

JAK BEZPIECZNIE ZAŻYWAĆ LEKI?

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚWIADOMY PACJENT ■ SKUTECZNA TERAPIA

Październik 2020

Wielolekowość w raporcie NFZ o zdrowiu

Polipragmazja – skąd się bierze?

Nasze społeczeństwo, podobnie jak większość społeczeństw europejskich, starzeje się. W roku 2010 osoby w wieku 65+ stanowiły 13,4% populacji, natomiast w 2019 – 17,8%. Ta zmiana demograficzna powoduje, że poświęcamy większą uwagę sprawom, którymi wcześniej zajmowały się tylko wąskie gremia ekspertów. Jedną z nich jest zjawisko polipragmazji, inaczej wielolekowości.

Polipragmazja w danych NFZ

W przygotowanym raporcie – na bazie dostępnej literatury, danych Narodowego Funduszu Zdrowia oraz Centrum Systemów Informacyjnych w Ochronie Zdrowia – autorzy podjęli próbę określenia skali polipragmazji w Polsce. Ograniczeniem tej analizy jest fakt, że NFZ przetwarza jedynie dane o refundowanych lekach (na receptę). Tymczasem wielolekowość obejmuje również leki OTC (wydawane bez recepty) i suplementy diety.

Przeprowadzone analizy wskazują, że w 2018 roku:

- 4,5 mln osób zrealizowało recepty na co najmniej 5 substancji w okresie 6 miesięcy,
- 2,9 mln z nich było w wieku 65 lat i więcej.

W wyniku analizy grupy pacjentów 65+ (2,9 mln), stwierdzono że:

- 1,6 mln osób przyjmowało minimum 5 substancji regularnie w okresie co najmniej jednego miesiąca (w raporcie zjawisko to zdefiniowano jako polipragmazja),
- 554 tys. osób przyjmowało minimum 5 substancji regularnie przez co najmniej pół roku (w raporcie zjawisko to zdefiniowano jako polipragmazja przewlekła),
- 380 tys. osób przyjmowało minimum 5 substancji przez co najmniej rok (w raporcie zjawisko to zdefiniowano jako polipragmazja długookresowa).

W pierwszym półroczu 2019 roku blisko 8,4 mln osób wykupiło leki na receptę (również nierefundowane przez NFZ) zawierające co najmniej 5 substancji czynnych, z czego 4,3 mln osób, tj. 51,8%, to osoby w wieku 65 lat lub więcej.

NFZ, monitorując zjawisko polipragmazji, chce we współpracy z lekarzami, farmaceutami, a przede wszystkim pacjentami, aktywnie włączyć się w działania zapobiegające negatywnym jej skutkom.

NFZ o zdrowiu
Polipragmazja



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Polipragmazja

to jednoczesne przyjmowanie
co najmniej 5 leków.

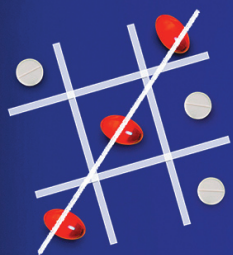
Według danych NFZ w 2018 roku,
1,6 mln osób w wieku 65+ przyjmowało
minimum 5 substancji regularnie w okresie
przynajmniej jednego miesiąca.

zdrowedane.nfz.gov.pl



Nie (i)graj z lekami

– w grę wchodzi
Twoje zdrowie!



Bierzesz 5 lub więcej tabletek
dziennie? Skonsultuj się
z lekarzem lub farmaceutą!

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia
nfz.gov.pl
800-190-590

Polipragmazja - przykład z życia wzięty

Jacek 45 lat, od 15 lat maratończyk – amator, z licznymi zwycięstwami na koncie. Po ostatnim biegu zgłosił się na dyżur lekarski z objawami bakteryjnego zapalenia gardła. Lekarz przepisał mu antybiotyk (klarytromycynę), który należy stosować dwa razy dziennie przez 7 dni.

Jacek od 5 lat leczy się lekami obniżającymi poziom cholesterolu (statynami). Jako czynny sportowiec przyjmuje również elektrolity, żele energetyczne, a w przypadku drobnych urazów leki przeciwbólowe (ból stawów) i maści rozgrzewające (ból pleców).

