
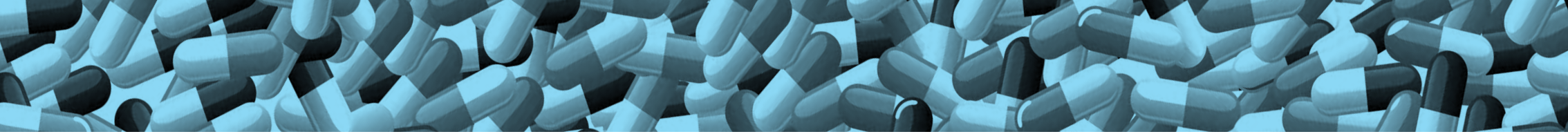


# JAK

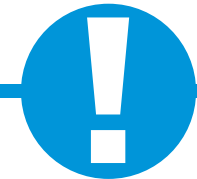
SKUTECZNIE  
I BEZPIECZNIE  
STOSOWAĆ  
LEKI







Jeśli przyjmujesz leki,  
zapoznaj się z informacjami,  
służącymi do tego  
aby leczenie  
było bezpieczne  
i skuteczne.



© 2015 by Centrum Monitorowania Jakości w Ochronie Zdrowia w Krakowie

[www.cmj.org.pl](http://www.cmj.org.pl)

Egzemplarz bezpłatny

Gdy leczysz się u kilku lekarzy (specjalistów)  
zawsze informuj ich jakie leki, witaminy, zioła,  
suplementy diety aktualnie przyjmujesz.

Taka informacja zmniejsza ryzyko  
niekorzystnych interakcji  
między równocześnie stosowanymi lekami.



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego





Pamiętaj, że leki o różnych nazwach handlowych mogą zawierać dokładnie tę samą substancję leczniczą – w przypadku ich łącznego stosowania może to skutkować przedawkowaniem, np.:

- **Polocard, Acard, Acesan, Aspirin Cardio** – wszystkie zawierają kwas acetylosalicylowy, choć nazwy ich są różne.
- **Paracetamol** występuje w ponad 100 lekach, najczęściej dostępnych bez recepty. Leki te występują pod różnymi nazwami handlowymi, a stosowane łącznie mogą prowadzić do przedawkowania, którego konsekwencjami może być uszkodzenie wątroby prowadzące nawet do zgonu.
- **Nurofen, Ibuprom, Ibum, MIG, Ibupar:** wszystkie te leki i jeszcze wiele innych zawierają jako składnik czynny ibuprofen. Ich łączne zastosowanie zwiększa ryzyko uszkodzenia górnego odcinka przewodu pokarmowego, wątroby oraz nerek.

Gdy kupujesz leki dostępne **bez recepty** pamiętaj, że nie służą one do stosowania przewlekłego i mogą być używane wyłącznie do **krótkoterminowego leczenia** objawów takich jak: ból głowy, ból zęba, bóle stawów / kręgosłupa, zgaga i niestrawność, biegunka, zaparcie, czy objawy infekcji górnych dróg oddechowych oraz reakcje alergiczne.

Pamiętaj, że reklama nie może decydować, jakie leki stosujesz. Podobnie w przypadku witamin, ziół, suplementów diety i innych preparatów zastanów się, czy na pewno są wskazania do ich stosowania.

Jeżeli uważasz, że powinieneś przyjmować suplementy diety lub preparaty ziołowe z uwagi na swój stan zdrowia skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym.



## Zawsze

poinformuj lekarza  
jeżeli:



- stosujesz antykoncepcję hormonalną, jesteś w ciąży lub karmisz piersią,
- po zażyciu leku wystąpiło złe samopoczucie, wysypka, duszność, omdlenie lub utrata przytomności,
- jeżeli występują u Ciebie jakiegokolwiek uczulenia.




## Suplement diety – co to jest?



### To nie lek!!!!!!

gdyż nie potwierdzono jego skuteczności  
oraz bezpieczeństwa stosowania.

To preparat uzupełniający niedobory składników pokarmowych. Suplementy diety nie są lekami, więc nie mogą być stosowane w leczeniu.



## Należy szczególnie zwrócić uwagę na suplementy zawierające w swoim składzie:

- **witaminy: A, D, E, K** – są rozpuszczalne w tłuszczach, więc można je przedawkować: mają zdolność do gromadzenia się w tkance tłuszczowej i dlatego ich poziom w organizmie może osiągać nawet wartości toksyczne prowadzące do uszkodzenia wątroby; u kobiet ciężarnych witamina A może być przyczyną uszkodzenia płodu.

**Witaminę A i beta-karoten** powinni ostrożnie stosować także palacze tytoniu z uwagi na zwiększone ryzyko występowania działań niepożądanych. Wysokie dawki **witaminy E** nie są wskazane u pacjentów z chorobami układu sercowo-naczyniowego z uwagi na możliwości wystąpienia powikłań ze strony układu krążenia.

- **kwasy tłuszczowe omega-3** mogą zwiększyć ryzyko krwawienia, gdy jednocześnie zażywasz leki zmniejszające krzepliwość krwi, a także kwas acetylosalicylowy (aspiryna), stosowany w chorobach układu sercowo-naczyniowego.

- **preparaty potasu** można przedawkować w przypadku nadmiernego stosowania oraz w skojarzeniu z niektórymi grupami leków.

