

WPŁYW ZAŻYWANYCH LEKÓW NA ORGANIZM CZŁOWIEKA



- ▶ Bierzesz leki na nadciśnienie i jednocześnie suplementy z potasem? Uważaj, bo może to być ryzykowne dla zdrowia! Podobnych pułapek związanych z przyjmowaniem leków jest wiele, a ryzyko interakcji z innymi farmaceutykami, ziołami czy suplementami diety jest tym większe, im więcej ich stosujemy. Warto więc radzić się fachowców.



- ▶ Konsumpcja leków w Polsce szybko rośnie. W związku z tym, eksperci ostrzegają m.in. przed polipragmazją, czyli zażywaniem "zbyt wielu" różnych preparatów leczniczych w jednym czasie, co może mieć nieoczekiwane, negatywne skutki dla zdrowia. Warto jednak pamiętać o tym, że nawet przyjmując tylko jeden lek, lecz niezgodnie z zaleceniami lekarza (np. o złej porze dnia albo popijając go niewłaściwym napojem), także można nabawić się dodatkowych problemów.



- ▶ Specjaliści zwracają uwagę zwłaszcza na fakt, że leki często wchodzą w różne interakcje między sobą. Mogą jednak one również wchodzić w interakcje ze stosowanymi równocześnie ziołami, suplementami diety, a także z niektórymi produktami spożywczymi. W efekcie tych interakcji działanie leków może zostać np. spotęgowane lub osłabione. Mogą też stać się przez to toksyczne.



- ▶ Na przykład, jeśli ktoś przyjmuje jednocześnie kilka różnych leków na nadciśnienie, lek na tarczycę, a dodatkowo suplementy z magnezem, potasem i wapniem oraz witaminy, to musi wiedzieć, że taka mieszanka medykamentów może mu zaszkodzić.
- ▶ Jednoczesne stosowanie różnych preparatów na nadciśnienie, które gromadzą potas, nie jest wskazane ze względu na ryzyko zbyt dużego stężenia tego pierwiastka w organizmie. W takim przypadku należy niezwłocznie odstawić przyjmowany na własną rękę suplement potasu, do czasu otrzymania wyników badań krwi i konsultacji z lekarzem

NADMIAR POTASU
WPŁYWA NEGATYWNIE NA
PRACĘ SERCA I MOŻE
DOPROWADZIĆ M.IN. DO
ARYTMII.

- ▶ Innym dającym do myślenia przykładem niekorzystnych interakcji, mogących zachodzić między różnymi, przyjmowanymi w jednym czasie lekami, jest stosowanie leku na zgagę z pantoprazolem w połączeniu z lekiem na osteoporozę z kwasem alendronowym. Farmaceutyci ostrzegają, że taka kuracja zamiast hamować osteoporozę może wręcz przyczynić się do jej dalszego rozwoju. Sytuację mogłoby dodatkowo skomplikować samodzielne sięganie przez pacjenta po niektóre silne środki przeciwbólowe.

Tego rodzaju problemów można uniknąć konsultując się z lekarzem lub farmaceutą - w celu doboru najbardziej adekwatnych i bezpiecznych preparatów leczniczych w danej sytuacji.

- ▶ Niestety wielu pacjentów nie jest świadomych zagrożenia jakie niesie ze sobą tzw. wielolekowość. Zagrożenie jest tym większe, że często o zakupie danego medykamentu decyduje reklama czy porada osoby bliskiej, która nie ma w tym zakresie specjalistycznej wiedzy. Pamiętajmy, że każdy z nas ma indywidualne potrzeby zdrowotne. Preparat, który pomógł znajomemu nie zawsze będzie odpowiedni również dla nas. Pacjent powinien być szczególnie czujny, jeśli oprócz preparatów leczniczych przepisanych przez lekarza, zażywa te bez recepty

PALENIE I LEKI TO NIE
JEST DOBRE
POŁĄCZENIE!



