przeciwbólowych – niektóre z ich mogą powodować dolegliwości żołądka.

### Przykład 4: Biznesmen z nadciśnieniem

Adam 52 lata. Manager w firmie IT. Rok temu zdiagnozowano u niego nadciśnienie. Aktualnie jest pod opieką lekarza w nowej przychodni. Ma problem z tarczycą, która produkuje za mało hormonów w stosunku do potrzeb jego organizmu. Mężczyzna jest otyły, pali papierosy, pije dużo kawy. Skarży się na drganie powiek i dość męczący kaszel, chociaż nie jest przeziębiony, ma również problemy z sercem.

Adam na co dzień przyjmuje kilka różnych leków na nadciśnienie. Bierze także lek na tarczycę, suplementy: magnezu, potasu, i wapnia, jak również witaminy.

Podczas wizyty w aptece farmaceuta przeprowadził z nim wywiad. W trakcie rozmowy mężczyzna otrzymał kilka zaleceń:

- Jednoczesne stosowanie preparatów na nadciśnienie, które gromadzą potas, nie jest wskazane ze względu na ryzyko zbyt dużego stężenia pierwiastka w organizmie. Adam powinien niezwłocznie odstawić przyjmowany na własną rękę suplement potasu do czasu otrzymania wyników badań krwi i konsultacji z lekarzem.

- Uciążliwy suchy kaszel Adama może być spowodowany przez lek, który mężczyzna przyjmuje na zbyt wysokie ciśnienie. Kaszlu można się pozbyć, jeśli lekarz zdecyduje o zastąpieniu leku innym, który nie daje tego efektu.

- Suplement z wapniem ogranicza wchłanianie leku na tarczycę. Jeśli lekarz zalecił jego stosowanie, Adam powinien przyjmować wapń kilka godzin po przyjęciu tabletki na tarczycę. Jeśli natomiast suplementuje wapń bez wskazań, jego stosowanie przeszkadza w leczeniu tarczycy.

- Skład preparatu magnezu ma duże znaczenie, dlatego warto sięgać po ten który jest lekiem, ponieważ lek jest przebadany, a jego skuteczność potwierdzona.

- Farmaceuta rekomenduje przejście na dietę bogatą w warzywa, owoce, ryby, produkty z błonnikiem. Wskazane jest ograniczenie spożycia soli oraz rzucenie palenia. W tym celu farmaceuta zaproponował gumy z nikotyną, które można traktować jako formę przejściową do całkowitego rzucenia palenia.

# Wielolekowość pod czujnym okiem lekarza



Prof. Andrzej Matyja  
Prezesa  
Naczelnej Izby Lekarskiej



Współczesne leki pozwalają na skuteczną walkę z licznymi schorzeniami. Jednakże nawet najlepszy lek może wywołać objawy uboczne, a nieprawidłowo stosowany może doprowadzić do potencjalnie ciężkich powikłań. Osoby w starszym wieku, z racji częstego u nich nakładania się licznych schorzeń, zażywają zwykle duże ilości leków. Właściwa i zrozumiała dbałość każdego człowieka o jego zdrowie bywa również powodem stosowania leków bez przepisu lekarza i zwykle poza kontrolą lekarską. Ta wielolekowość, czasem konieczna, jednak zawsze potencjalnie obciążona możliwością rozwoju objawów niepożądanych, powinna być ograniczana.

Poniżej kilka prostych zasad, których stosowanie może pomóc w ich uniknięciu.

- Miej zawsze przy sobie aktualny spis leków wraz z dawkami. W spisie powinny się znajdować wszystkie preparaty, łącznie z suplementami diety i lekami kupowanymi bez przepisu lekarza.
- Kiedy idziesz do lekarza (każdego) przedstaw mu aktualny spis swoich leków.
- Każdorazowo informuj swojego głównego lekarza prowadzącego o innych wizytach i o wynikających z nich zaleceniach. Nawet nie pytany, informuj lekarzy wszystkich specjalności o tym, że leczysz się przewlekle.

■ Nie zażywaj leków polecanych przez sąsiada czy rodzinę, bez konsultacji z Twoim lekarzem. To co im pomogło, Tobie może zaszkodzić. Dobrym przykładem są leki przeciwbólowe i przeciwprzeziębieniowe o różnych nazwach handlowych i podobnym składzie, których łączne stosowanie może doprowadzić do ciężkiego uszczerbku na zdrowiu.

■ Przyjmowanie licznych leków bywa konieczne. Czasem ratuje życie. Zawsze może wywołać trudne do przewidzenia powikłania.

Pamiętaj, że Twoje zdrowie jest najważniejsze, dlatego zawsze informuj swojego lekarza o zażywanych lekach.



Pamiętaj, że Twoje zdrowie jest najważniejsze, dlatego zawsze informuj lekarza o zażywanych lekach.

## Przyjmuj leki świadomie

- Czytaj nazwę międzynarodową substancji czynnej zawartej w leku. Znajdziesz ją pod nazwą handlową leku, najczęściej zapisaną kursywą, w nawiasie lub bez. Sprawdź czy inne leki, które przyjmujesz, nie zawierają tej samej substancji czynnej. Jeśli tak się zdarzy – skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.
- Nie zażywaj jednocześnie substancji z tej samej grupy leków, na przykład kilku

niesteroidowych leków przeciwzapalnych. Jeśli masz wątpliwości, czy stosowane leki można ze sobą łączyć, zapytaj lekarza lub farmaceutę.

- Nie przekraczaj zalecanej dawki leku by nie zwiększać ryzyka działań niepożądanych.
- Zawsze informuj lekarza o wszystkich przyjmowanych lekach, również tych dostępnych bez recepty czy suplementach diety.