Mężczyzna kupował w pobliskiej aptece antybiotyk i kolejne opakowanie leku przeciwcholesterolowego. Farmaceuta poinformował Jacka, że na czas kuracji antybiotykiem powinien odstawić lek obniżający poziom cholesterolu. Oba leki wchodziły ze sobą w interakcję, która może spowodować uszkodzenie mięśni objawiające się np. bólem. Alternatywą jest przepisanie przez lekarza innego antybiotyku. Jacek dowiedział się też od farmaceuty, że powinien ograniczyć przyjmowanie leków przeciwbólowych – niektóre z nich mogą powodować dolegliwości żołądka.

Sportowiec z hipercholesterolemią





Przyjmowanie równocześnie kilku leków

Proces leczenia wymaga czasem przyjmowania kilku leków w tym samym czasie. Naszą ważną odpowiedzialnością jako pacjentów jest każdorazowe informowanie lekarza o chorobach i historii ich leczenia. Może się zdarzyć, że pacjentowi różni lekarze zaordynują ten sam lek (pod inną nazwą handlową) lub też otrzyma preparaty lekowe wzajemnie znoszące swoje działanie terapeutyczne.

Warto więc przed każdą wizytą u lekarza spisać przyjmowane leki i suplementy, ich zalecane dawkowanie, nie omijając preparatów przyjmowanych „na własną rękę” (w tym środków ziołowych i roślinnych, przyjmowanych w okresie dłuższym niż 30 dni). Suplementy diety, leki dostępne bez recepty i te zaordynowane przez lekarzy mogą mieć ogromny wpływ na wzajemne wchłanianie, metabolizm oraz efekt terapeutyczny. W razie jakiegokolwiek wątpliwości warto zasięgnąć porady farmaceuty w aptece – farmaceuta wskaże i wyjaśni optymalny schemat dawkowania, ostrzeże przed możliwymi interakcjami oraz wskaże do wyeliminowania leki o podobnych mechanizmach działania.



Jak bezpiecznie przyjmować leki?

Efekt terapeutyczny leków zależy w znacznym stopniu od tego, czy są przyjmowane we właściwy sposób. Dlatego każdy lek zaopatrzony jest przez producenta w ulotkę, zawierającą informacje o zalecanym dawkowaniu, porach przyjmowania, możliwych interakcjach z żywnością czy czynnikami zewnętrznymi. Zawsze warto zapoznać się z tymi wskazówkami i ich przestrzegać, a w przypadku jakichkolwiek wątpliwości powinno się skonsultować z lekarzem lub farmaceutą.

Rano czy wieczorem?

Zdecydowanie zgodnie ze wskazaniem lekarza lub zaleceniem w ulotce leku.

Skuteczność części leków jest determinowana odpowiednią porą ich przyjmowania. Wynika to z rytmu dobowej aktywności organizmu człowieka: rano – wzrasta nam ciśnienie krwi, intensywną pracę rozpoczyna przemiana materii oraz gruczoły hormonalne; po południu – większą aktywność wykazuje układ pokarmowy; wieczorem – większość procesów ulega powolnemu wyciszeniu. Dlatego rano najczęściej zaleca się przyjmowanie hormonów tarczycy, leków na osteoporozę, na nadciśnienie i moczopędnych, wielu antydepresyjnych i przeciwzakrzepowych. Wieczorem natomiast najczęściej zaleca się przyjmowanie statyn (leki obniżające cholesterol), leków przeciwalergicznych, przeciwastmatycznych i nasennych.

Niektóre leki należy przyjmować 3 razy na dobę. By uniknąć konieczności wstawania w nocy „po tabletkę”, leki najlepiej przyjmować w schemacie 6.00 – 14.00 – 22.00 (lub godzinę później, czyli 7.00 – 15.00 – 23.00). Takie dawkowanie pomoże przespać noc bez stresu, nie zaburzy rytmu dnia oraz zapewni optymalny efekt terapeutyczny.

Na czczo, w trakcie posiłku czy po jedzeniu?

