

# SAMOLECZENIE – CO MA WPLYW NA WCHŁANIANIE I DZIAŁANIE LEKÓW.

**My, Polacy uwielbiamy się leczyć sami. Jednak statystyki pokazują, że robimy to źle i zamiast pomagać swojemu zdrowiu – szkodzimy. Stosowanie się do zaleceń lekarza lub farmaceuty, nasza dieta, pora zażywania leków i to czym je popijamy mają kluczowe znaczenie dla naszego zdrowia.**



O tym, że zjawisko samoleczenia jest problemem w naszym społeczeństwie możemy dowiedzieć się, analizując wyniki Komunikatu z badań CBOS nr 158/2016 „Leki dostępne bez recepty i suplementy diety”. Zaczniemy od faktów:

Szacuje się, że leki dostępne bez recepty i suplementy diety stosuje niemal dziewięciu na dziesięciu dorosłych (89%).

Stosując lek dostępny bez recepty po raz pierwszy tylko połowie z nas zdarza się konsultować jego użycie z lekarzem lub farmaceutą, choć 7 na 10 osób ma świadomość, że leki i preparaty farmaceutyczne dostępne bez recepty mogą mieć również negatywny wpływ na zdrowie.

Ponad jedna czwarta badanych (28%) twierdzi, że zdarzyło im się stosować leki dostępne bez recepty w niewłaściwy sposób.

Wniosek z tego taki: uwielbiamy się leczyć samodzielnie, ale... najczęściej robimy to w niewłaściwy sposób. Pomaganie sobie na własną rękę w bólu czy w chorobie nie jest złe, ale trzeba to robić rozsądnie, np. biorąc pod uwagę czynniki mające wpływ na działanie i wchłanianie leków.

## ZIOŁA I DIETA

Popularność ziół w ostatnich latach rośnie. Jeśli pijecie napary z ziół lub zażywacie je w formie pastylek – warto przeanalizować z jakimi lekami je łączyć.

Nie należy stosować **ziela dziurawca** w połączeniu z lekami nasennymi, antykoncepcyjnymi i przeciwdepresyjnymi. Zioło może mieć wpływ na zmianę stężenia tych leków w organizmie.

**Wyciąg z czosnku, rzeń-szenia czy milorzębu** nie powinno się zażywać razem z lekami zmniejszającymi krzepliwość krwi. Takie połączenie może zwiększyć ryzyko krwawień.

**Ziola przeczyszczające** powodują szybszą perystaltykę jelit, a przez to skracają czas przebywania leków w przewodzie pokarmowym. Może to oznaczać, że lek nie zdąży się wchłonąć, a już będzie wydalony z organizmu.

**Siemię lniane** jest dobre dla pracy jelit. Wrzodowcy piją odwar z nasion lnu, ponieważ działa on osłaniająco, chroni przewód pokarmowy przed drażniącymi substancjami, ale również przed wchłanianiem się leków. Dlatego odwar z lnu pijemy już po zażyciu wszystkich leków.

W kwestii diety warto zwrócić uwagę na kilka popularnych tematów związanych z przyjmowaniem błonnika, witamin, białek i wapnia:

**Błonnik** poprawia perystaltykę, wiąże toksyny, a nawet nadmiar cholesterolu. Ale we wszystkim potrzebny jest umiar – zbyt duża jego ilość może też wiązać leki i substancje odżywcze utrudniając ich wchłanianie.

**Witaminy A, E, D, K** rozpuszczają się w tłuszczach, dlatego spożywając zawierające je pokarmy, powinniśmy jednocześnie dodawać do nich oleje – najlepiej roślinne i nieprzetworzone. Bo nasz organizm potrzebuje tłuszczu, by dobrze wchłaniać te grupy witamin.

