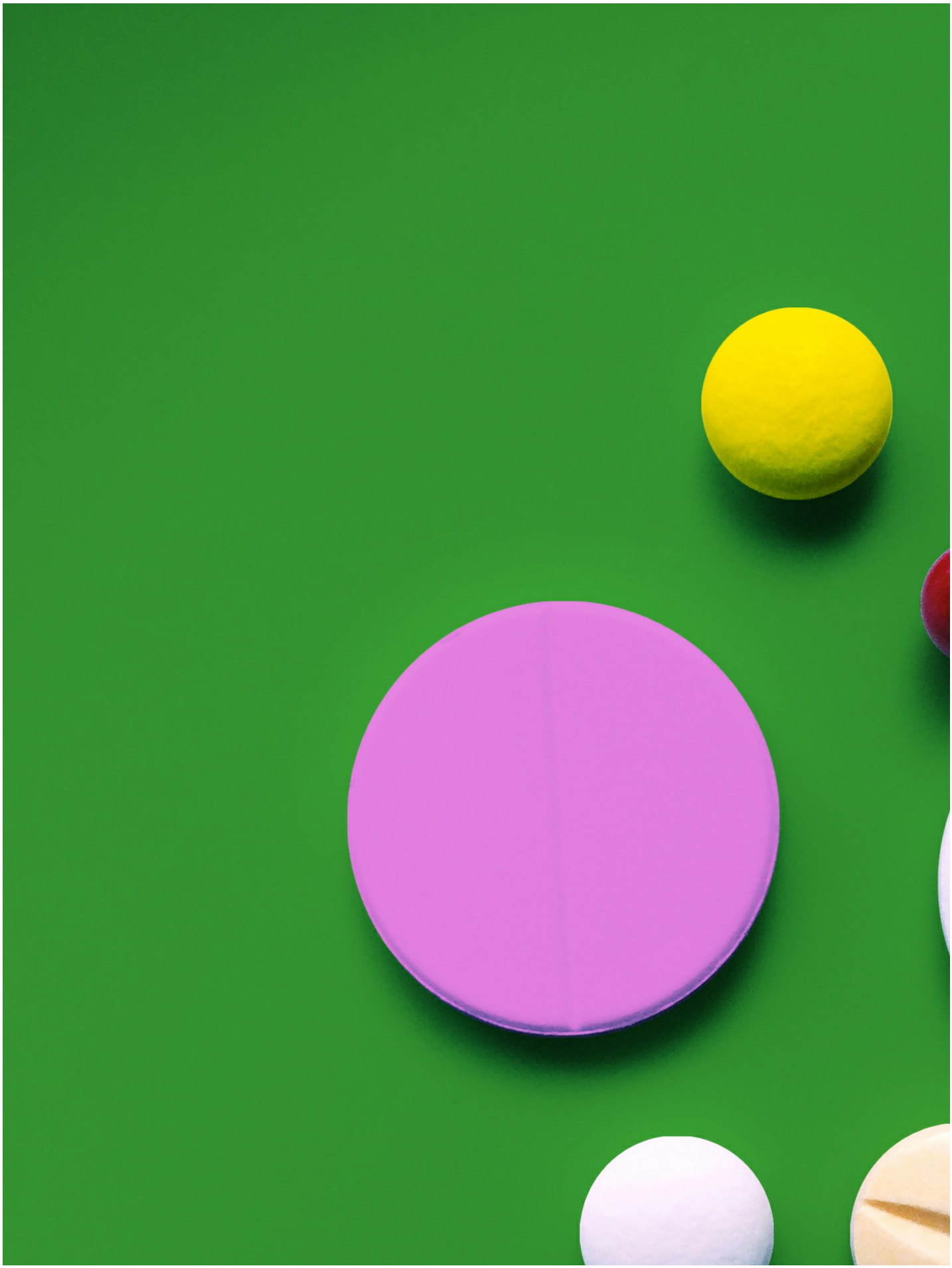
Leki

Seniorze, zażywanie leków to duża odpowiedzialność. Nie jesteś lekarzem, nie dobieraj ich sam!