Część preparatów lekowych trudno wchłania się z przewodu pokarmowego, dlatego powinna być przyjmowana na czczo, niedługo po przebudzeniu, popijając niewielką ilością wody i najlepiej co najmniej 30 minut przed śniadaniem. Są to na przykład hormony tarczycy, leki przeciw osteoporozie, przeciw refluksowi i nadkwaśności, a także niektóre antybiotyki. Warto pamiętać, że ze względu na ryzyko podrażnienia lub uszkodzenia śluzówki żołądka, na czczo nie powinniśmy przyjmować większości leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych. Przyjmowane na pusty żołądek witaminy i preparaty z cynkiem mogą wywołać mdłości.

Z posiłkiem lub zaraz po nim przyjmujemy leki, które mogą podrażnić śluzówkę żołądka lub wywołać mdłości czy wymioty. Są to np. leki o działaniu przeciwzapalnym, leki przeciwwirusowe, antybiotyki i chemioterapeutyki, leki przeciwgrzybicze i przeciw pasożytnicze, leki neurologiczne, przeciw cukrzycowe i wiele preparatów witaminowych.

Do leków, które należy stosować zaraz po posiłku, należą też preparaty miejscowo stosowane w jamie ustnej, np. pasty, zawiesiny i żele.

Czym popijać leki, a czego unikać?

Przyjmowany z lekiem płyn determinuje rozpad tabletki i przyspiesza jej działanie. Najlepszym płynem do popicia leków jest woda niegazowana niskozmineralizowana, o temperaturze pokojowej lub zwykła woda przegotowana i ostudzona. Zwykle lek powinniśmy popijać ilością ok. 200 ml wody (szklanka lub kubek średniej wielkości).

Nie należy popijać leków:



■ **mlekiem** – ze względu na obecność wapnia, który niekorzystnie wpływa na przyswajalność substancji leczniczych, dotyczy to zwłaszcza antybiotyków. Mleko zmniejsza także kwaśność w żołądku, co prowadzi do przedwczesnego rozpadu tabletek dojletowych.



■ **sokami**, a zwłaszcza sokiem grejpfrutowym, gdyż neutralizuje enzymy metabolizujące niektóre leki. Powoduje to znaczny wzrost ich stężenia we krwi, co może nawet prowadzić do zatrucia. Aby uniknąć interakcji leku z sokiem grejpfrutowym, należy powstrzymać się od picia soku lub spożywania owocu grejpfruta co najmniej 4 godziny przed i 4 godziny po przyjęciu leku. Najlepiej wyłączyć sok i owoc grejpfruta z diety przez cały okres terapii lekowej.



■ **kawą lub herbatą**, w szczególności gorącą. Składniki kawy i herbaty mogą wchodzić w interakcje z substancjami leczniczymi, co może osłabić ich działanie albo nasilić niepożądane skutki uboczne (np. czarna herbata zawierająca taninę hamuje wchłanianie żelaza, natomiast kofeina występująca w kawie może wzmocnić lub osłabić skuteczność substancji czynnej leku).



■ **alkoholem** – zaburza procesy przyswajania i wydalania leku, może znacznie nasilać jego toksyczność dla wątroby, nawet spowodować jej marskość. Alkohol osłabia działanie antybiotyków, natomiast nasila działanie środków antydepresyjnych, uspokajających i antyhistaminowych.

Jak przechowywać leki?

- Pamiętajmy by zawsze trzymać leki w miejscach niedostępnych dla dzieci!
- Większość leków należy trzymać w temperaturze pokojowej, tzn. 15-25 °C.
- Na miejsce bezpiecznego trzymania leków najlepiej wybrać wyżej położoną szafkę zamykaną, może to być także półka w szafie w przedpokoju, ewentualnie w kuchni, gdy usytuowana jest możliwie daleko od kucharki i piekarnika. Nie trzymajmy leków w łazience – ciepło i wilgoć nie służą preparatom lekowym.
- Jeśli producent zaleca przechowywanie leków w lodówce (np. antybiotyki w zawieszynie, krople do oczu, probio-

tyki) najlepiej trzymać je na dolnej lub środkowej półce.

- Syropy i krople do oczu przechowujemy w oryginalnych kartonowych opakowaniach – zapobiega to przenikaniu promieni słonecznych, a dodatkowo na kartonie możemy zanotować datę otwarcia leku. Bądźmy uważni i sprawdzajmy, czy producent poza datą ważności, podaje również termin przydatności leku po otwarciu.
- Przed użyciem leku sprawdźmy datę ważności! Przeterminowane leki można bezpiecznie wyrzucić do specjalnych pojemników w aptekach lub oddać do punktu selektywnej zbiórki odpadów komunalnych.