- Nie odstawiaj leku samodzielnie przed czasem zakończenia terapii zaleconym przez lekarza. Dokończ terapię, nawet jeśli po kilku dniach nie czujesz już objawów choroby. To samo dotyczy leków stosowanych przewlekle – jeśli np. pod wpływem leków na nadciśnienie, parametry pomiaru ciśnienia poprawiły się, to utrzymaj leczenie zgodnie z zaleceniem lekarza.

## Wielolekowość w raporcie NFZ o zdrowiu

ciąg dalszy ze strony 1

Ograniczeniem przeprowadzonej analizy jest fakt, że Narodowy Fundusz Zdrowia przetwarza jedynie dane dotyczące refundowanych leków na receptę. Tymczasem wielolekowość obejmuje również leki OTC (wydawane bez recepty) i suplementy diety. Przedstawione dane należy więc traktować jako dolne oszacowanie skali problemu. Warto dodać, że od 2019 roku, dzięki postępującej informatyzacji systemu ochrony zdrowia, do systemów informatycznych CSIOZ przekazywane są Dokumenty Realizacji Recepty (dalej: DRR), zawierające dane również o receptach zrealizowanych ze 100% odpłatnością pacjenta.

Przeprowadzone analizy wskazują, że w 2018 roku:

- 4,5 mln osób zrealizowało recepty na co najmniej 5 substancji w okresie 6 miesięcy
- 2,9 mln z nich było w wieku 65 lat i więcej

W wyniku analizy tej grupy pacjentów (2,9 mln), stwierdzono że:

- 1,6 mln osób w wieku 65+ przyjmowało co najmniej 5 substancji regularnie w okresie co najmniej jednego miesiąca (w raporcie zjawisko to zdefiniowano jako polipragmazja)
- 554 tys. osób w wieku 65+ przyjmowało co najmniej 5 substancji regularnie przez co najmniej pół roku (w raporcie zjawisko to zdefiniowano jako polipragmazja przewlekła)
- 380 tys. osób w wieku 65+ przyjmowało co najmniej 5 substancji przez co najmniej rok (w raporcie zjawisko to zdefiniowano jako polipragmazja długookresowa)

### Edukacja i współpraca siłą zmian

Wykorzystując dane z DRR można przypuszczać, że skala zjawiska jest ok. dwukrotnie

wyższa. W pierwszym półroczu 2019 roku było niemal 8,4 mln osób, które wykupiły w Polsce leki na receptę (również nier refundowane przez NFZ) zawierające co najmniej 5 substancji czynnych, z czego 4,3 mln osób, tj. 51,8% to osoby w wieku 65 lat lub więcej.

W raporcie zaprezentowano również analizę populacji pacjentów, w przypadku których mogły wystąpić zdarzenia niepożądane lub uszczerbek na zdrowiu, w wyniku jednoczesnego stosowania leków wchodzących w niekorzystne interakcje.

Przedstawione wyniki pokazują, że NFZ wykorzystując posiadane informacje, może włączyć się aktywnie w monitorowanie zjawiska i przeciwdziałanie negatywnym skutkom polipragmazji. Skuteczne wykorzystanie uzyskanej wiedzy wymaga współdziałania NFZ, lekarzy, farmaceutów oraz, przede wszystkim, pacjentów.

ŚWIADOMY PACJENT



NFZ  
Narodowy Fundusz Zdrowia



SKUTECZNA TERAPIA



## Zioła lekem nieobojętne!

Niektóre zioła, zwłaszcza te zwiększające perystaltykę jelit, mogą zmniejszać wchłanianie wybranych leków. Należą do nich popularnie stosowane: aloes, korzeń kruszyny, korzeń rzewienia czy liść senesu – znajdujące się często w mieszankach ziół o właściwościach wspomagających odchudzanie.

Rośliny czy zioła zawierające śluz (len zwyczajny, prawoślaz lekarski, babka lancetowata) mogą również wpływać na osłabienie wchłaniania leków poprzez zmniejszenie dostępu leku do śluzówki jelita.

Z kolei dziurawiec złocisty (stosowany jako środek uspakajający lub dla poprawienia nastroju) może osłabiać działanie używanych

przez kobiety hormonalnych środków antykoncepcyjnych czy hormonalnej terapii zastępczej. Skutkiem mogą być nieregularne krwawienia, a nawet nieskuteczność leków antykoncepcyjnych. Wyciąg z dziurawca może też obniżyć stężenie w surowicy krwi teofiliny – leku stosowanego m. in. w astmie czy przewlekłej obturacyjnej chorobie płuc. Dziurawiec może także wchodzić w interakcje z lekami arytmicznymi, przeciwwirusowymi i antydepresantami, zwiększa także wrażliwość naszej skóry na słońce. Przyjmując preparaty na bazie dziurawca unikajmy promieni słonecznych!

Lubiana przez Polki lukrecja także może wchodzić w istotne interakcje z lekami. Nie

powinna być stosowana z hormonalną terapią zastępczą, ze względu na zawarte w niej fitoestrogeny – mogące nasilać działanie leków hormonalnych powodując nudności, migreny, obrzęki i drażliwość piersi. W skojarzeniu z lekami antykoncepcyjnymi lukrecja może wywołać nadciśnienie i hipokalemie, czyli zbyt niskie stężenie potasu we krwi. Lukrecji powinny unikać także osoby przyjmujące leki moczopędne – zwiększając wydalanie jonów potasowych przez nerki, może powodować osłabienie, bolesne skurcze mięśni czy zaburzenia rytmu serca.

