

**MÓJ LEKARZ PRZEPISAŁ MI LEKI -
JAK MAM SIĘ ZACHOWAĆ?**

- CZYLI PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZNEJ, SKUTECZNEJ FARMAKOTERAPII!

An alarm clock with two bells is on the left, showing the time as approximately 10:10. To its right are three medicine bottles lying on their sides, spilling a variety of colorful pills (orange, yellow, green, white, pink) onto a light-colored wooden surface. The background is a plain, light-colored wall.

**ZAWSZE PRZYJMUJ LEK
ZGODNIE Z ZALECENIAMI LEK**

**W OKREŚLONYCH ODSTĘPACH CZASOWYCH,
O TYCH SAMYCH PORACH!**



**STOSUJ LEK TAK
DŁUGO, JAK ZALECIŁ
LEKARZ!**

NIE NALEŻY SKRACAĆ CZASU
STOSOWANIA LEKU NAWET,
GDY CZUJESZ SIĘ JUŻ LEPIEJ
I WYDAJE CI SIĘ, ŻE OBJAWY
CHOROBY MINEŁY.

**NIE DOPUSZCZAJ DO
SYTUACJI,
W KTÓREJ ZABRAKNIE
W DOMU KOLEJNEJ
DAWKI LEKU!**

**REALIZUJ RECEPTY Z
WYPRZEDZENIEM,
ZAWSZE MIEJ W DOMU
MINIMUM TYGODNIOWY
ZAPAS LEKU.**



**POPIJAJ LEKI
PRZEGOTOWANĄ,
OSTUDZONĄ WODĄ**

**NIE POPIJAJ LEKÓW WODĄ
MINERALNĄ, KAWĄ,
HERBATĄ, NAPOJAMI
MLECZNYMI CZY SOKAMI
OWOCOWYMI**



**PRZYJMUJ LEK ZGODNIE Z
ZALECENIAMI
PRODUCENTA: PRZED, W
TRAKCIE LUB PO POSIŁKU**

**JEŚLI NIE MASZ PEWNOŚCI JAK
LEK POWINIEN BYĆ STOSOWANY,
WÓWCZAS NAJLEPIEJ ZAŻYĆ GO
GODZINĘ PRZED LUB DWIE
GODZINY PO POSIŁKU**





**ZANIM PODZIELISZ LEK
PRZECZYTAJ ULOTKĘ,
ZNAJDZIESZ W NIEJ
INFORMACJĘ CZY LEK
MOŻNA PODZIELIĆ
I W JAKI SPOSÓB TO
ZROBIĆ.**

ZWRÓĆ SZCZEGÓLNA UWAGĘ
NA LEKI O ZMODYFIKOWANYM,
CZY PRZEDŁUŻONYM
UWALNIANIU, TABLETKI
POWLEKANE CZY DOJELITOWE.



SR – slow release –
powolne uwalnianie,

XL – extended liberation –
rozciągnięte uwolnienie,

MR – modified release –
modyfikowane uwalnianie,

CR – controlled release –
kontrolowane uwalnianie



LEKI DZIEL CZY ROZCIERAJ
BEZPOŚREDNIO PRZED PODANIEM
TABLETKI DZIEL UŻYWAJĄC PRZEZNACZONEJ DO
TEGO CELU GILOTYNY, NIE NOŻA (KRUSZY TABLETKI)

**LEKI W OPAKOWANIACH
WIELODAWKOWYCH /KROPLE,
SYROPY, ZAWIESINY, MAŚCI/
POZA FABRYCZNĄ DATĄ
WAŻNOŚCI, POSIADAJĄ
OKREŚLONY TERMIN
PRZYDATNOŚCI DO UŻYCIA
PO PIERWSZYM ICH
OTWARCIU.**

**OPAKOWANIA TYCH LEKÓW
OZNACZ NOWĄ DATĄ WAŻNOŚCI W
CHWILI PIERWSZEGO ICH UŻYCIA.**



**LEKI OTC
/BEZ RECEPTY/
NIE SŁUŻĄ DO
LECZENIA
PRZEWLEKŁEGO.
MOŻNA JE
STOSOWAĆ TYLKO
DORAŹNIE
LUB
KRÓTKOTERMINOWO
(ZAZWYCZAJ DO 3
DNI)**



LEKI O RÓŻNYCH NAZWACH HANDLOWYCH MOGĄ ZAWIERAĆ TĘ SAMĄ SUBSTANCJĘ CZYNNĄ!



