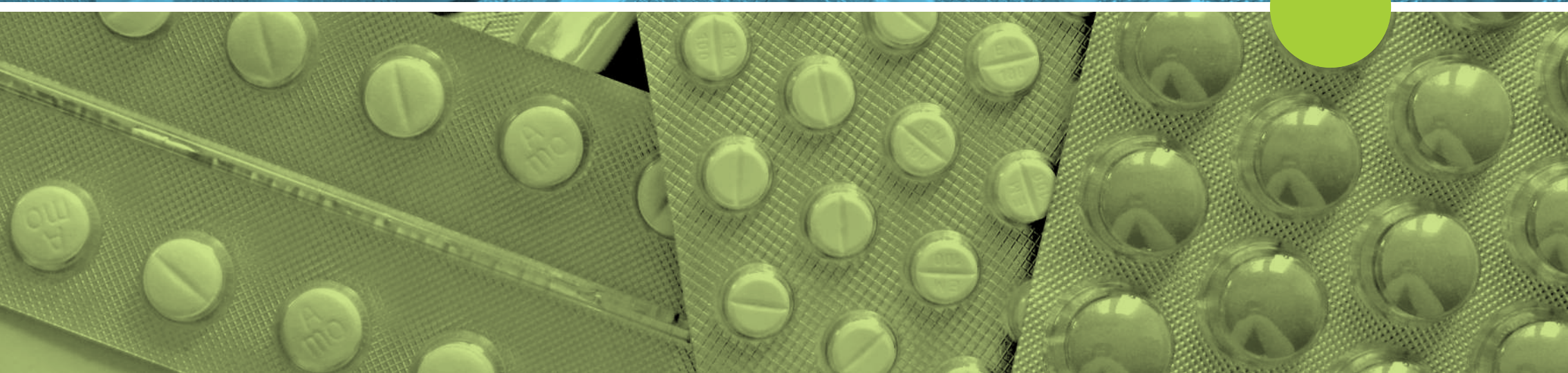


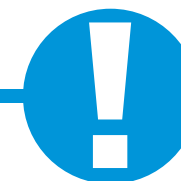


JAK SKUTECZNIE I BEZPIECZNIE STOSOWAĆ LEKI





Jeśli przyjmujesz leki,
zapoznaj się z informacjami,
służącymi do tego
aby leczenie
było bezpieczne
i skuteczne.



© 2015 by Centrum Monitorowania Jakości w Ochronie Zdrowia w Krakowie

www.cmj.org.pl

Egzemplarz bezpłatny



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Gdy leczysz się u kilku lekarzy (specjalistów)
zawsze informuj ich jakie leki, witaminy, zioła,
suplementy diety aktualnie przyjmujesz.

Taka informacja zmniejsza ryzyko
niekorzystnych interakcji
między równocześnie stosowanymi lekami.



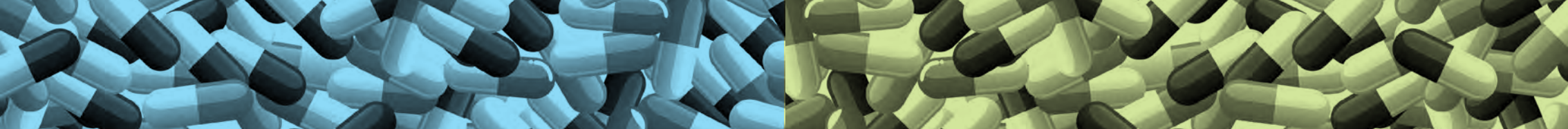
Pamiętaj, że leki o różnych nazwach handlowych mogą zawierać dokładnie tą samą substancję leczniczą – w przypadku ich łącznego stosowania może to skutkować przedawkowaniem, np.:

- **Polocard, Acard, Acesan, Aspirin Cardio** – wszystkie zawierają kwas acetylosalicylowy, choć nazwy ich są różne.
- **Paracetamol** występuje w ponad 100 lekach, najczęściej dostępnych bez recepty. Leki te występują pod różnymi nazwami handlowymi, a stosowane łącznie mogą prowadzić do przedawkowania, którego konsekwencjami może być uszkodzenie wątroby prowadzące nawet do zgonu.
- **Nurofen, Ibuprom, Ibum, MIG, Ibupar:** wszystkie te leki i jeszcze wiele innych zawierają jako składnik czynny ibuprofen. Ich łączne zastosowanie zwiększa ryzyko uszkodzenia górnego odcinka przewodu pokarmowego, wątroby oraz nerek.

