

ABC BEZPIECZEŃSTWA FARMAKOLOGICZNEGO SENIORÓW

NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY

- nieprawidłowe warunki przechowywania leków w domu oraz w czasie podróży,
- nieprawidłowy sposób stosowania leków lub niekorzystne łączenie leków z produktami spożywczymi,
- nadużywanie leków w związku z korzystaniem z porad lekarskich u kilku specjalistów,
- samoleczenie.

PRZECHOWYWANIE LEKÓW

Leków nie należy przechowywać:

- na parapetach okiennych, gdzie narażone są na działanie promieni słonecznych, które mogą powodować **zmiany w ich składzie chemicznym**,
- na stolikach lub półkach usytuowanych nad lub przy źródłach ciepła (np. grzejniki CO, piece grzewcze).

Leki wrażliwe na wysoką temperaturę muszą być przechowywane w temperaturze pomiędzy $+4^{\circ}\text{C}$ a $+8^{\circ}\text{C}$ (lodówka). W czasie transportu np. w podróży leki tego typu powinny być zabezpieczone przed nagrzaniem przy zastosowaniu np. opakowania termoizolacyjnego czy termosu.

ZAŻYWANIE LEKÓW

- należy **zwrócić uwagę na porę dnia, w której lek jest przyjmowany** np. lek powodujący pobudzenie organizmu przyjęty wieczorem może utrudnić zasypianie,
- należy zwrócić uwagę, **czy lek ma być przyjmowany przed, w trakcie czy po jedzeniu**, - generalnie leki najlepiej zażywać 1 - 2 godz. przed lub po posiłku, chyba, że lekarz zaleci inaczej,
- należy uważać na możliwe **interakcje leków z niektórymi produktami spożywczymi** - wiele powikłań leczenia farmakologicznego związanych jest z niekorzystnym działaniem żywności na wchłanianie, metabolizm i wydalanie leków z organizmu.

PRZYKŁAD

Składniki **soku grejpfrutowego** spowalniają metabolizm wielu leków, co może skutkować niebezpiecznym podniesieniem się poziomu leku w organizmie. Do takich medykamentów należą m.in. preparaty kardiologiczne, leki obniżające poziom cholesterolu, leki onkologiczne. Skutkiem niekorzystnego działania soku grejpfrutowego w tej sytuacji może być np. krwawienia z żołądka, zaburzenia rytmu serca, zakłócenia oddechowe, uszkodzenia nerek a w skrajnych przypadkach nawet zgon.

ZAŻYWANIE LEKÓW

- zażywając leki należy popijać je wodą,
- nie powinno stosować się gorących napojów do rozpuszczenia leku,
- nie należy przyjmować preparatów witaminowo - mineralnych w tym samym czasie, co leki,
- nigdy nie wolno łączyć zażywania leków ze spożywaniem napojów alkoholowych,
- nigdy nie należy kupować leków poza apteką (np. na targu, giełdzie) nawet, jeśli mają atrakcyjną cenę (nigdy nie możemy być pewni, czy jest to ten sam lek),
- jeżeli cena zaleconego przez lekarza leku jest wysoka warto zapytać farmaceutę o jego tańszy odpowiednik.

POLIPRAGMAZJA

Polipragmazja – to termin medyczny określający sytuację, w której chory przyjmuje więcej niż kilka leków jednocześnie. Jest to jeden z częstszych błędów w leczeniu, prowadzący m.in. do znacznego zwiększenia występowania niezamierzonych interakcji lek – lek lub lek – pożywienie.

POLIPRAGMAZJA

Aby tych niekorzystnych skutków uniknąć **zaleca się:**

- ściśle konsultowanie z lekarzem sytuacji, w których konieczne jest łączne zażywanie różnych leków,
- w przypadku leków kupowanych bez recepty w aptece skonsultowanie z farmaceutą, czy i z jakimi lekami można kupowany specyfik bezpiecznie łączyć.

WARTO WIEDZIEĆ !

- na stronie internetowej

www.ktomalek.pl

można w prosty, szybki i bezpieczny sposób sprawdzić, która najbliższa apteka dysponuje interesującym nas lekiem. Ww. aplikację **można również zainstalować na smartfonie.**

- korzystając z tego narzędzia unikniemy chodzenia „od apteki do apteki” w poszukiwaniu potrzebnego lekarstwa.

Dziękuję za uwagę!