Źródło: Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej – [www.ncez.pl](http://www.ncez.pl)

## Interakcje między lekami a żywnością – wskazówki

- Zażywaj leki zgodnie z zaleceniami lekarza
- Popijaj leki wodą (ok. 200 ml), o ile nie zalecono inaczej
- Nie popijaj leku sokami, w szczególności sokiem grejpfrutowym
- Nie przyjmuj leków razem z napojami alkoholowymi ani energetykami
- Przestrzegaj wskazówek dotyczących pory przyjmowania leków – pilnuj odpowiedniego czasu przed, w trakcie lub po posiłku

- Jeśli lek należy przyjąć bez posiłku – nie zażywaj go na chwilę przed lub zaraz po posiłku. Należy wówczas zażyć lek godzinę przed posiłkiem lub dwie godziny po nim
- Unikaj przyjmowania preparatów witamino-mineralnych w tym samym czasie, w którym przyjmujesz leki zalecone przez lekarza – mogą zaburzyć proces ich przyswajania, a preparaty zawierające składniki roślinne mogą spowolnić działanie leku.

## Czy wiesz, że...?

Należy zwrócić uwagę na przyjmowane zioła i preparaty roślinne przed poddaniem się operacji lub zabiegowi chirurgicznemu. Czosnek i preparaty go zawierające warto odstawić tydzień wcześniej, gdyż mogą zwiększyć krwawienia. Podobnie działa miorzab, z którego należy zrezygnować 36 godzin przed zabiegiem. Nasilać krwawienia może także żół-szeń, który dodatkowo może przyczynić się do hipotlakemii, spadku glukozy we krwi. Natomiast stosowany jako łagodny środek nasenny kozłek lekarski może z kolei przedłużać działanie narkozy.

Źródło: Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej – [www.ncez.pl](http://www.ncez.pl)

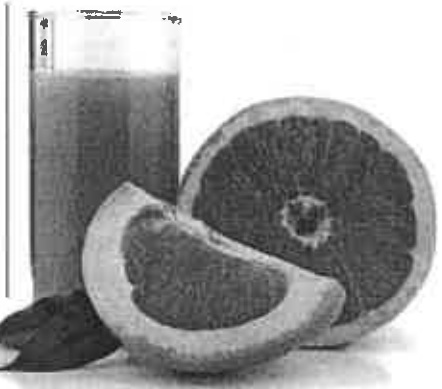
## Ważne dla wielbicieli soku grejpfrutowego

Sok grejpfrutowy wpływa na metabolizm wielu leków podawanych doustnie. Składniki soku grejpfrutowego spowalniają metabolizm niektórych leków przeciwhistaminowych (przeciwalergicznych), czego skutkiem może być wzrost stężenia leku i zaburzenia rytmu serca. Sok grejpfrutowy powoduje również wielokrotny wzrost stężenia we krwi statyn oraz leków obniżających poziom cholesterolu. Interakcja ta może dotyczyć także blokerów kanału wapniowego stosowanych w leczeniu nadciśnienia tętniczego i choroby niedokrwiennej serca, wielu leków przeciwwirusowych stosowanych w leczeniu zakażenia HIV, leków stosowanych w leczeniu zaburzeń czynnościowych górnego odcinka przewodu pokarmowego

(np. w chorobie refluksowej żołądkowo-przełykowej) oraz wielu innych leków. Ze względu na ryzyko interakcji należy zwrócić również uwagę na preparaty z wyciągiem z grejpfruta (środki wspomagające odchudzanie).

Pamiętajmy, że aby uniknąć interakcji leku z sokiem grejpfrutowym, należy powstrzymać się od picia soku lub spożywania owocu grejpfruta co najmniej 4 godziny przed i 4 godziny po przyjęciu leku. Jeśli natomiast pijemy sok z grejpfruta lub spożywamy jego owoc regularnie – najlepiej wyłączyć sok i owoc grejpfruta z diety przez cały okres terapii lekowej.

Źródło: Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej – [www.ncez.pl](http://www.ncez.pl)



ŚWIADOMY PACJENT



SKUTECZNA TERAPIA

# JAK BEZPIECZNIE ZAŻYWAĆ LEKI?

# NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚWIADOMY PACJENT ■ SKUTECZNA TERAPIA

Październik 2020

## Wielolekowość w raporcie NFZ o zdrowiu

### Polipragmazja – skąd się bierze?

Nasze społeczeństwo, podobnie jak większość społeczeństw europejskich, starzeje się. W roku 2010 osoby w wieku 65+ stanowiły 13,4% populacji, natomiast w 2019 – 17,8%. Ta zmiana demograficzna powoduje, że poświęcamy większą uwagę sprawom, którymi wcześniej zajmowały się tylko wąskie gronie ekspertów. Jedną z nich jest zjawisko polipragmazji, inaczej wielolekowości.

### Polipragmazja w danych NFZ

W przygotowanym raporcie – na bazie dostępnej literatury, danych Narodowego Funduszu Zdrowia oraz Centrum Systemów Informacyjnych w Ochronie Zdrowia – autorzy podjęli próbę określenia skali polipragmazji w Polsce. Ograniczeniem tej analizy jest fakt, że NFZ przetwarza jedynie dane o refundowanych lekach (na receptę). Tymczasem wielolekowość obejmuje również leki OTC (wydawane bez recepty) i suplementy diety.

Przeprowadzone analizy wskazują, że w 2018 roku:

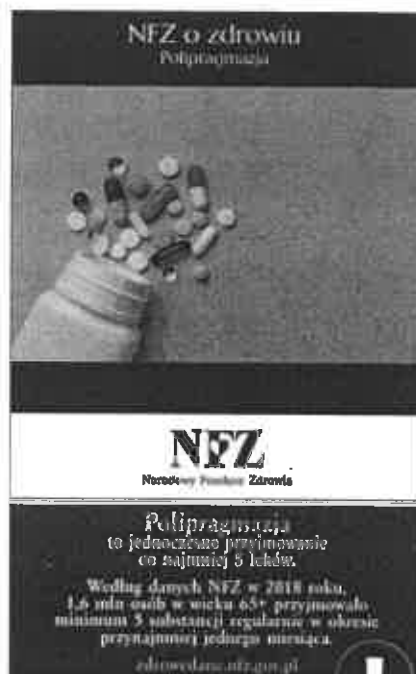
- 4,5 mln osób zrealizowało recepty na co najmniej 5 substancji w okresie 6 miesięcy,
- 2,9 mln z nich było w wieku 65 lat i więcej.