Gdy kupujesz leki dostępne **bez recepty** pamiętaj, że nie służą one do stosowania przewlekłego i mogą być używane wyłącznie do **krótkoterminowego leczenia** objawów takich jak: ból głowy, ból zęba, bóle stawów / kręgosłupa, zgaga i niestrawność, biegunka, zaparcie, czy objawy infekcji górnych dróg oddechowych oraz reakcje alergiczne.

Pamiętaj, że reklama nie może decydować, jakie leki stosujesz. Podobnie w przypadku witamin, ziół, suplementów diety i innych preparatów zastanów się, czy na pewno są wskazania do ich stosowania.

Jeżeli uważasz, że powinieneś przyjmować suplementy diety lub preparaty ziołowe z uwagi na swój stan zdrowia skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym.



Zawsze

poinformuj lekarza
jeżeli:



- stosujesz antykoncepcję hormonalną, jesteś w ciąży lub karmisz piersią,
- po zażyciu leku wystąpiło złe samopoczucie, wysypka, duszność, omdlenie lub utrata przytomności,
- jeżeli występują u Ciebie jakiegokolwiek uczulenia.

Suplement diety – co to jest?



To nie lek!!!!!!

gdyż nie potwierdzono jego skuteczności
oraz bezpieczeństwa stosowania.

To preparat uzupełniający niedobory składników pokarmowych. Suplementy diety nie są lekami, więc nie mogą być stosowane w leczeniu.



Należy szczególnie zwrócić uwagę na suplementy zawierające w swoim składzie:

- **witaminy: A, D, E, K** – są rozpuszczalne w tłuszczach, więc można je przedawkować: mają zdolność do gromadzenia się w tkance tłuszczowej i dlatego ich poziom w organizmie może osiągać nawet wartości toksyczne prowadzące do uszkodzenia wątroby; u kobiet ciężarnych witamina A może być przyczyną uszkodzenia płodu.

Witaminę A i beta-karoten powinni ostrożnie stosować także palacze tytoniu z uwagi na zwiększone ryzyko występowania działań niepożądanych. Wysokie dawki **witamin E** nie są wskazane u pacjentów z chorobami układu sercowo-naczyniowego z uwagi na możliwości wystąpienia powikłań ze strony układu krążenia.

- **kwasy tłuszczowe omega-3** mogą zwiększyć ryzyko krwawienia, gdy jednocześnie zażywasz leki zmniejszające krzepliwość krwi, a także kwas acetylosalicylowy (aspiryna), stosowany w chorobach układu sercowo-naczyniowego.

- **preparaty potasu** można przedawkować w przypadku nadmiernego stosowania oraz w skojarzeniu z niektórymi grupami leków.

Ostrożność powinny zachować osoby przyjmujące leki stosowane w nadciśnieniu tętniczym oraz niektóre leki moczopędne z grupy tzw. „oszczędzających potas”. W przypadku stosowania tych grup leków nie należy samodzielnie podejmować decyzji o suplementacji potasu.

Zbyt wysoki poziom potasu może powodować **śmiertelne zaburzenia rytmu serca**.

Preparatów potasu nie powinny też samodzielnie przyjmować osoby z niewydolnością nerek.

- **wyciągi z owoców noni** (*Morinda citrifolia*) mogą powodować działanie hepatotoksyczne (uszkodzające wątrobę), tak więc szczególną ostrożność powinni zachować pacjenci, u których stwierdzono zaburzenia funkcji wątroby.



- **wyciągi z miłorzębu japońskiego, żeńszenia, czosnku, jeżówki purpurowej, zielonej herbaty:**
nie należy przyjmować z lekami zmniejszającymi krzepliwość (np. *acenokumarol* i *warfaryna*) z uwagi na wzrost ryzyka krwawienia.