- ▶ Idąc do lekarza zawsze informuj go o wszystkich lekach i suplementach, które aktualnie przyjmujesz. Może się bowiem zdarzyć, że otrzymasz od różnych lekarzy recepty na ten sam lek (tylko pod inną nazwą handlową) lub też leki wzajemnie znoszące swoje działanie terapeutyczne. Aby tego uniknąć, idąc do lekarza spisz wszystkie przyjmowane leki i suplementy na kartce.
- ▶ Bądź ostrożny i powściągliwy w samodzielnym stosowaniu leków bez recepty, suplementów diety czy preparatów ziołowych. Najlepiej każdorazowo konsultuj takie kwestie z lekarzem lub farmaceutą. Pamiętaj, że suplementy, leki i zioła mogą wchodzić w liczne interakcje, wpływając m.in. na wzajemne wchłanianie oraz działanie terapeutyczne.
- ▶ Stosuj leki zgodnie z zaleceniami lekarza, farmaceuty, a jeśli nie masz dokładnych instrukcji - zgodnie z informacjami zawartymi w ulotce. Skuteczność wielu leków jest ściśle uzależniona m.in. od konkretnej pory ich przyjmowania, adekwatnej dawki, a także faktu, czy są przyjmowane na czczo, w trakcie posiłku czy też po jedzeniu.
- ▶ **Leki najlepiej popijać wodą niegazowaną niskozmineralizowaną, o temperaturze pokojowej lub zwykłą wodą z kranu, przegotowaną i ostudzoną.** Zwykle optymalna ilość wody to zawartość średniego kubka lub szklanki (około 200 ml).

PUŁAPKI FARMAKOTERAPII – NA CO TRZEBA NAJBARDZIEJ UWAŻAĆ



- ▶ Pamiętaj, że nie wszystkie leki można dzielić, w celu uzyskania konkretnej, zalecanej dawki. Nie dzieli się m.in. tabletek dojelitowych oraz takich, które w nazwie mają SR, XR, MR (chyba że producent zaleci inaczej). Nie dzieli się też tabletek powlekanych oraz kapsułek. Dzielenie wspomnianych leków może je dezaktywować lub obniżyć ich skuteczność.
- ▶ Większość leków przechowuje się w temperaturze pokojowej (15-25 stopni Celsjusza). Jeśli producent zaleci przechowywanie leku w lodówce (np. antybiotyku w zawieszynie), to najlepiej trzymać go w niej na dolnej lub środkowej półce.
- ▶ Przed poddaniem się operacji lub zabiegowi chirurgicznemu konieczne odstawienie czosnek i preparaty go zawierające (najlepiej już na tydzień wcześniej, gdyż mogą one zwiększać krwawienia). Podobne działanie mają niektóre zioła, np. miłorząb czy żeń-szeń.
- ▶ Bardzo ostrożnie stosuj preparaty ziołowe, gdyż mogą one zmniejszać wchłanianie niektórych leków (takie działanie mają zwłaszcza zioła zwiększające perystaltykę jelit, np. aloes czy liść senesu). Z kolei dziurawiec żłocisty (stosowany m.in. jako środek uspokajający) może osłabiać działanie zażywanych przez kobiety hormonalnych środków antykoncepcyjnych czy hormonalnej terapii zastępczej. Ponadto, wyciąg z dziurawca może obniżyć stężenie we krwi teofiliny – leku stosowanego w astmie czy POCHP. Dziurawiec może także wchodzić w interakcje z wieloma innymi lekami, jak również zwiększać wrażliwość skóry na promienie słoneczne.



- ▶ Mlekiem – ze względu na obecność wapnia, który niekorzystnie wpływa na przyswajalność niektórych substancji leczniczych, np. antybiotyków. Mleko zmniejsza też kwasność żołądka, co prowadzi do przedwczesnego rozpadu tabletek dojelitowych.
- ▶ Sokami – zwłaszcza grejpfrutowym, który neutralizuje enzymy metabolizujące niektóre leki, co powoduje znaczny wzrost ich stężenia we krwi (może to prowadzić do zatrucia!). Odstęp między przyjęciem leku a wypiciem soku grejpfrutowego powinien wynieść około 4 godzin!
- ▶ Kawą lub herbatą – w szczególności gorącą. Składniki tych popularnych napojów mogą wchodzić w interakcje z substancjami leczniczymi, co może osłabiać lub nasilać ich działanie, a także zwiększać skutki uboczne (np. herbata hamuje wchłanianie żelaza).