W wyniku analizy grupy pacjentów 65+ (2,9 mln), stwierdzono że:

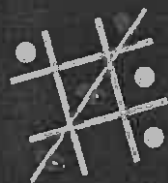
- 1,6 mln osób przyjmowało minimum 5 substancji regularnie w okresie co najmniej jednego miesiąca (w raporcie zjawisko to zdefiniowano jako polipragmazja),
- 554 tys. osób przyjmowało minimum 5 substancji regularnie przez co najmniej pół roku (w raporcie zjawisko to zdefiniowano jako polipragmazja przewlekła),
- 380 tys. osób przyjmowało minimum 5 substancji przez co najmniej rok (w raporcie zjawisko to zdefiniowano jako polipragmazja długookresowa).

W pierwszym półroczu 2019 roku blisko 8,4 mln osób wykupiło leki na receptę (również nier refundowane przez NFZ) zawierające co najmniej 5 substancji czynnych, z czego 4,3 mln osób, tj. 51,8%, to osoby w wieku 65 lat lub więcej.

NFZ, monitorując zjawisko polipragmazji, chce we współpracy z lekarzami, farmaceutami, a przede wszystkim pacjentami, aktywnie włączyć się w działania zapobiegające negatywnym jej skutkom.



Nie (i)graj  
z lekami  
– w grę wchodzi  
Twoje zdrowie!



Bierzesz 5 lub więcej tabletek  
dziennie? Skonsultuj się  
z lekarzem lub farmaceutą!

NFZ  
nfz.gov.pl  
800-190-590

## Polipragmazja - przykład z życia wzięty

Jack 45 lat, od 15 lat maratończyk – amator, z licznymi zwycięstwami na koncie. Po ostatnim biegu zgłosił się na dyżur lekarski z objawami bakteryjnego zapalenia gardła. Lekarz przepisał mu antybiotyk (klarytromycynę), który należy stosować dwa razy dziennie przez 7 dni.

Jack od 5 lat leczy się lekami obniżającymi poziom cholesterolu (statynami). Jako czynny sportowiec przyjmuje również elektrolity, żele energetyczne, a w przypadku drobnych urazów leki przeciwbólowe (ból stawów) i maści rozgrzewające (ból pleców).

Mężczyzna kupował w pobliskiej aptece antybiotyk i kolejne opakowanie leku przeciwcholesterolowego. Farmaceuta poinformował Jacka, że na czas kuracji antybiotykiem powinien odstawić lek obniżający poziom cholesterolu. Oba leki wchodziły ze sobą w interakcję, która może spowodować uszkodzenie mięśni objawiające się np. bólem. Alternatywą jest przepisanie przez lekarza innego antybiotyku. Jack dowiedział się też od farmaceuty, że powinien ograniczyć przyjmowanie leków przeciwbólowych – niektóre z nich mogą powodować dolegliwości żołądka.

Sportowiec  
z hipercholesterolemią







### Przyjmowanie równocześnie kilku leków

Proces leczenia wymaga czasem przyjmowania kilku leków w tym samym czasie. Naszą ważną odpowiedzialnością jako pacjentów jest każdorazowo informowanie lekarza o chorobach i historii ich leczenia. Może się zdarzyć, że pacjentowi różni lekarze zaoordynują ten sam lek (pod inną nazwą handlową) lub też otrzymają preparaty lekowe wzajemnie znoszące swoje działanie terapeutyczne.

Warto więc przed każdą wizytą u lekarza spisać przyjmowane leki i suplementy, ich zalecane dawkowanie, nie omijając preparatów przyjmowanych „na własną rękę” (w tym środków ziołowych i roślinnych, przyjmowanych w okresie dłuższym niż 30 dni). Suplementy diety, leki dostępne bez recepty i te zaoordynowane przez lekarza mogą mieć ogromny wpływ na wzajemne wchłanianie, metabolizm oraz efekt terapeutyczny. W razie jakiegokolwiek wątpliwości warto zasięgnąć porady farmaceuty w aptece – farmaceuta wskaze i wyjaśni optymalny schemat dawkowania, ostrzeże przed możliwymi interakcjami oraz wskaze do wyeliminowania leki o podobnych mechanizmach działania.



## Jak bezpiecznie przyjmować leki?

Efekt terapeutyczny leków zależy w znacznym stopniu od tego, czy są przyjmowane we właściwy sposób. Dlatego każdy lek zaopatrzone jest przez producenta w ulotkę, zawierającą informacje o zalecanym dawkowaniu, porach przyjmowania, możliwych interakcjach z żywnością czy czynnikami zewnętrznymi. Zawsze warto zapoznać się z tymi wskazówkami i ich przestrzegać, a w przypadku jakichkolwiek wątpliwości powinno się skonsultować z lekarzem lub farmaceutą.

### Rano czy wieczorem?

Zdecydowanie zgodnie ze wskazaniem lekarza lub zaleceniem w ulotce leku.

