pacjent.gov.pl

Trzymaj leki pod kontrolą

Data aktualizacji
2026-08-18

Nadmiar szkodzi

Obecnie wiele chorób jest leczonych więcej niż jednym lekiem – nazywa się to polifarmakoterapią. Pozwala ona na wzmocnienie efektu terapeutycznego i siły leków oraz zredukowanie ich dawek. Jest konieczna przy terapii przewlekłych chorób współistniejących, jak np. cukrzyca i nadciśnienie. Wielolekowa terapia prowadzona pod ścisłą kontrolą specjalistów pozwala na wydłużenie życia i zwiększa jego komfort.

W przypadku, gdy leczenie wieloma lekami (powyżej 5) odbywa się poza kontrolą specjalistów, np. w przypadku, gdy pacjent jest leczony przez kilku lekarzy różnych dziedzin medycyny, a każdy z nich przepisuje określone leki, nie zawsze wiedząc o lekach zleconych dla tego samego pacjenta przez innego specjalistę, mówimy o zjawisku polipragmazji. Pomiędzy przyjmowanymi lekami mogą zachodzić interakcje powodujące niekorzystne efekty i zagrażające zdrowiu pacjenta.

Zgodnie z raportem NFZ, w Polsce około 1,6 miliona osób przyjmuje stale 5 i więcej leków. Co trzecia osoba po 65. roku życia znajduje się w tej grupie. Powyżej 85. roku u niektórych osób stosuje się jednocześnie 10 lub więcej preparatów.

Oprócz środków wskazanych przez lekarza, pacjenci często przyjmują inne substancje medyczne. Kupują leki bez recepty i reklamowane środki na różne dolegliwości. Zażywają suplementy diety i zioła. Niektóre substancje występują w wielu lekach, pod różnymi nazwami.

Ostrożne łączenie

Przyjmowanie leków zawsze konsultuj z lekarzem czy farmaceutą.

- Różne składniki wchodzą w reakcje, także z lekami przyjmowanymi na stałe. Ostrożności wymaga wybór każdego środka przeciwbólowego lub przeciwzapalnego.
- Jedzenie niektórych potraw w połączeniu z lekarstwami może zmniejszyć skuteczność leczenia.

W terapii lekowej trzeba zwracać uwagę również na napoje. Energetyki, alkohol, kawa i herbata oraz zioła i soki owocowe nie są obojętne. Wchodzą w reakcje z innymi substancjami. Dlatego leki popijamy wodą – to jest bezpieczne.

Zadbaj o siebie – jesteś wyjątkowy

Każdy człowiek ma inną historię. Jego terapia dostosowana jest do przebiegu chorób, wieku, stanu zdrowia i wielu indywidualnych czynników. Podobne schorzenie może być inaczej leczone. Przy kilku chorobach u jednego pacjenta niezbędna jest koordynacja leków. Dokładnie przestrzegaj dawkowania leków – zgodnie z zaleceniami lekarza.

- Przeczytaj ulotkę, zanim przyjmiesz pierwszą tabletkę nowego leku – dostosuj się do opisanych w niej zasad przyjmowania go (np. przed czy po posiłku).
- Kontroluj siebie – zapisuj, jakie leki przyjmujesz.

- Sprawdzaj u lekarza, czy nie przesadzasz z ilością medykamentów, suplementów i ziół.
- Jeśli ukończyłeś leczenie szpitalne, przedstaw lekarzowi rodzinnemu kartę leczenia –on porówna przyjmowane dotychczas leki z nowymi.
- Jeśli przyjmujesz wiele leków, przynajmniej raz na pół roku daj je do przeglądu swojemu lekarzowi.
- Stosuj zbilansowaną dietę, odpowiedni regularny wysiłek fizyczny, właściwy pod względem ilości i jakości sen – to podstawa dobrego funkcjonowania.

Kto pyta, nie błądzi – i unika polipragmazji

Przy leczeniu kilku chorób przewlekłych najczęściej korzystamy z porad wielu specjalistów.

- Jeśli idziesz do lekarza, powiedz mu o swoich wszystkich dolegliwościach i przyjmowanych lekach. Tych na stałe i takich, które bierzesz od czasu do czasu. Przepisanych na receptę oraz kupowanych samodzielnie w aptece.
- Lekarz podstawowej opieki zdrowotnej pomaga kontrolować leczenie u kilku specjalistów. Dobrze, jeśli wie o wszystkich zaleceniach. Doradzi, które lekarstwa bez recepty są dla Ciebie bezpieczne.
- Suplementy diety mogą wchodzić w reakcje z lekami. Zapytaj o to w aptece, poproś o sprawdzenie przez farmaceutę. Pokaż listę przyjmowanych medykamentów oraz zaleceń od lekarzy.

> **Na swoim Internetowym Koncie Pacjenta znajdziesz informacje o wszystkich zapisanych na receptę lekach.**

Przeczytaj raport NFZ o zdrowiu. Polipragmazja

Przeczytaj także

Kiedy leki szkodzą

Czy bierzesz za dużo leków? Leków bez recepty, na receptę, a także środków stosowanych w tzw. medycynie alternatywnej? Czy wiesz, kiedy możesz sobie tym zaszkodzić?

Bezpieczne przyjmowanie leków

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

Przez udostępnianie do zdrowia

Czy Twój lekarz rodzinny wie, jak leczysz się u specjalisty? A czy lekarz specjalista wie o wszystkich lekach, które zażywasz? Możesz udostępnić im swoją historię leczenia