

## ŚWIADOMY PACJENT – JAK BEZPIECZNIE STOSOWAĆ LEKI

Zażywanie wielu medykamentów jednocześnie, zwane polipragmazją, zwiększa ryzyko wystąpienia groźnych powikłań i wzajemnych interakcji.

### **✚ Pięć zasad, które zmniejszą ryzyko niepożądanych skutków przyjmowania wielu leków**

1. Zawsze miej przy sobie aktualny spis leków wraz z dawkami. W spisie powinny znajdować się wszystkie preparaty, łącznie z suplementami diety i lekami kupowanymi bez recepty.
2. Kiedy idziesz do lekarza pokaż mu aktualny spis swoich leków
3. Każdorazowo informuj swojego głównego lekarza prowadzącego o innych wizytach i o wynikających z nich zaleceniach.
4. 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 leki na przeziębienie o różnych nazwach handlowych i podobnym składzie, których łączne stosowanie może doprowadzić do ciężkiego uszczerbku na zdrowiu.
5. Przyjmowanie licznych leków bywa konieczne. Czasem ratuje życie. Zawsze może wywołać trudne do przewidzenia powikłania.

### **✚ Twoje zdrowie jest najważniejsze, dlatego zawsze informuj swojego lekarza o zażywanych lekach.**

Stosowanie leków nie jest pozbawione ryzyka powikłań i zdarzeń niepożądanych, dlatego, zapoznaj się z poniższymi informacjami, aby leczenie było bezpieczne i skuteczne.

#### **✚ Przeczytaj ulotkę**

Przed rozpoczęciem stosowania leku przeczytaj dołączoną do niego ulotkę. Szczególną uwagę zwróć na opisane w ulotce przeciwwskazania oraz interakcje.

Uważaj, niektóre leki mogą upośledzać sprawność psychofizyczną, dlatego przyjmując je nie należy prowadzić samochodu.

Jeżeli informacje zawarte w ulotce są niezrozumiałe lub niepokojące, skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą.

#### **✚ Uważaj, gdy stosujesz kilka preparatów jednocześnie**

Zawsze informuj lekarza, jeżeli przyjmujesz leki przepisane przez innego lekarza, witaminy, preparaty ziołowe lub suplementy diety.

Leki mogą wchodzić między sobą w interakcje powodując działania niepożądane.

Ryzyko to zwiększa się przy jednoczesnym stosowaniu więcej niż pięciu leków.

**Jeżeli zażywasz więcej niż 5 różnych preparatów dziennie, skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą w celu oceny bezpieczeństwa**

#### **Uważaj na suplementy diety i leki bez recepty**

Suplement diety to preparat uzupełniający niedobory składników pokarmowych. Mając wybór między lekiem bez recepty, a suplementem wybierz lek, ponieważ potwierdzono jego skuteczności oraz bezpieczeństwa stosowania.

Gdy kupujesz leki bez recepty, pamiętaj, że nie służą one do stosowania przewlekłego i mogą być używane wyłącznie do krótkoterminowego leczenia

**Uważaj, aby nie nadużywać tych leków.**

#### **Leki o różnych nazwach handlowych mogą zawierać tę samą substancję czynną**

Nie należy stosować łącznie dwóch i więcej leków posiadających tę samą substancję czynną.

Nie stosuj samodzielnie żadnych leków ani innych preparatów jeżeli aktualnie jesteś leczony z powodu choroby nowotworowej, gdyż mogą wystąpić poważne powikłania.

#### **Zgłaszaj działania niepożądane**

Za działanie niepożądane możemy uważać każdą nieprzyjemną, niepokojącą czy wręcz szkodliwą reakcję, która pojawia się w trakcie, czy na skutek stosowania jednego lub wielu leków. Niekiedy reakcja taka może wystąpić nawet po zakończeniu leczenia.

**Zawsze poinformuj lekarza, jeżeli po zażyciu leku wystąpił jakiś niepokojący objaw** np. złe samopoczucie, wysypka, duszność, omdlenie, utrata przytomności.

#### **Przyjmuj lek w dawce zapisanej przez lekarza oraz w zaleconych odstępach czasu!**

Bardzo pomocna w zachowaniu odpowiedniego schematu dawkowania leków może być kasetka z podziałem na dzień tygodnia i/lub porę dnia.

Gdy zapomnimy przyjąć dawkę leku, należy zrobić to jak najszybciej. Kolejną dawkę należy zażyć o stałej porze.

**Nie wolno na własną rękę odstawić leczenia przewlekłego**, np. na nadciśnienie, przeciwzakrzepowego itp.

Bardzo ważna jest systematyczność, co pozwala na utrzymanie odpowiedniego stężenia leku we krwi.

#### **Pamiętaj o prawidłowym sposobie przyjmowania leków**

Istnieje grupa leków, na którą może wpływać jedzenie. Część z nich będzie wymagała zażywania na czczo, ale są również takie leki, które najlepiej wchłaniają się zażywane pomiędzy posiłkami.

Jeśli nie masz pewności jak lek powinien być stosowany i czy jedzenie nie zaburza działania leku, wówczas **najlepiej zażyć lekarstwo godzinę przed albo 2 godziny po posiłku.**

**Tabletki o modyfikowanym uwalnianiu (R, RETARD, PROLONGATUM, LONG, DEPOT, CHRONO, ER, SR, SL, MR, CR, ZOC, ZK, EN, EC, ) zawsze należy połykać w całości, nie wolno ich rozgryzać, dzielić ani rozkruszać, jeżeli posiadają specjalną otoczkę, bez przedziałki.**

**Leki najlepiej popijać niegazowaną wodą o temperaturze pokojowej w ilości odpowiadającej około 200 ml.** Płyn wspomaga rozpad tabletki i przyspiesza jej działanie. **Nie wolno** w żadnym wypadku popijać leków **sokiem grejpfrutowym, alkoholem, kawą lub herbatą, zwłaszcza gorącą.** Napoje te zawierają składniki, które mogą wchodzić w interakcje z substancjami leczniczymi, co może skutkować osłabieniem lub nasileniem ich działania albo wystąpieniem niepożądanych skutków ubocznych.

#### **Nie przerywaj kuracji**

Stosuj lek tak długo jak zalecił lekarz. Nie należy skracać czasu stosowania leku nawet, gdy czujesz się lepiej i wydaje ci się, że objawy choroby minęły. Zasada ta dotyczy szczególnie stosowania antybiotyków. Zbyt krótkie stosowanie antybiotyku może prowadzić do wystąpienia oporności bakterii, przez co następnym razem leczenie może okazać się nieskuteczne.

#### **Pamiętaj o badaniach**

Podczas stosowania niektórych leków należy okresowo wykonywać badania laboratoryjne. Dotyczy to w szczególności niektórych leków przeciwzakrzepowych, moczopędnych, psychotropowych, antykoncepcyjnych, przeciwartmicznych, leków stosowanych w niewydolności serca oraz leków cytostatycznych.

#### **Pamiętaj o prawidłowym sposobie przechowywania**

Przechowuj leki w odpowiedni sposób zwracając uwagę czy:

- ✓ lek nie jest w zasięgu dzieci
- ✓ lek przechowywać w temperaturze pokojowej, czy w lodówce
- ✓ lek jest wrażliwy na światło
- ✓ jaki ma termin ważności i jak długo można stosować lek po pierwszorazowym otwarciu opakowania?