

Kampania informacyjna na temat poligramazji



Pod hasłem „Nie igray z lekami. W grę wchodzi Twoje zdrowie” Narodowy Fundusz Zdrowia rozpoczął kampanię edukacyjną dotyczącą polipragmazji.

Czym jest polipragmazja, czyli wielolekowość?

To sytuacja, gdy równocześnie przyjmujemy co najmniej 5 leków. Najbardziej narażoną na komplikacje związane z wzajemnymi interakcjami leków grupą społeczną są seniorzy, którzy najczęściej chorują na kilka chorób przewlekłych jednocześnie. W Polsce dotyczy ona co 3 osobę po 65. roku życia.

Pandemia a polipragmazja

Pandemia nasiliła się u wielu osób obawy o zdrowie swoje i najbliższych, co powoduje, że kupujemy o wiele więcej preparatów, które mają wzmocnić naszą odporność i uchronić przed chorobą. Szczególnie popularne stały się suplementy diety poprawiające sen oraz substancje wyciszające dostępne bez recepty. Należy tutaj zwrócić uwagę, że choć są to w większości preparaty ziołowe, to nie pozostają obojętne dla naszego organizmu i także – łączone z innymi lekami – mogą skutkować niekorzystnymi interakcjami dla zdrowia.

Interakcje pomiędzy lekami a żywnością

Pamiętajmy o podstawowych zasadach przyjmowania leków:

- Leki zażywamy zgodnie z zaleceniem lekarza;
- Popijamy je wodą, o ile nie zalecono inaczej;
- Nie popijamy ich sokami, a w szczególności sokiem grejpfrutowym;
- Nie przyjmujemy leków razem z alkoholem lub napojami energetycznymi;
- Przestrzegamy wyznaczonych pór przyjmowania leków;
- Pamiętamy, które leki należy przyjmować przed, w trakcie lub po posiłku, lub jeżeli jakiś lek należy przyjąć bez posiłku, zachowujemy odpowiedni odstęp czasowy związany ze spożywaniem jedzenia;
- Unikamy przyjmowania preparatów witaminowych w tym samym czasie co leków – mogą one zaburzyć przyswajanie lekarstwa.

Świadome przyjmowanie leków

Aby terapia przyniosła zamierzony skutek nie przekraczajmy zapisanej dawki leków, co może wywołać reakcje uboczne. Niewłaściwym jest także samodzielne odstawianie lekarstw przed zakończeniem terapii. Nawet, jeżeli nie czujemy objawów choroby, powinniśmy przyjmować leki aż do daty wskazanej przez lekarza lub w przypadku chorób przewlekłych – do momentu zmiany zaleceń specjalisty.

NFZ apeluje, aby zawsze mieć przy sobie aktualny spis leków wraz z dawkami, a także przed każdym przyjęciem kolejnego leku skonsultować to lekarzem, a przede wszystkim nie zażywać leków polecanych przez sąsiada czy rodzinę, bez konsultacji ze specjalistą.

Więcej szczegółów:

Narodowy Fundusz Zdrowia: tel. 800 190 590

[Poligramazja: gazeta](#)

Na kanale YouTube **Akademi** NFZ pojawiły się też filmiki dedykowane tematowi polipragmazji. Materiały przygotowane zostały we współpracy z Agnieszką Wojciechowską z kanału Okiem Chemika.

- [Czy zagraża ci poligramazja?](#)
- Szkodliwe interakcje pomiędzy lekami (premiera 10 grudnia)
- Interakcje leków z jedzeniem, ziołami i suplementami (premiera 17 grudnia)