pacjent.gov.pl

# Bezpieczne przyjmowanie leków

Data aktualizacji
2021-07-31

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 przeciwpasożytnicze, 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”**