Skuteczność części leków jest determinowana odpowiednią porą ich przyjmowania. Wynika to z rytmu dobowej aktywności organizmu człowieka: rano – wzrasta nam ciśnienie krwi, intensywną pracę rozpoczyna przemiana materii oraz gruczoły hormonalne; po południu – większą aktywność wykazuje układ pokarmowy; wieczorem – większość procesów ulega powolnemu wyciszeniu. Dlatego rano najczęściej zaleca się przyjmowanie hormonów tarczycy, leków na osteoporozę, na nadciśnienie i moczopędnych, wielu antydepresyjnych i przeciwzakrzepowych. Wieczorem natomiast najczęściej zaleca się przyjmowanie statyn (leki obniżające cholesterol), leków przeciwalergiczych, przeciwastmatycznych i nasennych.

Niektóre leki należy przyjmować 3 razy na dobę. By uniknąć konieczności wstawania w nocy „po tabletkę”, leki najlepiej przyjmować w schemacie 6.00 – 14.00 – 22.00 (lub godzinę później, czyli 7.00 – 15.00 – 23.00). Takie dawkowanie pomoże przepracować noc bez stresu, nie zaburzy rytmu dnia oraz zapewni optymalny efekt terapeutyczny.

### Na czczo, w trakcie posiłku czy po jedzeniu?

Część preparatów lekowych trudno wchłania się z przewodu pokarmowego, dlatego powinna być przyjmowana na czczo, niedługo po przebudzeniu, popijając niewielką ilością wody i najlepiej co najmniej 30 minut przed śniadaniem. Są to na przykład hormony tarczycy, leki przeciw osteoporozie, przeciw reflukowi i nadkwaśności, a także niektóre antybiotyki. Warto pamiętać, że ze względu na ryzyko podrażnienia lub uszkodzenia śluzówki żołądka, na czczo nie powinniśmy przyjmować większości leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych. Przyjmowane na pusty żołądek witaminy i preparaty z cynkiem mogą wywołać mdłości.

Z posiłkiem lub zaraz po nim przyjmujemy leki, które mogą podrażnić śluzówkę żołądka lub wywołać mdłości czy wymioty. Są to np. leki o działaniu przeciwzapalnym, leki przeciwwirusowe, antybiotyki i chemioterapeutyki, leki przeciwyżycie i przeciwpasożytnicze, leki neurologiczne, przeciw cukrzycowe i wiele preparatów witaminowych.

Do leków, które należy stosować zaraz po posiłku, należą też preparaty miejscowo stosowane w jamie ustnej, np. pasty, zawiesiny i żele.

### Czym popijają leki, a czego unikać?

Przyjmowany z lekiem płyn determinuje rozpad tabletki i przyspiesza jej działanie. Najlepszym płynem do popicia leków jest woda niegazowana niskozmianizowana, o temperaturze pokojowej lub zwykła woda przegotowana i ostudzona. Zwykle lek powinniśmy popijać ilością ok. 200 ml wody (szklanka lub kubek średniej wielkości).

### Nie należy popijać leków:



■ **mlekiem** – ze względu na obecność wapnia, który niekorzystnie wpływa na przyswajalność substancji leczniczych, dotyczy to zwłaszcza antybiotyków. Mleko zmniejsza także kwasność w żołądku, co prowadzi do przedwczesnego rozpadu tabletek dojeliwowych.



■ **sokami, a zwłaszcza sokiem grejpfrutowym**, gdyż neutralizuje enzymy metabolizujące niektóre leki. Powoduje to znaczny wzrost ich stężenia we krwi, co może nawet prowadzić do zatrucia. Aby uniknąć interakcji leku z sokiem grejpfrutowym, należy powstrzymać się od picia soku lub spożywania owocu grejpfruta co najmniej 4 godziny przed i 4 godziny po przyjęciu leku. Najlepiej wyliczyć sok i owoc grejpfruta z diety przez cały okres terapii lekowej.



■ **kawą lub herbatą, w szczególności gorącą**. Składniki kawy i herbaty mogą wchodzić w interakcje z substancjami leczniczymi, co może osłabić ich działanie albo nasilić niepożądane skutki uboczne (np. czarna herbata zawierająca taninę hamuje wchłanianie żelaza, natomiast kofeina występująca w kawie może wzmocnić lub osłabić skuteczność substancji czynnej leku).



■ **alkoholem** – zaburza procesy przyswajania i wydalania leku, może znacznie nasilić jego toksyczność dla wątroby, nawet spowodować jej martwotę. Alkohol osłabia działanie antybiotyków, natomiast nasila działanie środków antydepresyjnych, uspokajających i antyhistaminowych.

## Jak przechowywać leki?

- Pamiętajmy by zawsze trzymać leki w miejscach niedostępnych dla dzieci!
- Większość leków należy trzymać w temperaturze pokojowej, tzn. 15-25°C.
- Na miejsce bezpiecznego trzymania leków najlepiej wybrać wyżej położoną szafkę zamkniętą, może to być także półka w szafie w przedpokoju, ewentualnie w kuchni, gdy usytuowana jest możliwie daleko od kuchenki i piekarnika. Nie trzymamy leków w łazience – ciepło i wilgoć nie służą preparatom lekowym.
- Jeśli producent zaleca przechowywanie leków w lodówce (np. antybiotyki w zawieszynie, krople do oczu, probio-

tyki) najlepiej trzymać je na dolnej lub środkowej półce.

- Syropy i krople do oczu przechowujemy w oryginalnych kartonowych opakowaniach – zapobiega to przenikaniu promieni słonecznych, a dodatkowo na kartonie możemy zanotować datę otwarcia leku. Bądźmy uważni i sprawdzajmy, czy producent poza datą ważności, podaje również termin przydatności leku po otwarciu.

- Przed użyciem leku sprawdzimy datę ważności! Przeteterminowane leki można bezpiecznie wyrzucić do specjalnych pojemników w aptekach lub oddać do punktu selektywnej zbiórki odpadów komunalnych.