Masz wątpliwości – zapytaj farmaceutę!

Ponad 90% Polaków ufa farmaceutom. W aptekach i punktach aptecznych pracuje ok. 27 tys. farmaceutów, którzy każdego dnia udzielają około 2 mln porad zdrowotnych. Jeśli przyjmujesz lek po raz pierwszy lub masz pytanie jak i kiedy prawidłowo stosować dany preparat, apteka to idealne miejsce, w którym farmaceuta udzieli Ci jasnej, zrozumiałej porady.

Przyjmowanie wielu leków niesie za sobą ryzyko pojawienia się niekorzystnych dla zdrowia interakcji. Dlatego warto zasięgnąć porady farmaceuty. Na podstawie uzyskanych informacji o przyjmowanych przez Ciebie produktach leczniczych bez recepty i suplementach, farmaceuta oceni zasadność ich przyjmowania i zaproponuje rozwiązanie dotyczące ich zażywania najlepiej dostosowane do Twoich potrzeb zdrowotnych oraz przypomni o zaleceniach lekarskich.

Nie tylko leki

W aptecce, miejscu konsultacji zdrowotnych, otrzymasz od farmaceuty również rzetelną informację na temat prawidłowego przechowywania swoich leków w domu. Warto pamiętać, że szczepionki, insuliny czy niektóre

probiotyki są wrażliwe na temperaturę, a każde wyjęcie ich z lodówki wymaga zachowania specjalnych środków zapobiegawczych uniemożliwiających utratę właściwości. Wszystkie te wątpliwości pomoże rozwiązać farmaceuta. Doradzi Ci m.in. w której części domowej lodówki przechowywać leki oraz jak prawidłowo należy transportować je z apteki do domu i w podróży. Wsparcie jakie uzyskasz od farmaceuty dotyczyć może również prawidłowej obsługi ciśnieniomierza czy metody inhalacji. W trakcie konsultacji farmaceuta poinformuje Cię na temat prawidłowych technik inhalacyjnych, zarekomenduje najodpowiedniejszą z nich i dobierze właściwy inhalator. Wszystko po to, aby poprawić skuteczność leczenia oraz ograniczyć prawdopodobieństwo wystąpienia działań niepożądanych.

Zaufaj wiedzy farmaceuty, zrób przegląd domowej apteczki, skonsultuj skład preparatu. Uzyskane porady z pewnością przyczynią się do wzrostu bezpieczeństwa, skuteczności Twojej terapii oraz wyeliminują ryzyko potencjalnie niekorzystnych interakcji lekowych.



Przyjmuj leki świadomie

- Czytaj nazwę międzynarodową substancji czynnej zawartej w leku. Znajdziesz ją pod nazwą handlową leku, najczęściej zapisaną kursywą (w nawiasie lub bez).
- Nie zażywaj jednocześnie substancji z tej samej grupy leków, na przykład kilku niesteroidowych leków przeciwzapalnych. Jeśli masz wątpliwości, czy stosowane leki można ze sobą łączyć, zapytaj lekarza lub farmaceutę.
- Nie przekraczaj zalecanej dawki leku by nie zwiększać ryzyka działań niepożądanych.
- Zawsze informuj lekarza o wszystkich przyjmowanych lekach, również tych dostępnych bez recepty czy suplementach diety.
- Nie odstawiaj leku samodzielnie przed czasem zakończenia terapii zaleconym przez lekarza. Dokończ terapię, nawet jeśli po kilku dniach nie czujesz już objawów choroby. To samo dotyczy leków stosowanych przewlekłe – jeśli np. pod wpływem leków na nadciśnienie, parametry pomiaru ciśnienia poprawiły się, to utrzymaj leczenie zgodnie z zaleceniem lekarza.

Podawanie leków osobom starszym – o czym pamiętać?

Podawanie leków i nadzór nad ich przyjmowaniem jest niezwykle istotną kwestią dla osoby zajmującej się opieką nad seniorem. Należy pamiętać o tym, że lekarstwa pomagają tylko wtedy, gdy są należycie dawkowane i w odpowiedni sposób przyjmowane.

