



Bezpieczne przyjmowanie leków

Jak leczyć liczne dolegliwości i łączyć różne leki, by nie zaszkodzić osobie, którą się opiekujesz?

Polipragmazja, czyli wielolekowość, oznacza jednoczesne przyjmowanie przynajmniej pięciu leków dziennie. Zjawisko to dotyczy aż co trzeciego Polaka po 65. roku życia. Wielolekowość jest groźna dla wszystkich, a szczególnie dla seniorów obciążonych chorobami przewlekłymi. Z powodu częstego nakładania się licznych schorzeń zażywają oni duże ilości lekarstw. Jeśli opiekujesz się seniorem, koniecznie zwróć na to uwagę.

Wszystko pod kontrolą

Samo przyjmowanie wielu leków nie jest zjawiskiem rzadkim. Pod ścisłą kontrolą lekarską może być korzystne lub nawet niezbędne do osiągnięcia określonego celu terapeutycznego. Niestety wielu pacjentów i ich opiekunów nie jest świadomych zagrożenia. Oprócz leków przepisanych na receptę decydują się na zakup dodatkowych środków znanych z reklamy telewizyjnej lub poleconych przez kogoś znajomego.

Bez recepty

Opiekunowie osób starszych chętnie sięgają po różnego rodzaju środki dostępne bez recepty, także z zakresu tzw. medycyny alternatywnej. Robią to w dobrej intencji. Wydaje im się bowiem, że dzięki temu ich podopieczni poczują się lepiej. Kupują suplementy diety, leki oraz maści przeciwbólowe i przeciwgorączkowe, preparaty stomatologiczne, leki wspomagające trawienie i przeczyszczające, środki alergiczne, dermatologiczne, zewnętrzne leki przeciw pasożytnicze, leki przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwwirusowe do stosowania wewnętrznego. Jednak stosowanie kilku z nich w tym samym czasie może być złym pomysłem – warto zasięgnąć opinii lekarza.

Groźny koktajl

Zażywanie wielu medykamentów jednocześnie zwiększa ryzyko wystąpienia niebezpiecznych powikłań i interakcji. Jest ono groźniejsze, jeśli odbywa się bez kontroli lekarza. Leki oddziałują także z żywnością i niektórymi ziołami. Ważne jest też to, czym popijane są leki. Nie wolno popijać ich sokami, zwłaszcza sokiem grejpfrutowym. Najlepiej popijać je wodą. Szkodliwe jest także przyjmowanie leków razem z napojami alkoholowymi lub „energetykami”.

Badania wskazują, że aż 8,6 mln nagłych hospitalizacji rocznie w Europie wynika z niepożądanych reakcji na lek, z czego połowy można było uniknąć.

Jak bezpiecznie przyjmować leki?

- Noś przy sobie aktualny spis leków, jakie zażywa Twój podopieczny, wraz z określonymi dawkami. Nie zapomnij ująć w nim wszystkich leków, także suplementów diety i preparatów bez recepty.
- Podczas wizyt każdego lekarza informuj, nawet bez pytania, o chorobach przewlekłych swojego podopiecznego i pokazuj spis leków, które on zażywa.
- Informuj lekarza prowadzącego o poradach i zaleceniach innych specjalistów.
- Nie sięgaj po leki polecane przez znajomego – każdemu służy coś innego. Przykładem są leki przeciwbólowe i przeciwprzeziębieniowe. Noszą różne nazwy, lecz mają podobny skład. Ich łączne stosowanie może grozić ciężkim uszczerbkiem na zdrowiu.

[Więcej informacji o szkodliwym łączeniu leków w artykule *Kiedy leki szkodzą*.](#)

Publikacje dotyczące zdrowia seniorów

- [Przewodnik dla opiekunów osób niesamodzielnych](#)
- [Magazyn „Ze zdrowiem”](#)