Pokarmy zawierające **wapń i białko** mogą tworzyć nierozpuszczalne kompleksy z niektórymi lekami, dlatego nie należy popijać leków mlekiem. Przed zastosowaniem leku warto zajrzeć do ulotki i sprawdzić, czy nie ma tam informacji o tym z jakimi produktami nie należy przyjmować specyfiku. Jeśli w ulotce nie ma takiej informacji oznacza to, że do tej pory nie zaobserwowano negatywnego wpływu łączenia leku z pożywieniem.

## **POPIJANIE**

**Nie należy popijać leków sokami owocowymi, kawą, herbatą i mlekiem** – mogą one osłabiać działanie niektórych leków.

Dla bezpieczeństwa **nie należy łączyć leków z alkoholem**. Może to mieć bardzo negatywne konsekwencje dla zdrowia. Szczególnie jeśli leki działają “ośrodkowo” czyli oddziałują na ośrodkowy układ nerwowy (podobnie, jak sam alkohol) – ich połączenie z napojami “procentowymi” może spowodować, że zarówno działanie na nasz mózg alkoholu, jak i samych leków będzie dużo silniejsze.

### **Czym zatem należy popijać leki?**

Najlepiej sprawdzi się najprostszy z możliwych pomysłów: **szklanka niegazowanej wody o temperaturze pokojowej**.

Warto również podkreślić, że **leki działają właściwie, tylko w odpowiednio nawodnionym organizmie**. Należy więc pamiętać o regularnym picu wody, nie tylko przy okazji zażywania tabletki.

## **PORA ZAŻYWANIA**

Nie ma w ciągu dnia jednej wyznaczonej pory, w której wskazane jest zażywanie leków bądź suplementów. Tak naprawdę wszystko zależy od przyjmowanych przez nas preparatów i wskazań opisanych w ich ulotce informacyjnej.

### **NA CZCZO**

- Leki na tarczycę oraz leki blokujące wydzielanie kwasu solnego (stosowane w leczeniu wrzodów).
- Bisfosfoniany , czyli leki na choroby układu kostnego, po których nie wolno się także kłaść przez minimum pół godziny.

### **PO ŚNIADANIU**

- Leki nadciśnienie.
- Leki moczopędne (dodatkowo należy pamiętać, że mogą one wywoływać dość silny i szybki efekt! Warto to wziąć pod uwagę planując np. wyjście z domu.).

### **PRZED LUB PO OBIEDZIE**

- Metforminę, obniżającą poziom glukozy

### **WIECZOREM**

- Leki zmniejszające poziom cholesterolu.
- Leki zmniejszające krzepliwość krwi (kwas acetylosalicylowy).

## **SAMODZIELNE ZMIANY TERAPII**

Pierwsza zasada dobrego pacjenta brzmi: na ile to możliwe – zawsze konsultujcie się z lekarzem lub farmaceutą. Do przykładów najbardziej niebezpiecznych zachowań w samoleczeniu zalicza się przerywanie lub zmianę dawkowania w terapii zaleconej przez specjalistę.

Dlatego, **zawsze przed użyciem każdego leku zapoznaj się z ulotką**, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania, **bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.**

## **LEKI A JEDZENIE- CZY WIESZ CZEGO ZE SOBĄ NIE ŁĄCZYĆ !**

Wyniki badań przeprowadzonych wśród Polaków pokazują, że prawie 40% mężczyzn w ogóle nie interesuje się zdrowiem. To jedna z ważniejszych przyczyn dlaczego nasi panowie żyją średnio 6 lat krócej od kobiet. Ile razy zdarzyło nam się nie przeczytać ulotki przed zażyciem lekarstwa, albo przy nasileniu się objawów po prostu zwiększyć

**jego dawkę, bez wcześniejszej rozmowy z ekspertem? A przecież niekorzystne interakcje w połączeniu z farmaceutykami mogą wywołać nawet zwykła herbata lub chleb.**