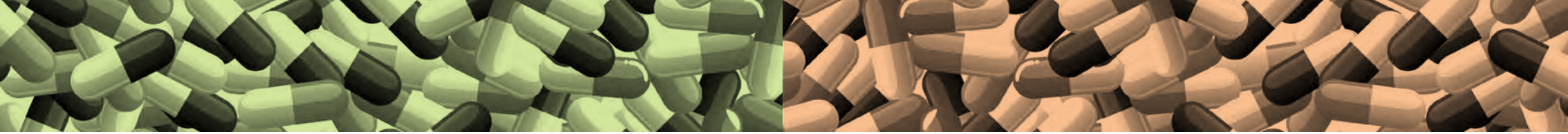
Ostrożność powinny zachować osoby przyjmujące leki stosowane w nadciśnieniu tętniczym oraz niektóre leki moczopędne z grupy tzw. „oszczędzających potas”. W przypadku stosowania tych grup leków nie należy samodzielnie podejmować decyzji o suplementacji potasu.

**Zbyt wysoki poziom potasu** może powodować **śmiertelne zaburzenia rytmu serca**.

Preparatów potasu nie powinny też samodzielnie przyjmować osoby z niewydolnością nerek.

- **wyciągi z owoców noni (*Morinda citrifolia*)** mogą powodować działanie hepatotoksyczne (uszkadzające wątrobę), tak więc szczególną ostrożność powinni zachować pacjenci, u których stwierdzono zaburzenia funkcji wątroby.





- **wyciągi z miłorzębu japońskiego, żeńszenia, czosnku, jeżówki purpurowej, zielonej herbaty:**  
nie należy przyjmować z lekami zmniejszającymi krzepliwość (np. *acenokumarol* i *warfaryna*) z uwagi na wzrost ryzyka krwawienia.

Suplementy zawierające wyciągi z żeńszenia mogą zmniejszać skuteczność leków moczopędnych oraz obniżających ciśnienie krwi; zastosowane wieczorem mogą powodować bezsenność.

Wyciągi z zielonej herbaty oraz żeńszeń mogą nasilać metabolizm niektórych leków, zmniejszając ich skuteczność leczniczą.

Ostrożność powinny zachować także panie przyjmujące doustne środki antykoncepcyjne z uwagi na fakt, że nie można wykluczyć zmniejszenia ich skuteczności.

## Leki Pożywienie Napoje

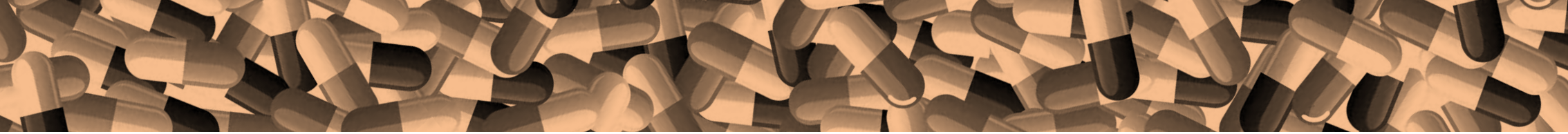
# INTERAKCJE

**Przed zażyciem leku zapoznaj się z ulotką** i sprawdź, czy lek powinien być stosowany przed, w trakcie czy po posiłku.

### Zalecane jest

popijanie leków przegotowaną wodą wodociągową (przynajmniej pół szklanki) gdyż wody mineralne, z uwagi na zawartość minerałów, mogą ograniczać wchłanianie niektórych leków, podobnie jak mocna kawa, herbata czy napoje mleczne.

Sok z cytrusów, w szczególności sok grapefruitowy, a także sok z żurawiny jest przeciwwskazany gdy zażywasz np.: niektóre leki stosowane w nadciśnieniu tętniczym oraz leki immunosupresyjne.



Na wchłanianie leków szczególny wpływ mogą mieć posiłki bogate w tłuszcze, białko i bogatoresztkowe:

- **Błonnik** może hamować wchłanianie wielu leków powszechnie stosowanych przez pacjentów.
- **Tłuszcze** w niektórych przypadkach mogą ograniczać, a w niektórych wręcz nasilać wchłanianie leków i należy to uwzględnić określając porę przyjęcia leku. Informacji zawsze szukaj w ulotce leku, dołączonej do opakowania.



## Zachowaj szczególną ostrożność

i nie stosuj bez konsultacji z lekarzem lub farmaceutą leków dostępnych bez recepty oraz suplementów diety jeżeli przyjmujesz leki przeciwzakrzepowe, leki przeciwplatekcyjne, niesteroidowe leki przeciwzapalne.

## Nie stosuj samodzielnie żadnych leków

ani innych preparatów jeżeli aktualnie jesteś leczony z powodu choroby nowotworowej, gdyż mogą wystąpić poważne powikłania.

Zachęcamy do sporządzenia listy aktualnie przyjmowanych leków i posiadania jej zawsze przy sobie. Lista powinna zawierać nazwę leków i innych zażywanych preparatów, ich dawkę i schemat przyjmowania.

Na wizytę lekarską zawsze zabierz ze sobą kompletną, aktualną listę przyjmowanych leków, suplementów diety (mikroelementów, witamin, ziół, preparatów wzmacniających).

## Pamiętajmy,

że trudno przewidzieć kiedy będziesz wymagał udzielenia nagłej pomocy medycznej. Wówczas lista aktualnie przyjmowanych leków ułatwi lekarzom i ratownikom skuteczne postępowanie w ostrych stanach zagrożenia zdrowia i życia.