## Masz wątpliwości – zapytaj farmaceutę!

Ponad 90% Polaków ufa farmaceutom. W aptekach i punktach aptecznych pracuje ok. 27 tys. farmaceutów, którzy każdego dnia udzielają około 2 mln porad zdrowotnych. Jeśli przyjmujesz lek po raz pierwszy lub masz pytanie jak i kiedy prawidłowo stosować dany preparat, apteka to idealne miejsce, w którym farmaceuta udzieli Ci jasnej, zrozumiałej porady.

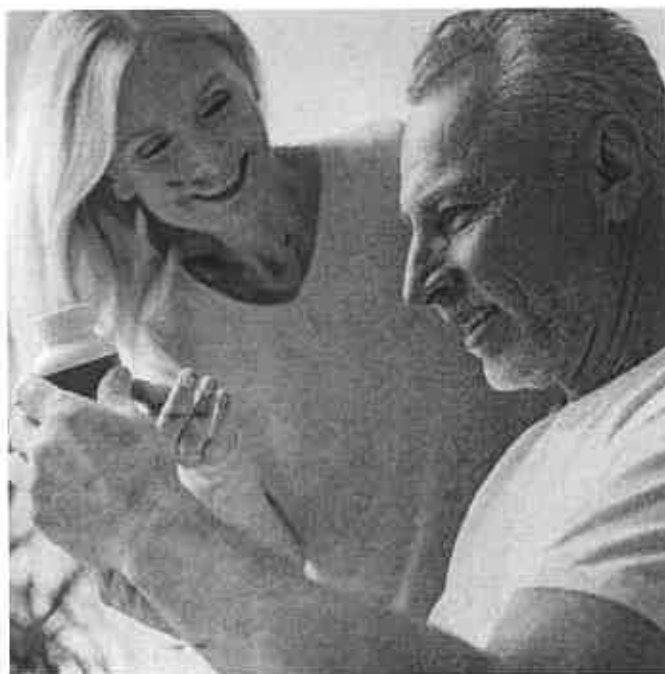
Przyjmowanie wielu leków niesie za sobą ryzyko pojawienia się niekorzystnych dla zdrowia interakcji. Dlatego warto zasięgnąć porady farmaceuty. Na podstawie uzyskanych informacji o przyjmowanych przez Ciebie produktach leczniczych bez recepty i suplementach, farmaceuta oceni zasadność ich przyjmowania i zaproponuje rozwiązanie dotyczące ich zażywania najlepiej dostosowane do Twoich potrzeb zdrowotnych oraz przypomni o zaleceniach lekarskich.

### Nie tylko leki

W aptece, miejscu konsultacji zdrowotnych, otrzymasz od farmaceuty również rzetelną informację na temat prawidłowego przechowywania swoich leków w domu. Warto pamiętać, że szczepionki, insuliny czy niektóre

probiotyki są wrażliwe na temperaturę, a każde wyjęcie ich z lodówki wymaga zachowania specjalnych środków zapobiegawczych uniemożliwiających utratę właściwości. Wszystkie te wątpliwości pomoże rozwiązać farmaceuta. Dowiadaj się m.in. w której części domowej lodówki przechowywać leki oraz jak prawidłowo należy transportować je z apteki do domu i w podróży. Wsparcie jakie uzyskasz od farmaceuty dotyczyć może również prawidłowej obsługi ciśnieniomierza czy metody inhalacji. W trakcie konsultacji farmaceuta poinformuje Cię na temat prawidłowych technik inhalacyjnych, zarekomenduje najodpowiedniejszą z nich i dobierze właściwy inhalator. Wszystko po to, aby poprawić skuteczność leczenia oraz ograniczyć prawdopodobieństwo wystąpienia działań niepożądanych.

Zaufaj wiedzy farmaceuty, zrób przegląd domowej apteczki, skonsultuj skład preparatu. Uzyskane porady z pewnością przyczynią się do wzrostu bezpieczeństwa, skuteczności Twojej terapii oraz wyeliminują ryzyko potencjalnie niekorzystnych interakcji lekowych.



## Podawanie leków osobom starszym – o czym pamiętać?

Podawanie leków i nadzór nad ich przyjmowaniem jest niezwykle istotną kwestią dla osoby zajmującej się opieką nad seniorem. Należy pamiętać o tym, że leki pomagają tylko wtedy, gdy są należycie dawkowane i w odpowiedni sposób przyjmowane.

Bezpieczeństwo osoby starszej bywa zagrożone, kiedy stosuje leki bez zalecenia, gdy zapomni o regularnym ich stosowaniu lub pomyli dawkę.

Oto kilka niezbędnych wskazówek dotyczących podawania leków:

1. Postępujmy ściśle z zaleceniami lekarza. Na własną rękę nie zmieniamy dawek ani częstotliwości podawania leków. W przypadku wystąpienia silnej reakcji ubocznej na dany lek, możemy samodzielnie zmniejszyć jego dawkę, jednak niezwłocznie poinformujemy o tym fakcie lekarza.
2. Aby uniknąć pomyłek, przygotowujemy pełny i czytelny spis stosowanych leków wraz z ich dawkowaniem, który porządkuje, jakie leki i o jakich porach należy podawać seniorowi.

3. Dobrą praktyką jest rozdzielanie leków na poszczególne dni i pory danego dnia. Pomocne są w tym specjalne pojemniki, które można kupić m.in. w aptece.

4. Do popijania leków najlepiej stosować wodę (przed jej podaniem upewnijmy się, czy dany lek można popijać).

5. Jeśli jest konieczność rozdrobnienia lub rozpuszczenia leku ze względu na trudności z połknięciem, należy upewnić się uprzednio, w ulotce, czy nie jest to zabronione. W pewnych przypadkach może to skutkować nieprawidłowym działaniem leku.