BY UNIKNĄĆ PRZEDAWKOWANIA, PRZED ZASTOSOWANIEM KAŻDEGO LEKU,
ZWŁASZCZA LEKU BEZ RECEPTY, NALEŻY ODCZYTAĆ NAZWĘ SUBSTANCJI
CZYNNEJ – UMIESZCZONEJ ZAWSZE NA OPAKOWANIU LEKU.

**SUPLEMENT DIETY
TO NIE LEK A
JEDYNIĘ PREPARAT
UZUPEŁNIAJĄCY
NIEDOBORY
PEWNYCH
SKŁADNIKÓW
POKARMOWYCH.**


**GDY WYSTĘPUJĄ
KLINICZNIE JAWNE
NIEDOBORY NIE NALEŻY
WYBIERAĆ SUPLEMENTU,
TYLKO STOSOWAĆ
PRODUKT LECZNICZY.
STOSOWANIE
SUPLEMENTÓW DIETY W
LECZENIU JEST BŁĘDEM**



**W SKŁAD SUPLEMENTÓW
NIEJEDNOKROTNIĘ WCHODZĄ
SUBSTANCJE
CZYNNE, KTÓRE SĄ TEŻ
SKŁADNIKAMI PRODUKTÓW
LECZNICZYCH-RYZYKO
SUMOWANIA SIĘ DAWEK**

**WCHODZĄCE W SKŁAD
SUPLEMENTÓW DIETY
SUBSTANCJE MOGĄ INDUKOWAĆ
DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE I
ZWIĘKSZAĆ RYZYKO
NIEKORZYSTNYCH INTERAKCJI ZE
STOSOWANYMI RÓWNOCZEŚNIE
LEKAMI.**





**NIEKTÓRE LEKI SYNTETYCZNE,
LEKI ROŚLINNE CZY
SUPLEMENTY DIETY ZAWIERAJĄ
SUBSTANCJE WCHODZĄCE W
REAKCJE Z PROMIENIOWANIEM
SŁONECZNYM, POWODUJĄC
REAKCJE FOTOALERGICZNE I
FOTOTOKSYCZNE.**

**PRZYKŁADEM TAKICH LEKÓW SĄ NIEKTÓRE
ANTYBIOTYKI, LEKI P/GRZYBICZE, LEKI P/ZAPALNE
STOSOWANE MIEJSCOWO, LEKI P/DEPRESYJNE,
MOCZOPĘDNE, PRZECIWCUKRZYCOWE,
PREPARATY Z DZIURAWCA CZY RUMIANKU ...**

**SPORZĄDŹ I MIEJ
ZAWSZE PRZY SOBIE
AKTUALNĄ LISTĘ
PRZYJMOWANYCH
LEKÓW.**

**W NAGŁYCH STANACH
ZAGROŻENIA ŻYCIA
TAKA LISTA POMOŻE
LEKARZOM I
RATOWNIKOM
WDROŻYĆ SKUTECZNE
POSTĘPOWANIE.**

**INDYWIDUALNA LISTA
LEKÓW JEST
RÓWNIEŻ POMOCNA,
GDY LECZENIE
PROWADZI KILKU
LEKARZY.
POZWALA LEPIEJ
KOORDYNOWAĆ
LECZENIE.**

Lista aktualnie przyjmowanych leków i suplementów diety																								
Nazwa leku, postać, dawka, dawkowanie	Godzina	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22						
	Posiłki																							
<i>Leki zlecone przez lekarza</i>																								

Lista aktualnie przyjmowanych leków i suplementów diety			
Nazwa leku	Postać (np. tabl., kaps., syrop, lek wziewny, czopek, maść) i dawka	Dawkowanie	Uwagi
<i>Leki zlecone przez lekarza</i>			

PRZYKŁADOWE INDYWIDUALNE LISTY LEKÓW

LEKI PRZECHOWUJ:

W JEDNYM MIEJSCU,
Z DALA OD DZIECI I ZWIERZĄT

*

W ORYGINALNYCH OPAKOWANIACH Z
ULOTKĄ / (NIE WYRZUCAJ Z OPAKOWAŃ
SASZETEK Z OSUSZACZEM)

