

## Pokaż lekarzowi spis swoich leków

data aktualizacji: 2022.12.05 autor: Redakcja



(fot. Pixabay)

**Co trzeci Polak po 65. roku życia przyjmuje dziennie przynajmniej pięć leków. W Łódzkiem rekordzista wykupił recepty na 36 różnych medykamentów. - Stosowanie pięciu leków zwiększa ryzyko wystąpienia działań niepożądanych aż do 50 procent. Przyjmowanie ośmiu i więcej preparatów to prawie stuprocentowa pewność, że takie działania się pojawią - wylicza dr Honorata Błaszczyk.**

Specjaliści ostrzegają: zażywanie wielu preparatów jednocześnie, zwane polipragmazją, zwiększa ryzyko wystąpienia groźnych powikłań i wzajemnych interakcji.

Wielolekowość jest groźna dla każdego, szczególnie dla osób starszych, które są obciążone chorobami przewlekłymi, np. cukrzycą, nadciśnieniem tętniczym, niewydolnością krążenia.

Według wyliczeń NFZ ponad dwa miliony Polaków wykupiło w ciągu miesiąca więcej niż pięć substancji czynnych. Najbardziej zagrożone niepożądanymi reakcjami są osoby, które w ciągu miesiąca od zrealizowania pierwszej recepty wykupiły ponad 20 preparatów. Takich pacjentów było

- Leczenie musi być skuteczne, ale również bezpieczne. Dlatego wybierając kolejny lek należy zastanowić się, czy jest on rzeczywiście nam potrzebny – mówi **dr Honorata Błaszczyk, specjalista medycyny rodzinnej**. – Już stosowanie dwóch leków może zwiększyć ryzyko wystąpienia działań niepożądanych nawet o pięć procent. Stosowanie pięciu leków zwiększa to ryzyko aż do 50 procent. A stosowanie ośmiu i więcej leków to prawie stuprocentowa pewność, że pojawią się działania niepożądane.

W Polsce co trzeci pacjent powyżej 65. roku życia stosuje więcej niż pięć leków.

W grupie wiekowej powyżej 85. roku życia czasami stosowanych jest w jednym czasie dziesięć lub nawet więcej preparatów.

Z polipragmazją mamy również do czynienia wtedy, jeśli niewłaściwie kojarzymy lek z suplementem diety, lekiem pochodzenia roślinnego, a nawet z żywnością. Może wtedy dojść do osłabienia terapeutycznego działania leku a wzmocnienia wystąpienia jego działań niepożądanych.

Dobrze zbilansowana dieta pokrywa pełne zapotrzebowanie na makro i mikroelementy. Zdrowa osoba, odżywiająca się we właściwy sposób nie wymaga suplementacji witamin. Wyjątkiem jest witamina D.

Jak uniknąć polipragmazji? Przede wszystkim przestrzegać zaleceń lekarza, brać leki tak, jak zostały zaordynowane.

- Jeśli pacjent korzysta z porad nowego lekarza warto, by na wizytę zabrał listę stosowanych leków – podpowiada specjalistka. – Seniorzy często posiadają w domach prawdziwy arsenał leków. Warto, aby przynajmniej raz na pół roku profesjonalista medyczny dokonał przeglądu takiego koszyczka lekowego. Należy sprawdzić, czy leki nie będą wchodziły ze sobą w interakcję, czy nie są przeterminowane.

Łódzki NFZ, po analizie danych z aptek wyliczył, że w jednym miesiącu ponad 4,5 tysiąca osób zrealizowało recepty na 10 i więcej różnych produktów w tym leków, wyrobów medycznych i środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego.

Prawie 200 osób zrealizowało recepty na 15 i więcej preparatów. W grupie pacjentów realizujących recepty na 10 lub więcej preparatów ponad 80 proc. stanowiły osoby w podeszłym wieku.



## **Pięć zasad przy przyjmowaniu wielu leków:**

- Zawsze miej przy sobie aktualny spis leków wraz z dawkami. W spisie powinny znajdować się wszystkie preparaty, łącznie z suplementami diety i lekami kupowanymi bez przepisu lekarza.
- Kiedy idziesz do lekarza (każdego) pokaż mu aktualny spis swoich leków.
- Każdorazowo informuj swojego głównego lekarza prowadzącego o innych wizytach i o wynikających z nich zaleceniach. Nawet nie pytany, informuj lekarzy wszystkich specjalności o tym, że leczysz się przewlekle.
- Nie zażywaj leków polecanych przez sąsiada czy rodzinę, bez konsultacji z twoim lekarzem. To co im pomogło, tobie może zaszkodzić. Dobrym przykładem są leki przeciwbólowe i przeciwprzeziębieniowe o różnych nazwach handlowych i podobnym składzie, których łączne stosowanie może doprowadzić do ciężkiego uszczerbku na zdrowiu.
- Przyjmowanie licznych leków bywa konieczne. Czasem ratuje życie. Zawsze może wywołać trudne do przewidzenia powikłania.

**Andrzej Matyja, prezes Naczelnej Rady Lekarskiej**

Źródło: <https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/41380-pokaz-lekarzowi-spis-swoich-lekow>