6. Bardzo ważne jest, aby sprawdzać datę ważności, która zazwyczaj umieszczona jest na opakowaniu leku. Należy pamiętać, że przyjmowanie środków farmakologicznych, które są już niezdadne do spożycia, może mieć tragiczne skutki.

7. W widocznym miejscu dobrze jest trzymać numery telefonu, pod które można zadzwonić w awaryjnej sytuacji z prośbą o pomoc.



## Przyjmuj leki świadomie

- Czytaj nazwę międzynarodową substancji czynnej zawartej w leku. Znajdziesz ją pod nazwą handlową leku, najczęściej zapisaną kolumną (w nawiasie lub bez).
- Nie zżywaj jednocześnie substancji z tej samej grupy leków, na przykład kilku niesteroidowych leków przeciwzapalnych. Jeśli masz wątpliwości, czy stosowane leki można ze sobą łączyć, zapytaj lekarza lub farmaceutę.
- Nie przekraczaj zalecanej dawki leku by nie zwiększać ryzyka działań niepożądanych.

- Zawsze informuj lekarza o wszystkich przyjmowanych lekach, również tych dostępnych bez recepty czy suplementach diety.
- Nie odstawiaj leku samodzielnie przed czasem zakończenia terapii zaleconym przez lekarza. Dokończ terapię, nawet jeśli po kilku dniach nie czujesz już objawów choroby. To samo dotyczy leków stosowanych przewlekle – jeśli np. pod wpływem leków na nadciśnienie, parametry pomiaru ciśnienia poprawiły się, to utrzymaj leczenie zgodnie z zaleceniem lekarza.

ŚWIADOMY PACJENT



NFZ  
Narodowy Fundusz Zdrowia



SKUTECZNA TERAPIA



## Interakcje między lekami a żywnością - wskazówki

- Nie popijaj leku sokami, w szczególności sokiem grejfrutowym.
- Nie przyjmuj leków razem z napojami alkoholowymi ani energetykami.
- Jeśli lek należy przyjąć bez posiłku - nie zażywaj go na chwilę przed lub zaraz po posiłku. Należy wówczas

zająć lek godzinę przed posiłkiem lub dwie godziny po nim.

- Unikaj przyjmowania preparatów witaminowo-mineralnych jednocześnie z lekami zaleconymi przez lekarza - mogą zaburzyć proces ich przyswajania, a preparaty zawierające składniki roślinne mogą spowolnić działanie leku.

### Czy wiesz, że...?

Należy zwrócić uwagę na przyjmowane zioła i preparaty roślinne przed poddaniem się operacji lub zabiegowi chirurgicznemu. Czosnek i preparaty go zawierające warto odstawić tydzień wcześniej, gdyż mogą zwiększyć krwawienia. Podobnie działa miłorzęb, z którego należy zrezygnować 36 godzin przed zabiegiem. Nasilać krwawienia może także żen-szeń, który

dodatkowo może przyczynić się do hipotlakcji, spadku glukozy we krwi. Natomiast stosowany jako łagodny środek nasenny kozłek lekarski może z kolei przedłużać działanie narkozy.

Źródło:

Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej [www.ncez.pl](http://www.ncez.pl)

## Zioła lekom nieobojętne!

Niektóre zioła, zwłaszcza te zwiększające perystaltykę jelit, mogą zmniejszać wchłanianie wybranych leków. Należą do nich popularnie stosowane: aloes, korzeń kruszyny, korzeń rzewienia czy liść senesu - znajdujące się często w mieszankach ziół o właściwościach wspomagających odchudzanie.

Rośliny czy zioła zawierające silyny (len zwyczajny, prawoślaz lekarski, babka lancetowata) mogą również wpływać na osłabienie wchłaniania leków poprzez zmniejszenie dostępu leku do śluzówki jelita.

Wyciąg z dziurawca może też obniżyć stężenie w surowicy krwi teofiliny - leku stosowanego m. in. w astmie czy przewlekłej obturacyjnej chorobie płuc. Dziurawiec może także wchodzić w interakcje z lekami antyarytmicznymi, przeciwwirusowymi i antydepresyjnymi, zwiększa także wrażliwość naszej skóry na słońce. Przyjmując preparaty

na bazie dziurawca unikajmy promieni słonecznych!

Lubiana przez Polki lukrecja nie powinna być stosowana z hormonalną terapią zastępczą, ze względu na zawarte w niej fitoestrogeny - mogące nasilać działanie leków hormonalnych powodując nudności, migreny, obrzęki i drażliwość piersi. W skojarzeniu z lekami antykoncepcyjnymi lukrecja może wywołać nadciśnienie i hipokaliemię, czyli zbyt niskie stężenie potasu we krwi. Lukrecji powinny unikać także osoby przyjmujące leki moczopędne - zwiększając wydalanie jonów potasowych przez nerki, może powodować osłabienie, bolesne skurcze mięśni czy zaburzenia rytmu serca.

Źródło:

Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej [www.ncez.pl](http://www.ncez.pl)

## Krzyżówka dla zdrowka

Sprawdź swoją wiedzę rozwiązując krzyżówkę!