Bezpieczeństwo osoby starszej bywa zagrożone, kiedy stosuje leki bez zalecenia, gdy zapomni o regularnym ich stosowaniu lub pomyli dawkę.

Oto kilka niezbędnych wskazówek dotyczących podawania leków:

1. Postępujmy ściśle z zaleceniami lekarza. Na własną rękę nie zmieniamy dawek ani częstotliwości podawania medykamentów. W przypadku wystąpienia silnej reakcji ubocznej na dany lek, możemy samodzielnie zmniejszyć jego dawkę, jednak niezwłocznie poinformujemy o tym fakcie lekarza.
2. Aby uniknąć pomyłek, przygotujmy pełny i czytelny spis stosowanych leków wraz z ich dawkowaniem, który porządkuje, jakie leki i o jakich porach należy podawać seniorowi.
3. Dobrą praktyką jest rozdzielanie leków na poszczególne dni i pory danego dnia. Pomocne są w tym specjalne pojemniki, które można kupić m.in. w aptece.
4. Do popijania leków najlepiej stosować wodę (przed jej podaniem upewnijmy się, czy dany lek można popijać!).
5. Jeśli jest konieczność rozdrobnienia lub rozpuszczenia leku ze względu na trudności z połykaniem, należy upewnić się uprzednio w ulotce, czy nie jest to zabronione. W pewnych przypadkach może to skutkować nieprawidłowym działaniem leku.
6. Bardzo ważne jest, aby sprawdzać datę ważności, która zazwyczaj umieszczona jest na opakowaniu leku. Należy pamiętać, że przyjmowanie środków farmakologicznych, które są już niezdatne do spożycia, może mieć tragiczne skutki.
7. W widocznym miejscu dobrze jest trzymać numery telefonu, pod które można zadzwonić w awaryjnej sytuacji z prośbą o pomoc.



Interakcje między lekami a żywnością - wskazówki

- Nie popijaj leku sokami, w szczególności sokiem grejpfrutowym.
- Nie przyjmuj leków razem z napojami alkoholowymi ani energetykami.
- Jeśli lek należy przyjąć bez posiłku – nie zażywaj go na chwilę przed lub zaraz po posiłku. Należy wówczas

zażyć lek godzinę przed posiłkiem lub dwie godziny po nim.

- Unikaj przyjmowania preparatów witaminowo-mineralnych jednocześnie z lekami zaleconymi przez lekarza – mogą zaburzyć proces ich przyswajania, a preparaty zawierające składniki roślinne mogą spowolnić działanie leku.

Czy wiesz, że...?

Należy zwrócić uwagę na przyjmowane zioła i preparaty roślinne przed poddaniem się operacji lub zabiegowi chirurgicznemu. Czosnek i preparaty go zawierające warto odstawić tydzień wcześniej, gdyż mogą zwiększyć krwawienia. Podobnie działa miłorząb, z którego należy zrezygnować 36 godzin przed zabiegiem. Nasilać krwawienia może także żeń-szeń, który

dodatkowo może przyczynić się do hipoglikemii, spadku glukozy we krwi. Natomiast stosowany jako łagodny środek nasenny kozłek lekarski może z kolei przedłużać działanie narkozy.

Źródło:

Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej www.ncez.pl

Zioła lekom nieobojętne!

Niektóre zioła, zwłaszcza te zwiększające perystaltykę jelit, mogą zmniejszać wchłanianie wybranych leków. Należą do nich popularnie stosowane: aloes, korzeń kruszyny, korzeń rzewienia czy liść senesu – znajdujące się często w mieszankach ziół o właściwościach wspomagających odychanie.

Rośliny czy zioła zawierające słuzy (len zwyczajny, prawoślaz lekarski, babka lancetowata) mogą również wpływać na osłabienie wchłaniania leków poprzez zmniejszenie dostępu leku do śluzówki jelita.

Wyciąg z dziurawca może też obniżyć stężenie w surowicy krwi teofiliny – leku stosowanego m. in. w astmie czy przewlekłej obturacyjnej chorobie płuc. Dziurawiec może także wchodzić w interakcje z lekami antyarytmicznymi, przeciwwirusowymi i antydepresantami, zwiększa także wrażliwość naszej skóry na słońce. Przyjmując preparaty

na bazie dziurawca unikajmy promieni słonecznych!