## **NIEBEZPIECZNE KONSEKWENCJE**

Jeśli przyjmujemy lek po raz pierwszy powinniśmy porozmawiać z lekarzem, a absolutnym minimum jest przeczytanie ulotki. Pamiętajmy, że zamiast odwiedzać doktora możemy skonsultować się z farmaceutą w aptece, zaoszczędzając przy tym czas i unikając kolejek w przychodniach. Dzięki temu dowiemy się nie tylko, czy zażywanie danego preparatu jest w ogóle konieczne, lecz także uzyskamy informacje o maksymalnej dawce, jaką możemy przyjąć, ewentualnych skutkach ubocznych i przeciwwskazaniach. To ostatnie jest szczególnie istotne, gdyż na działanie lekarstwa niekorzystnie wpłynąć może przyjmowanie innych medycznych preparatów (w tym suplementów diety), alkohol, a nawet jedzenie. Na przykład łączenie leków przeciwbólowych może prowadzić do uszkodzenia śluzówki przewodu pokarmowego, nerek czy wątroby, a preparatów moczopędnych – odwodnieniem.

## **NIEPOKOJĄCE DANE**

Każdego roku notuje się niemal 15% wzrost sprzedaży leków bez recepty. Samych tabletek przeciwbólowych, tylko poza apteką, pacjenci kupują 500 milionów. Wpływ na to ma m.in. łatwy dostęp do farmaceutyków. W Polsce funkcjonuje ok. 300 tysięcy placówek obrotu poza aptecznego. W sklepach spożywczych, drogeriach czy na stacjach benzynowych pacjenci nie zostają dostatecznie poinformowani o zasadach przyjmowania kupowanego leku.

Pamiętajmy, że suplementy diety (np. witaminy) to też substancje medyczne. Przy przyjmowaniu 5 leków jednocześnie, szanse wystąpienia interakcji między nimi to już 50%. Niektóre preparaty mogą działać niepożądanie na nasze schorzenia, np. osoby z astmą lub nadciśnieniem powinny unikać leków na kataru.

## CZEGO NIE ŁĄCZYĆ ZE SOBĄ?



**Płatków zbożowych, chleba pełnoziarnistego i kasz z lekami przeciwbólowymi, przeciwgorączkowymi lub nasercowymi.**

SKUTEK: zmniejszenie wchłaniania leku z przewodu pokarmowego, przy lekach nasercowych zaostrenie niewydolności krążenia.



**Grejpfruta i soku z grejpfruta z antybiotykami, lekami przeciwuczuleniowymi, obniżającymi cholesterol lub obniżającymi ciśnienie krwi.**

SKUTEK: zmniejszenie wchłaniania antybiotyków, wzrost stężenia we krwi leków przeciwuczuleniowych lub obniżających cholesterol, silniejsze działanie leków obniżających ciśnienie, ból głowy, przyspieszenie pracy serca, ekstremalny spadek ciśnienia.



**Mleka i nabiału z antybiotykami i lekami stosowanymi przy schorzeniach kości.**

SKUTEK: zmniejszenie wchłaniania antybiotyku i leku z przewodu pokarmowego. Popijanie antybiotyku jogurtem czy kefirem może zmniejszyć jego działanie nawet o połowę.



**Kawy, herbaty i coli z lekami przeciwbólowymi, stosowanymi przy astmie oskrzelowej, preparatami żelaza, potasu, wapnia lub magnezu.**

SKUTEK: ból głowy, znaczne zwiększenie działania środków przeciwbólowych, zmniejszenie działania

preparatu zawierającego żelazo, potas, wapń lub magnez, przyspieszenie wydalania z organizmu magnezu i wapnia.

---



**Salaty, groszku, kapusty, brukselki lub szpinaku z lekami przeciwzakrzepowymi.**

SKUTEK: zwiększenie krzepliwości krwi – osłabienie skuteczności kuracji i zwiększenie ryzyka ataku serca.



**Czosnku z lekami zawierającymi paracetamol lub zmniejszającymi krzepliwość krwi.**

SKUTEK: zwiększenie ryzyka uszkodzenia wątroby.  
Zbytne nasilenie działania rozrzedzającego krew.