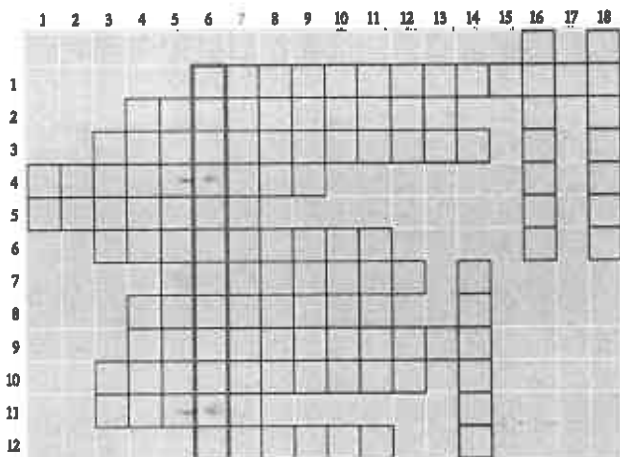
Poziomo:

1. Wielolekowość.
2. Inaczej aptekarz.
3. Badanie jelita grubego.
4. Sokiem z niego nie popijaj leków.
5. „Ile Cię trzeba cenić”...
6. Środek spożywczy, uzupełnia dietę.
7. Forma leku.
8. Zawiera fitoestrogeny i wchodzi w interakcje z lekami.

9. Cichy zabójca kości.
10. Leczy zakażenia bakteryjne.
11. Porcja leku.
12. Wykupisz tu receptę.

Pionowo:

14. Do dozowania leków.
16. Zioło lecznicze, do płukania ust.
18. Przychodzi do lekarza...



Rozwiązanie krzyżówki: Profilaktyka

Opracowana przez:  
Biuro Profilaktyki Zdrowotnej  
Narodowego Funduszu Zdrowia

Współpraca:  
Departament Analiz i Innowacji  
Narodowego Funduszu Zdrowia

Naczelnia Izba Aptekarska  
Naczelnia Izba Lekarska

Adres:  
ul. Rakowiecka 26/30,  
02-328 Warszawa.

Kontakt:  
e-mail: [profilaktyka@nfz.gov.pl](mailto:profilaktyka@nfz.gov.pl),  
Sekretariat tel. 022 572 62 00.

Dodatkowe  
informacje na  
[akademia.nfz.gov.pl](http://akademia.nfz.gov.pl)

# Sprawdź czy wiesz!

Połącz właściwą substancję czynną z nazwą handlową leku.

kwas acetylosalicylowy			paracetamol			ibuprofen			
Voltaren	Polopiryna	Panadol	Opokan	Difen	Nurofen	Ibalgín	Etopiryna	Gripex	
Aspiryna	Mel	Majamil	Lormed	Ketores	Ketonal	Ibum	Apap	Fastum	Metafen
diclofenac			meloxicam			ketoprofen			

## Krzyżówka dla zdrowka

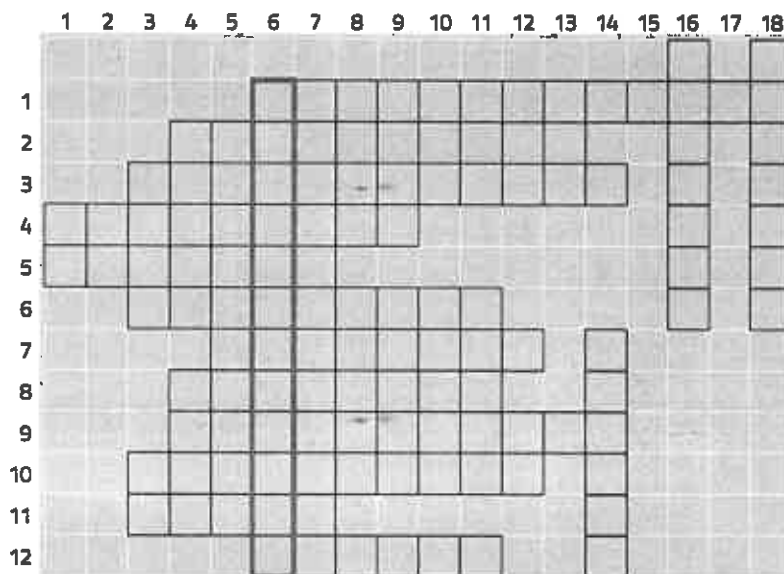
Sprawdź swoją wiedzę rozwiązując poniższą krzyżówkę!

**Poziomo:**

1. Wielolekowość.
2. Inaczej aptekarz.
3. Badanie jelita grubego.
4. Sokiem z niego nie popijaj leków.
5. „Ile Cię trzeba cenić”...
6. Środek spożywczy, uzupełnia dietę.
7. Forma leku.
8. Zawiera fitoestrogeny i wchodzi w interakcje z lekami.
9. Cichy zabójca kości.
10. Leczy zakażenia bakteryjne.
11. Porcja leku.
12. Wykupisz tu receptę.

**Pionowo:**

14. Do dozowania leków.
16. Zioło lecznicze, do płukania ust.
18. Przychodzi do lekarza...



Naczelna Izba Aptekarska

# NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



NACZELNA  
IZBA LEKARSKA

[diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl)  
Telefoniczna Informacja Pacjenta  
**800-190-590**  
[pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)

Opracowane przez:  
Biuro Profilaktyki Zdrowotnej  
Narodowego Funduszu Zdrowia

Współpraca:  
Departament Analiz i Innowacji  
Narodowego Funduszu Zdrowia  
Naczelna Izba Aptekarska  
Naczelna Izba Lekarska

Adres:  
ul. Rakowiecka 26/30, 02-528 Warszawa,  
Kontakt:  
e-mail: [profilaktykanfz@nfz.gov.pl](mailto:profilaktykanfz@nfz.gov.pl),  
sekretariat tel. 022 572 62 00.

Rozwiązanie: 1. kwas acetylosalicylowy (Aspiryna, Polopiryna, Panadol, Opokan, Difen, Nurofen, Ibalgín, Etopiryna, Gripex, Voltaren, Fastum, Metafen), 2. apteczka, 3. kolonoskopia, 4. mleko, 5. ciekoty, 6. suplement diety, 7. tableta, 8. soja, 9. osteoporoza, 10. antybiotyki, 11. dawka, 12. apteka, 14. sygnalizator, 16. miód, 18. lekarz.