*

W TEMPERATURZE POKOJOWEJ (15-25°C
(Z WYJĄTKIEM LEKÓW PRZECHOWYWANYCH W
LÓDÓWCE, W TYM LEKÓW KTÓRE NALEŻY
PRZECHOWYWAĆ W LÓDÓWCE PO PIERWSZYM
OTWARCIU)

*

Z DALA OD ŚWIATŁA I ŹRÓDŁA CIEPŁA
(UNIKAJ MIEJSC BLISKO KALORYFERA BĄDŹ
OKIEN)

*

UNIKAJ NADMIERNE WILGOCI
(NIE PRZECHOWUJ LEKÓW W KUCHNI LUB
ŁAZIENCIE)



**NIE STOSUJ
LEKÓW PO
UPŁYWIE TERMINU
WAŻNOŚCI!**

**LEKI
PRZETERMINOWANE
WYRZUCAJ DO
SPECJALNIE
PRZEZNACZONYCH
POJEMNIKÓW
DOSTĘPNYCH W
APTEKACH
/NIGDY DO DOMOWYCH
ŚMIECI, TOALETY/**

**LEKI
przeterminowane
LEKI**



Stowarzyszenie Farmaceutów w Polsce
ul. Piłsudskiego 200
00-914 Warszawa, tel. 22 62 24 24 24
www.kiric.org.pl

DZIAŁANIEM
NIEPOŻĄDANYM
PRODUKTU LECZNICZEGO
JEST JEGO KAŻDY
NIEKORZYSTNY,
NIEZAMIERZONY EFEKT.

KAŻDY PACJENT MA PRAWO I
MOŻLIWOŚĆ ZGŁOSIĆ
ZAOBSERWOWANE DZIAŁANIE
NIEPOŻĄDANE.
NA PEWNO WARTO O NIM
POROZMAWIAĆ Z LEKARZEM.



Data	Godzina	Ciepłota tętno ciętno skurczowe/tętno	Tętno
:	:	/	
:	:	/	
:	:	/	
:	:	/	
:	:	/	
:	:	/	
:	:	/	
:	:	/	
:	:	/	
:	:	/	
:	:	/	
:	:	/	
:	:	/	
:	:	/	
:	:	/	

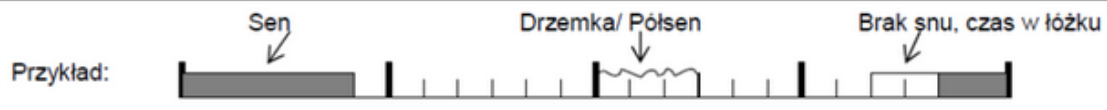


DZIENNICZEK KONTROLI BÓLU

DATA	NACIĘŻENIE BÓLU SKALA NRS (1-10)	OBSZAR OBJĘTY BÓLEM MAPA CIAŁA	KIEDY BÓL JEST NASILONY? CO SPOWODOWAŁO NASILENIE BÓLU?	INNE DOLEGLIWOŚCI (MŁEOŚCI, WYMIOTY, ZAWROTY GŁOWY, ZAPARCIA, INNE)	DODATKOWE KOMENTARZE

Pomiary glikemii (cukru) oznaczane glukometrem:

Data	Na czczo	2h po śniadaniu	Przed obiędem	2h po obiedzie	Przed kolacją	2h po kolacji	Przed snem	Po aktywności



Data:	0:00	6:00	12:00	18:00	24:00	Uwagi:
..... Pn					
..... Wt					
..... Śr					

ZESZYT SAMOBSERWACJI?



**INTERAKCJE
LEKÓW Z
POŻYWIENIEM,
INNymi LEKAMI,
SUPLEMENTAMI
DIETY**



nasilenie lub osłabienie
działania leków



skrócenie lub wydłużenie
czasu działania leków



pojawienie się zupełnie
nowego działania
(w tym działania
toksycznego),
którego nie obserwujemy,
gdy podamy każdy
lek osobno

