

Bezpieczna farmakoterapia

Lek. Elżbieta Majzner



Preludium - opakowanie i ulotka

- + Ważne informacje o składzie, przeciwwskazaniach, interakcjach oraz działaniach niepożądanych leku.
- + Ostrzeżenia o ograniczeniu sprawności psychofizycznej i dotyczące bezpieczeństwa prowadzenia pojazdów w trakcie leczenia.
- + W razie niepokoju lub wątpliwości - kontakt z lekarzem lub farmaceutą.
- + Termin ważności preparatu, czas przydatności do użycia po otwarciu opakowania, sposób przechowywania.

Zalecenia przede wszystkim

- + Leki należy stosować dokładnie wg zaleceń lekarza co do drogi podania, dawek i odstępów między nimi oraz czasu leczenia.
- + Efektywność zależy od systematyczności - w przypadku pominięcia dawki, należy ją przyjąć jak najszybciej.
- + Nie należy na własną rękę odstawiać przewlekłego leczenia m.in. cukrzycy, nadciśnienia tętniczego, przeciwzakrzepowego!

Szczególny przypadek antybiotyków

- + Zbyt krótkie stosowanie lub przerwanie antybiotykoterapii może skutkować wytworzeniem **oporności bakterii**.
- + Kolejna próba antybiotykoterapii może okazać się nieskuteczna!
- + Z czasem antybiotyk staje się bezużyteczny w leczeniu zakażeń w danej populacji.

Przyjmowanie leków - czy robimy to dobrze?

- + Część leków wymaga zażywania na czczo, ale są również takie, które najlepiej wchłaniają się zażywane pomiędzy posiłkami.
- + Jeśli nie masz pewności jak lek powinien być stosowany i czy jedzenie nie zaburza działania leku, wówczas najlepiej zażyć lekarstwo **godzinę przed albo 2 godziny po posiłku**.
- + **Tabletki o modyfikowanym uwalnianiu** (np. R, RETARD, PROLONGATUM, ER, XR, SR, MR, ZOC, ZK) **zawsze należy połykać w całości** - nie wolno ich rozgryzać, dzielić ani rozkruszać, ponieważ posiadają specjalną otoczkę, bez przedziałości.

Przyjmowanie leków - czy robimy to dobrze?

- + Leki najlepiej popijać niegazowaną wodą w temperaturze pokojowej, w ilości około 200 ml. Płyn wspomaga rozpad tabletki i przyspiesza jej działanie. Nie wolno w żadnym wypadku popijać leków sokiem grejpfrutowym, alkoholem, kawą lub herbatą, zwłaszcza gorącą. Napoje te zawierają składniki, które mogą wchodzić w interakcje z substancjami leczniczymi, co może skutkować osłabieniem lub nasileniem ich działania albo wystąpieniem niepożądanych skutków ubocznych.

Z czym to się je?

- + Niektóre leki wchodzą w interakcje z żywnością.
- + Błonnik pokarmowy zmniejsza wchłanianie TLPD (np. amitryptyliny) oraz preparatów naparstnicy.
- + Produkty mleczne (o dużej zawartości wapnia) zmniejszają wchłanianie antybiotyków - tetracyklin i fluorochinolonów.
- + Tłuszcz zwiększa wchłanianie preparatów teofiliny i witamin A,D,E,K.

Z czym to się je?

- + **Sok grejpfrutowy** (flawonoidy i furanokumaryny) powoduje wzrost stężenia: leków przeciwhistaminowych, statyn, blokerów kanału Ca, leków antyretrowirusowych, cyklosporyny, cisaprydu (wpływa na metabolizm poprzez hamowanie aktywności enzymów cytochromu P-450).
- + Kawa i napoje energetyzujące (zaw. kofeinę) wykazują synergizm z preparatami teofiliny.
- + Kapusta, sałata, brokuły (bogate w wit. K) osłabiają działanie leków przeciwzakrzepowych - antagonistów wit. K (np. warfaryny).

Co za dużo, to niezdrowo

- + Zawsze informuj lekarza, jeżeli przyjmujesz leki przepisane przez innego lekarza, witaminy, preparaty ziołowe lub suplementy diety.
- + Leki mogą wchodzić między sobą w interakcje, powodując działania niepożądane.
- + Ryzyko zwiększa się przy jednoczesnym stosowaniu więcej niż pięciu leków.

Jeżeli zażywasz >5 różnych preparatów dziennie, skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą w celu oceny bezpieczeństwa.

Leki OTC i suplementy diety

- + Suplement diety to preparat uzupełniający niedobory składników pokarmowych. Mając wybór między lekiem bez recepty a suplementem wybierz lek, ponieważ potwierdzono jego skuteczność i bezpieczeństwo.
- + Leków OTC nie należy na własną rękę stosować przewlekłe ani nadużywać.
- + Leki o różnych nazwach handlowych mogą zawierać tę samą substancję czynną!
- + Reklama jest dźwignią handlu, jednak nie mogą w niej występować prawdziwi lekarze :)

Działania (nie)pożądane

- + Za działanie niepożądane uznajemy każdą nieprzyjemną, niepokojącą lub szkodliwą reakcję, która pojawia się w trakcie, czy na skutek stosowania jednego lub wielu leków. Niekiedy może wystąpić nawet po zakończeniu leczenia.
- + **Zawsze informuj lekarza, jeżeli po zażyciu leku wystąpił jakiś niepokojący objaw.**
- + Szczególnie istotne są alergie.
Zapamiętaj na jakie leki jesteś uczulony i jaki rodzaj reakcji wywołało ich zastosowanie.
- + Pojawienie się działania niepożądanego można zgłosić lekarzowi lub farmaceucie, a także samodzielnie - wypełniając formularz dla Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych.

Stąpając po cienkim lodzie...

- + Istnieją grupy chorych, w których farmakoterapia wymaga szczególnej ostrożności:
 - + dzieci (zwłaszcza noworodki i niemowlęta);
 - + kobiety w ciąży lub karmiące piersią;
 - + osoby starsze i z *zespołem kruchości*;
 - + chorzy onkologiczni.

Dobre nawyki

- + Aktualna indywidualna lista przyjmowanych leków - w nagłych wypadkach, u specjalisty, przy planowej hospitalizacji lub kwalifikacji do zabiegu.

Lista powinna znajdować się w telefonie komórkowym (zdjęcie/notatka) - nie trzeba pamiętać, bo zwykle jest z nami :)

- + Regularne wykonywanie badań kontrolnych.
- + Budowanie świadomości o stanie zdrowia i stosowanym leczeniu.

1. Przeczytaj informacje zawarte w ulotce oraz na opakowaniu.
2. Pamiętaj o terminie ważności i właściwych warunkach przechowywania.
3. Zawsze przyjmuj leki zgodnie z zaleceniami lekarza.
4. Nie przerywaj samodzielnie leczenia.
5. Pamiętaj o prawidłowym sposobie przyjmowania leków.
6. Uważaj, gdy stosujesz kilka preparatów jednocześnie.
7. Uważaj na suplementy diety i leki bez recepty.
8. Zgłaszaj działania niepożądane.
9. Sporządź i miej zawsze przy sobie aktualną listę przyjmowanych leków.
10. Pamiętaj o badaniach kontrolnych.



Dziękuję za uwagę!