CZYM NIE WOLNO POPIJAĆ LEKÓW:

Alkoholem – może to zaburzyć procesy przyswajania i wydalania leku, nasilić jego toksyczność dla wątroby, a nawet spowodować jej marskość! Alkohol osłabia działanie antybiotyków, natomiast nasila działanie leków antydepresyjnych, uspokajających i antyhistaminowych.

LISTA PRODUKTÓW I SUBSTANCJI,
UŻYWANYCH PRZEZ DZIECI I MŁODZIEŻ DO
ODURZANIA SIĘ, JEST O WIELE DŁUŻSZA NIŻ
SIĘ POWSZECHNIE UWAŻA. TO NIETYLKO
SUBSTANCJE POWSZECHNIE UZNAWANE ZA
NARKOTYKI. EKSPERCI OSTRZEGAJĄ, ŻE
DZIECI I MŁODZIEŻ NARKOTYZUJĄ SIĘ M.IN.
POPULARNYMI LEKAMI, DOSTĘPNYMI BEZ
RECEPTY W APTECE CZY DROGERII.

- ▶ Młodzi ludzie, którzy szukają „mocnych wrażeń” albo chcą sobie „ulżyć w cierpieniu”, nierzadko sięgają po różnego rodzaju psychoaktywne substancje odurzające, inne niż alkohol, narkotyki i wyroby tytoniowe. Jest to w dzisiejszych czasach o tyle łatwiejsze niż kiedyś, że w internecie bez większego trudu można znaleźć informacje na temat tego, jakie konkretnie substancje trzeba zażyć i w jaki sposób je pozyskać, aby uzyskać „odlot”.



- ▶ Zjawisko odurzania się lekami dostępnymi bez recepty (tzw. OTC), a także ziołami i grzybami, niepodlegającymi kontrolowanemu obrotowi, przeanalizowali niedawno naukowcy z Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego oraz Uniwersytetu Szczecińskiego. Z ich analizy wyływa kilka ciekawych wniosków.
- ▶ Po pierwsze, naukowcy potwierdzili, że popularne leki przeciwbólowe, na przeziębienie i przeciwhistaminowe zawierają substancje psychoaktywne (takie jak np. dekstrometorfan, efedryna, pseudoefedryna czy kodeina). Dodajmy, że zawierają je również inne grupy leków, np. nasenne i uspokajające.



- ▶ Po drugie, z analizy wynika, że nadużywanie leków OTC dotyczy głównie płci żeńskiej. Ponadto dziewczęta częściej niż chłopcy wykorzystują je w próbach samobójczych.
- ▶ Po trzecie, naukowcy stwierdzili, że zatrucia lekami OTC powodowane są najczęściej przez preparaty wpływające na układ oddechowy, przeciwgorączkowe i przeciwbólowe. Liczba zatruc wzrasta sezonowo – w okresie wiosenno-letnim (koniec roku szkolnego, egzaminy, wakacje).
- ▶ Po czwarte, badacze wskazali, że odurzanie się substancjami psychoaktywnymi powoduje pogorszenie relacji między młodymi ludźmi.
- ▶ Po piąte, z analizy wynika, że młodzież ma dostęp do grzybów mogących mieć działanie halucynogenne, nie tylko rosnących w lasach i na łąkach, ale również hodowlanych, które w formie świeżej lub suszonej można kupić w niektórych sklepach zielarskich, ogrodniczych czy też w internecie.

Poza odurzaniem się, młodzież często nadużywa leków dostępnych bez recepty do „regulowania swoich emocji” (czyli np. poprawy nastroju), ale także do „samoleczenia” dolegliwości somatycznych. Często jednak młodzi nie zdają sobie sprawy z tego, że każdy lek ma działania uboczne. A niektóre z substancji psychoaktywnych obecnych w lekach OTC (np. dekstrometorfan) mogą uzależniać!