Suplementy zawierające wyciągi z żeńszenia mogą zmniejszać skuteczność leków moczopędnych oraz obniżających ciśnienie krwi; zastosowane wieczorem mogą powodować bezsenność.

Wyciągi z zielonej herbaty oraz żeńszeń mogą nasilać metabolizm niektórych leków, zmniejszając ich skuteczność leczniczą.

Ostrożność powinny zachować także panie przyjmujące doustne środki antykoncepcyjne z uwagi na fakt, że nie można wykluczyć zmniejszenia ich skuteczności.

Leki Pożywienie Napoje

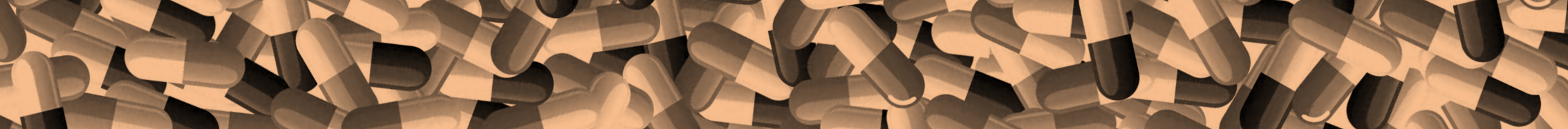
INTERAKCJE

Przed zażyciem leku zapoznaj się z ulotką i sprawdź, czy lek powinien być stosowany przed, w trakcie czy po posiłku.

Zalecane jest

popijanie leków przegotowaną wodą wodociągową (przynajmniej pół szklanki) gdyż wody mineralne, z uwagi na zawartość minerałów, mogą ograniczać wchłanianie niektórych leków, podobnie jak mocna kawa, herbata czy napoje mleczne.

Sok z cytrusów, w szczególności sok grapefruitowy, a także sok z żurawiny jest przeciwwskazany gdy zażywasz np.: niektóre leki stosowane w nadciśnieniu tętniczym oraz leki immunosupresyjne.



Na wchłanianie leków szczególny wpływ mogą mieć posiłki bogate w tłuszcze, białko i bogatoreszkowe:

- **Błonnik** może hamować wchłanianie wielu leków powszechnie stosowanych przez pacjentów.
- **Tłuszcze** w niektórych przypadkach mogą ograniczać, a w niektórych wręcz nasilać wchłanianie leków i należy to uwzględnić określając porę przyjęcia leku. Informacji zawsze szukaj w ulotce leku, dołączonej do opakowania.



Zachowaj szczególną ostrożność

i nie stosuj bez konsultacji z lekarzem lub farmaceutą leków dostępnych bez recepty oraz suplementów diety jeżeli przyjmujesz leki przeciwzakrzepowe, leki przeciwplatekcyjne, niesteroidowe leki przeciwzapalne.

Nie stosuj samodzielnie żadnych leków

ani innych preparatów jeżeli aktualnie jesteś leczony z powodu choroby nowotworowej, gdyż mogą wystąpić poważne powikłania.

Zachęcamy do sporządzenia listy aktualnie przyjmowanych leków i posiadania jej zawsze przy sobie. Lista powinna zawierać nazwę leków i innych zażywanych preparatów, ich dawkę i schemat przyjmowania.

Na wizytę lekarską zawsze zabierz ze sobą kompletną, aktualną listę przyjmowanych leków, suplementów diety (mikroelementów, witamin, ziół, preparatów wzmacniających).

Pamiętajmy,

że trudno przewidzieć kiedy będziesz wymagał udzielenia nagłej pomocy medycznej. Wówczas lista aktualnie przyjmowanych leków ułatwi lekarzom i ratownikom skuteczne postępowanie w ostrych stanach zagrożenia zdrowia i życia.



Przykładowa lista leków:

Nazwa leku	Dawka i postać leku	Dawkowanie
Polocard	75 mg tabletki	1x1
Omeprazol	20 mg tabletki	1x1
Amlodipina	10 mg tabletki	1x1
Metoprolol	50 mg tabletki	2x1
Diclofenak	75 mg tabletki	2x1

Sporządź **swoją** listę leków:

Nazwa leku	Dawka i postać leku	Dawkowanie

[illegible]