Jak właściwie brać leki

Data aktualizacji
2022-12-22

Ryzyko wystąpienia działań niepożądanych przy czterech lekach branych jednocześnie wynosi 38%, a przy siedmiu wzrasta do 82%. Przy stosowaniu 10 leków praktycznie nieuniknione jest wystąpienie działań niepożądanych.

Czego dowiesz się z kwizu

Rozwiąż kwiz i sprawdź, czy wiesz:

- czym jest polipragmazja
- czemu leki najlepiej popijać wodą
- jak mleko, alkohol, herbata i kawa oddziaływują na leki
- co się dzieje, kiedy łączysz paracetamol z alkoholem
- z jakimi potrawami nie należy łączyć leków na niewydolność krążenia i zaburzenia rytmu serca
- jak na leki mogą działać suplementy diety i owoce cytrusowe
- jaki jest skutek brania miłorzębu japońskiego (ginkgo biloba) i jedzenia lukrecji razem z lekami.

Stosowanie wielu leków jest w Twojej terapii konieczne? Konsultuj je z lekarzem, żeby zmniejszyć ryzyko interakcji – to tym ważniejsze, im więcej specjalistów, u których się leczysz. Możesz też skonsultować swoją listę leków z farmaceutą i poprosić go o poradę, zwłaszcza gdy kupujesz suplementy diety.

Jak przejść przez quiz

- Uruchom aplikację mojeIKP, zaloguj się i wejdź w zakładkę „profilaktyka” (na dole).
- Wybierz „Quizy o zdrowiu” i sprawdź swoją wiedzę.
- Zaznaczaj odpowiedzi, prawidłowa odpowiedź wyświetli się od razu na zielono.
- Kiedy odpowiesz na wszystkie pytania, otrzymasz informację, na ile pytań odpowiedziałeś/odpowiedziałaś poprawnie. Możesz przejrzeć swoje odpowiedzi oraz przeczytać dodatkowe informacje zdrowotne.
- Możesz też udostępnić swój wynik na Facebooku lub Twitterze.

Czym jest aplikacja mojeIKP

mojeIKP to bezpłatna aplikacja mobilna Ministerstwa Zdrowia. Możesz ją pobrać z **Google Play** lub z **App Store**.

W aplikacji mojeIKP znajdziesz m.in.:

- na głównej stronie: „Na ratunek” (prowadzi do podpowiedzi, które ułatwią Ci udzielenie pierwszej pomocy), telefon do pogotowia oraz inne ważne telefony (infolinia, teleporady)
- w sekcji „e-zdrowie”: swoje e-recepty, e-skierowania, szybką ścieżkę rejestracji na szczepienie przeciw COVID-19, przypomnienie o braniu leków (łatwy sposób, by nie zapomnieć, kiedy musisz je zażyć)
- w sekcji „profilaktyka”: dostęp do **portalu diety NFZ** (możesz otrzymać plan posiłków dla całej rodziny, skorzystać z przepisów i listy zakupów), co miesiąc nowy kwiz o zdrowiu, krokomierz, bezpłatny program ćwiczeń „8 tygodni do zdrowia”.

Masz też np.:

- dostęp do dokumentów medycznych swoich dzieci oraz możliwość udostępniania komuś swojej dokumentacji medycznej
- Unijny Certyfikat COVID
- możliwość wykupienia e-recepty bez podania numeru PESEL, także gdy jesteś offline.

Dowiedz się więcej

Poznaj mojeIKP

mojeIKP to bezpłatna aplikacja na telefon, która daje dostęp do najważniejszych funkcjonalności Internetowego Konta Pacjenta

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?

Spytaj farmaceutę

Kupujesz suplementy diety i leki bez recepty? Poradź się farmaceuty, zwłaszcza jeśli na coś się leczysz, zamierzasz się opalać lub intensywnie uprawiać sport