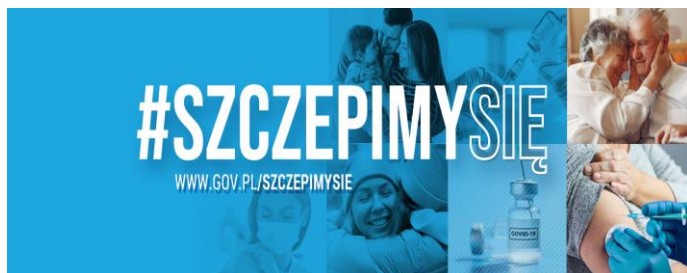


## Polipragmazja – raport NFZ

- Aż 1/3 Polaków po 65 roku życia przyjmuje co najmniej 5 leków dziennie (to ponad 2 mln osób).
- Zażywanie wielu medykamentów jednocześnie zwiększa ryzyko wystąpienia groźnych powikłań i wzajemnych interakcji: przyjmując 4 leki jednocześnie – ryzyko działań niepożądanych wynosi 38%, przy 7 lekach wzrasta do 82%, a przy 10 lekach zagrożenie wzrasta do 100%.
- Najbardziej zagrożone niepożądanymi reakcjami są osoby, które w ciągu miesiąca od zrealizowania pierwszej recepty wykupiły ponad 20 substancji czynnych.
- Szczegółowy raport o polipragmazji w Polsce, przygotowany przez Narodowy Fundusz Zdrowia, dostępny jest na stronie: <https://akademia.nfz.gov.pl/polipragmazja>.



**Telefoniczna Informacja Pacjenta**

**800 190 590**

**[pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)**

**[diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl)**

**Akademia NFZ**



**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia



Ministerstwo Zdrowia

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

**ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ**

## Polipragmazja czyli wielolekowość w praktyce



### Polipragmazja w Polsce

- Polipragmazja to przyjmowanie co najmniej 5 leków jednocześnie.
- Aż 1/3 Polaków po 65 roku życia narażona jest na powikłania związane z wielolekowością.
- W okresie pandemii COVID-19 obawy Polaków o zdrowie rosły. Pacjenci masowo sięgają po farmaceutyki bez konsultacji z lekarzem. Tylko w pierwszych tygodniach od jej rozpoczęcia apteki odnotowały ponad 20 mln wizyt, a farmaceuci udzielali dziennie nawet 3,5 miliona porad.

## CZY WIESZ

### Jak bezpiecznie przyjmować leki?

Leki należy przyjmować świadomie, zgodnie z zaleceniami lekarza lub farmaceuty, koniecznie czytać ulotki informacyjne, a w razie wątpliwości dopytać lekarza lub farmaceutę.

- Nie przekraczaj zalecanej dawki leku i czasu przyjmowania leku.
- Nie zażywaj leków polecanych przez sąsiada czy rodzinę, bez konsultacji z lekarzem. To co im pomogło – Tobie może zaszkodzić.
- Przestrzegaj pór przyjmowania leków.
- Sprawdź czy lek trzeba przyjmować przed, w trakcie czy po posiłku.
- Na każdej wizycie u specjalisty miej przy sobie aktualny spis wszystkich leków (na receptę, bez recepty oraz suplementów) wraz z dawkami.

### Interakcje leków z suplementami

#### Czym jest lek?

To produkt leczniczy – substancja lub mieszanina substancji, która ma właściwości zapobiegania lub leczenia chorób.

#### Czym jest suplement diety ?

To środek spożywczy, zawierający skoncentrowane ilości witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy bądź inny fizjologiczny.

**Suplementy diety nie są lekami – mają uzupełniać niedobory różnych substancji w naszym organizmie, a nie leczyć.**

Nieskonsultowane ze specjalistą przyjmowanie suplementów diety razem z lekami może:

- ograniczyć wchłanianie leku;
- przyspieszyć wydalanie leku z organizmu;
- wywołać powikłania metaboliczne.

**Zdrowie jest najważniejsze – zawsze informujmy swojego lekarza o zażywanych lekach.**

### Czym nie popijać leków?

- **Kawą i herbatą** – ich składniki mogą wchodzić w interakcje z substancjami leczniczymi, osłabić ich działania albo nasilić skutki uboczne.
- **Sokami, a zwłaszcza sokiem grejpfrutowym** - neutralizują enzymy metabolizujące niektóre leki, mogą doprowadzić do zatrucia organizmu.
- **Mlekiem** – zmniejsza przyswajalność leków, szczególnie antybiotyków.
- **Alkoholem** – zaburza procesy przyswajania i wydalania leku.

**WAŻNE:** Leki popijaj szklanką wody – mineralnej niegazowanej lub przegotowanej (ok. 200 ml), o ile nie zalecono inaczej.

### Interakcje leków z ziołami

Przyjmowane zioła i preparaty roślinne mogą silnie wpływać na zwiększenie lub osłabienie wchłaniania wybranych leków, dlatego tak ważne jest przeanalizowanie ich wpływu na nasz organizm i dobranie ich w taki sposób, żeby pomagały a nie szkodziły.

- Dziurawiec złocisty (o działaniu uspakajającym) może ograniczyć działanie środków hormonalnych, może wchodzić w reakcje z lekami przeciwwirusowymi i lekami na depresję.
- Popularnie stosowany aloes czy liść senesu (przyspieszające pracę jelit) mogą zmniejszać wchłanianie niektórych leków.
- Zioła zawierające śluzę (len zwyczajny, prawoślaz lekarski, babka lancetowata) poprzez utrudnienie dostępu leku do śluzówki jelita mogą osłabiać wchłanianie niektórych substancji czynnych.
- Nadmiar lukrecji może nasilać działanie leków hormonalnych powodując nudności, migreny, obrzęki i drażliwość piersi.

**WAŻNE:** Przed planowaną operacją lub zabiegiem chirurgicznym należy zwrócić uwagę na przyjmowane zioła (czosnek może zwiększyć krwawienia, a kozłek nasenny może przedłużyć działanie narkozy).