Lubiana przez Polki lukrecja nie powinna być stosowana z hormonalną terapią zastępczą, ze względu na zawarte w niej fitoestrogeny – mogące nasilać działanie leków hormonalnych powodując nudności, migreny, obrzęki i drażliwość piersi. W skojarzeniu z lekami antykoncepcyjnymi lukrecja może wywołać nadciśnienie i hipokalemię, czyli zbyt niskie stężenie potasu we krwi. Lukrecji powinny unikać także osoby przyjmujące leki moczopędne – zwiększając wydalanie jonów potasowych przez nerki, może powodować osłabienie, bolesne skurcze mięśni czy zaburzenia rytmu serca.

Źródło:

Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej www.ncez.pl

Krzyżówka dla zdrowka

Sprawdź swoją wiedzę rozwiązując krzyżówkę!

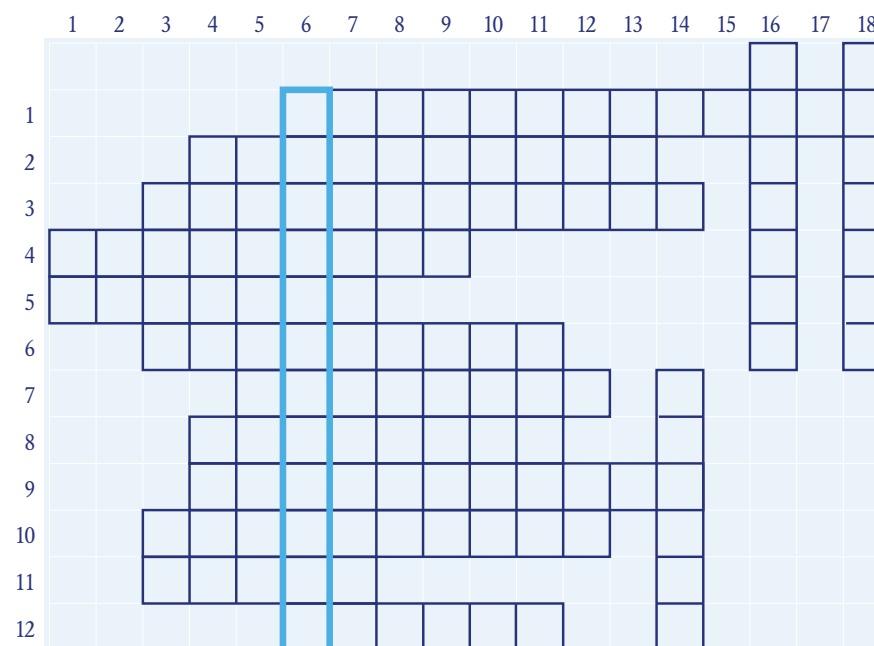
Poziomo:

1. Wielolekowość.
2. Inaczej aptekarz.
3. Badanie jelita grubego.
4. Sokiem z niego nie popijaj leków.
5. „Ile Cię trzeba cenić”...
6. Środek spożywczy, uzupełnia dietę.
7. Forma leku.
8. Zawiera fitoestrogeny i wchodzi w interakcje z lekami.

9. Cichy zabójca kości.
10. Leczy zakażenia bakteryjne.
11. Porcja leku.
12. Wykupisz tu receptę.

Pionowo:

14. Do dozowania leków.
16. Zioło lecznicze, do płukania ust.
18. Przychodzi do lekarza...



Rozwiązanie krzyżówki: Profilaktyka.

Opracowane przez:

Biurowo Profilaktyki Zdrowotnej
Narodowego Funduszu Zdrowia

Współpraca:

Departament Analiz i Innowacji
Narodowego Funduszu Zdrowia

Naczelna Izba Aptekarska
Naczelna Izba Lekarska

Adres:

ul. Rakowiecka 26/30,
02-528 Warszawa.

Kontakt:

e-mail: profilaktykanfz@nfz.gov.pl,
Sekretariat tel. 022 572 62 00.

Dodatkowe
informacje na

akademia.nfz.gov.pl