INTERAKCJE LEKÓW
Z POŻYWIENIEM,
INNymi LEKAMI,
SUPLEMENTAMI DIETY

INTERAKCJE LEK-POŻYWIENIE

*

WARZYWA ZIELONE BOGATE W WITAMINĘ K
ZMNIEJSZAJĄ DZIAŁANIE LEKÓW
PRZECIWZAKRZEPOWYCH

*

SOK GREJPFROUTOWY HAMUJE AKTYWNOŚĆ
ENZYMÓW UCZESTNICZĄCYCH W
METABOLIZMIE WIELU LEKÓW-NASILAJĄC
ICH DZIAŁANIE

*

POKARMY MLECZNE, BOGATE W WAPŃ
UTRUDNIAJĄ WCHŁANIANIE WIELU
ANTYBIOTYKÓW – TWORZĄC Z NIMI
TRUDNO WCHŁANIANE KOMPLEKSY, PRZEZ
CO ZMNIEJSZAJĄC ICH SKUTECZNOŚĆ

*

PRODUKTY BOGATE W TYRAMINĘ
(DOJRZAŁE SERY, WINA CHIANTI,
MARYNOWANE ŚLEDZIE) STOSOWANE Z
LEKAMI P/DEPRESYJNYMI /INHIBITORAMI
MAO/ MOŻE SPOWODOWAĆ PRZEŁOM
NADCIŚNIENIOWY



INTERAKCJE LEK-SUPLEMENT DIETY

*
**MIŁORZĄB JAPOŃSKI I ŻEŃ SZEŃ NASILAJĄ
DZIAŁANIE LEKÓW P/ZAKRZEPOWYCH
I P/PŁYTKOWYCH ZWIĘKSZAJĄC RYZYKO
KRWAWIEŃ**

*
**WYCIĄG Z DZIURAWCA AKTYWUJE ENZYMY
UCZESTNICZĄCE W METABOLIZMIE WIELU
LEKÓW, PRZYSPIESZAJĄC ICH METABOLIZM
OSŁABIA ICH EFEKT TERAPEUTYCZNY**

*
**WYCIĄG Z JEŻÓWKI PURPUROWEJ
STOSOWANY ŁĄCZNIE Z LEKAMI Z GRUPY
NLPZ ZWIĘKSZA RYZYKO KRWAWIEŃ,
Z PARACETAMOLEM ZWIĘKSZA RYZYKO
USZKODZENIA WĄTROBY**

*
**KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA 3 STOSOWANE
Z LEKAMI OBNIŻAJĄCYMI KRZEPLIWOŚĆ
KRWI, ZWIĘKSZAJĄ RYZYKO KRWAWIEŃ**



INTERAKCJE LEK – INNY LEK

*

OMEPRAZOL HAMUJE METABOLIZM LEKÓW
P/ZAKRZEPOWYCH (WARFARYNY) NASILAJĄC
ICH DZIAŁANIE I ZWIĘKSZAJĄC RYZYKO
KRWAWIEŃ

*

LEKI Z GRUPY NLPZ STOSOWANE Z LEKAMI
OBNIŻAJĄCYMI CIŚNIENIE KRWI,
OSŁABIAJĄ ICH DZIAŁANIE POWODUJĄC
WZROST CIŚNIENIA


*

LEKI Z GRUPY NLZP (W TYM ASPIRYNA W
DAWCE KARDIOPROTEKCYJNEJ)
STOSOWANE ŁĄCZNIE Z LEKAMI
P/ZAKRZEPOWYMI CZY P/PŁYTKOWYMI
ZWIĘKSZAJĄ RYZYKO KRWAWIEŃ

*

ANTYBIOTYK-KLARYTROMYCYNA HAMUJE
METABOLIZM LEKÓW Z GRUPY STATYN –
NASILAJĄC ICH DZIAŁANIE I ZWIĘKSZAJĄC
RYZYKO USZKODZENIA MIĘŚNI





**ZAWSZE INFORMUJ
LEKARZA,
FARMACEUTĘ
O JAKIMKOLWIEK
NOWYM LEKU OTC,
SUPLEMENCIE
DIETY, PREPARACIE
ZIOŁOWYM, KTÓRY
SAMODZIELNIE
WŁĄCZYŁEŚ/-ŁAŚ
DO TERAPII**

**NAJBEZPIECZNIEJ,
SKONSULTUJ SIĘ PRZED
PODJĘCIEM TAKIEJ
DECYZJI!**





GABINET KONSULTACJI Z FARMACEUTĄ W USK
POKÓJ 106, REJESTRACJA:



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!