pacjent.gov.pl

Jak brać leki

Data aktualizacji
2023-11-28

Czego dowiesz się z kwizu

Rozwiąż kwiz i sprawdź, czy wiesz:

- czemu przyjmowanie wielu leków jednocześnie może być niekorzystne
- jakie substancje mogą obniżać skuteczność działania leków
- czemu leki najlepiej popijać wodą
- jaki może być skutek, gdy leki popijasz mlekiem, alkoholem, herbatą lub kawą
- co się dzieje, kiedy łączysz paracetamol z alkoholem
- z jakimi składnikami diety nie należy łączyć leków na niewydolność krążenia i zaburzenia rytmu serca
- czemu należy zachować ostrożność, kiedy łączysz leki i suplementy diety
- jak prawidłowo zażywać preparaty z witaminą E
- jak na leki mogą działać owoce cytrusowe, miłorząb japoński (ginkgo biloba) lub lukrecja.

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 kwiz

- Uruchom aplikację mojeIKP, zaloguj się i wejdź w zakładkę „profilaktyka” (na dole)
- wybierz „Quiz” i sprawdź swoją wiedzę
- zaznaczaj odpowiedzi; prawidłowa odpowiedź wyświetli się od razu na zielono
- przejrzyj swoje odpowiedzi oraz przeczytaj dodatkowe informacje zdrowotne.

Możesz udostępnić swój wynik na Facebooku lub Twitterze.

Czym jest aplikacja mojeIKP

Aplikacja 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” (funkcja, która pomaga udzielić pierwszej pomocy), telefon do pogotowia oraz inne ważne telefony (infolinia, teleporady)

- w sekcji „e-zdrowie”: e-recepty, e-skierowania, skaner ulotki leku, przypomnienie o braniu leków, kontakt do lekarza POZ, historia leczenia
- w sekcji „profilaktyka”: dostęp do **portalu diety NFZ** (możesz otrzymać plan posiłków dla całej rodziny, skorzystać z przepisów i listy zakupów), program **Profilaktyka 40 PLUS**, co miesiąc nowy kwiz o zdrowiu, krokomierz, bezpłatny program ćwiczeń „8 tygodni do zdrowia”, licznik wody.

Masz też np.:

- dostęp do dokumentów medycznych swoich dzieci oraz możliwość udostępniania bliskiej osobie swojej dokumentacji medycznej
- możliwość udostępniania lekarzowi dokumentacji medycznej, a farmaceucie historii e-recept
- możliwość wykupienia e-recepty bez podania numeru PESEL, także gdy jesteś offline.

Przeczytaj też

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