- ▶ Więcej praktycznych informacji na temat problemu nadużywania przez młodzież różnego rodzaju substancji psychoaktywnych znaleźć można na stronach internetowych Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii, a także na stronie poświęconej tzw. dopalaczom:
<https://www.dopalaczeinfo.pl/>.
- ▶ Przypominamy też numer ogólnopolskiego telefonu zaufania dedykowanego problemom narkomanii: 800 199 990 (czynny codziennie w godz. 16-21), a także telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111.



- ▶ Kleje,
- ▶ Rozpuszczalniki,
- ▶ Lakier do włosów i do paznokci,
- ▶ Dezodoranty
- ▶ Zmywacze do paznokci,
- ▶ Gaz z zapalniczek,
- ▶ Markery do pisania i korektory,
- ▶ Środki do dezynfekcji
- ▶ Proszki do pieczenia a nawet i do prania
- ▶ Leki przeciwbólowe i na przeziębienie
- ▶ Leki nasenne i uspokajające
- ▶ Zioła oraz grzyby
- ▶ Gałka muskatołowa, szałwia
- ▶ Podgrzewana skórka od banana

ŚRODKI, KTÓRYMI MOGĄ ODURZAĆ SIĘ NASZE DZIECI:

Marihuana jest najczęściej stosowaną substancją odurzającą w Polsce.

Drugie miejsce zajmują właśnie leki kupowane bez recepty, głównie takie, które mają w składzie pseudoefedrynę, benzydaminę i DXM.

Ankietowani w badaniach CPS wskazali **17 ogólnodostępnych farmaceutyków stosowanych w celach niemedycznych.**

Aż 85 proc. badanych wie, jak i gdzie może kupić środki odurzające.

- ▶ Młodzieży wydaje się, że to środki bezpieczne, bo takie relacje mają od rówieśników. Poza tym wielu środków, które mogą mieć działanie odurzające, nie oznaczamy toksykologicznie. Niewłaściwie używane mogą wywołać takie objawy jak niepokój, pobudzenie, halucynacje. Pojawiają się nudności, wymioty, oszołomienie, kaszel, spadki ciśnienia, utrata przytomności. Wszystko zależy od przyjętej dawki. **Gdy dochodzi do ciężkiego zatrucia, objawów niepożądanych może być mnóstwo** – od zaburzeń rytmu serca i drgawek po zaburzenia psychiczne. Ciężkie zaburzenia rytmu prowadzą nawet do zatrzymania czynności serca. Kiedy ktoś dostaje drgawek, jednocześnie może mu się zapaść język, mogą się pojawić mechaniczne zaburzenia oddychania. Niewydolność oddechowa również prowadzi do zgonów



- ▶ Dzieci sięgają po pewne środki po coś: dla zabawy, dla przeżycia czegoś nowego, z nudów, z powodu zaburzeń zachowania, zaburzeń emocjonalnych, deficytów rozwojowych, np. w zakresie kompetencji społecznych. Może za to odpowiadać impulsywność, agresja, wrogość, a z drugiej strony alienacja. **Sięganie po środki odurzające bywa również spowodowane niską samooceną, trudnymi doświadczeniami życiowymi, trudnościami w nauce, buntowniczością, chęcią zaspokojenia ciekawości.** Przyczyn jest bardzo dużo. Każdy przypadek trzeba rozpatrywać indywidualnie. Sięganie po narkotyki jest zdeteminowane przez potrzeby rozwojowe. Wraz z wiekiem dochodzi do wzrostu zainteresowania eksperymentowaniem. Odseparowujemy się od rodziców, od których na początku jesteśmy zależni



DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ I
ŻYCZYMY ZDROWIA

Zespół wychowawczy ZSETH

A series of several parallel white lines of varying thicknesses, slanted diagonally from the bottom left towards the top right, set against a blue gradient background.