W prasie, radiu i telewizji aż się roi od reklam leków i suplementów diety. Zapewniają o cudownym działaniu danego specyfiku i wskazują na jego prozdrowotne właściwości. Do tego dochodzi powszechny dostęp do różnorodnych preparatów na spanie, wzmocnienie, kondycję mózgu, skóry i włosów czy nawet przeciw starzeniu się. Skoro można te wszystkie produkty kupić bez recepty, to ktoś może pomyśleć, że ich zażywanie jest zawsze bezpieczne. Nic bardziej mylnego! Seniorze, warto pamiętać, że brak recepty na lek nie jest wskazówką do tego, żeby używać go bez ograniczeń. Nawet suplementy diety, niewłaściwie dobrane i stosowane mogą być szkodliwe dla zdrowia.

Leki to nie cukierki. To produkty lecznicze – substancje do leczenia chorób lub zapobiegania im. Zazwyczaj wydawane są z przepisu lekarza i to on decyduje o konieczności ich stosowania. **Suplement** diety to z kolei środek spożywczy, którego celem jest uzupełnianie codziennej diety o wartościowe składniki mineralne i odżywcze. Suplementy diety nie leczą, ale uzupełniają niedobory pewnych pierwiastków w organizmie. Pamiętać jednak należy, że same suplementy diety, nawet w niezliczonych ilościach nie zapewnią dobrego zdrowia. Warto zachować umiar i konsultować produkty ze swoim lekarzem.

Niestety, może się zdarzyć tak, że suplement diety lub preparat ziołowy, który ma wspierać jedną przypadłość, źle oddziałuje na inną lub wchodzi w interakcje z innymi preparatami. Zmiany zachodzące wraz z wiekiem w naszym ciele (np. zanik błony śluzowej żołądka) mogą powodować potrzebę zwiększenia ilości dostarczanych witamin i mikorelementów. Należy jednak pamiętać, że podstawowe znaczenie w takich sytuacjach ma odpowiednio zbilansowana dieta, a dopiero potem dodatkowa suplementacja. Więcej o dobrych nawykach żywieniowych można przeczytać w zakładce DIETA.

Częstym problemem w populacji seniorów jest również duża liczba zażywanych leków. Ryzyko powikłań leczenia zwiększa się zarówno z wiekiem, jak i ze wzrostem liczby stosowanych leków. Według specjalistów przy stosowaniu 2 leków ryzyko interakcji leków wynosi 5,6%, przy stosowaniu 5 już 50%, a przy przyjmowaniu 8 sięga 100%. Szacuje się także, że ponad 30% hospitalizacji osób starszych jest efektem wielolekowości! Często bowiem zdarza się, że sami pacjenci nie wiedzą jakie leki zażywają na jakie choroby. Tym samym kolejny lekarz specjalista również nie wie, jakie pacjent bierze lekarstwa. Każda kolejna wizyta u lekarza to nowe leki, nierzadko wchodzące w interakcje z substancjami, które już są zażywane. I wtedy zaczynają się problemy. Rekordziści połykają nawet do 50 pigułek dziennie! Dlatego seniorze pamiętaj, że udając się do jakiekolwiek specjalisty, bezwzględnie poinformuj go o tym, jaki lek i w jakich ilościach stosujesz. W przeciwnym razie może okazać się, że zażywane leki będą nie tylko nieskuteczne, ale wręcz szkodliwe dla zdrowia. Polecamy przygotowanie specjalnej listy leków wraz z dawkami dziennymi i wszystkich zażywanych suplementów diety, którą warto zabierać na każdą wizytę lekarską oraz do szpitala. Wówczas każdy lekarz będzie miał pełny obraz zastosowanych substancji i przepisując kolejne leki uwzględni ich wzajemne działanie.

Wartym zwrócenia dodatkowej uwagi jest potencjał uzależniający niektórych leków. Wśród pacjentów bardzo często spotykać się można z uzależnieniem od środków nasennych. Bezsenność jest realnym problemem medycznym, mającym negatywny wpływ na jakość życia, wymagającym profesjonalnej pomocy. Jej leczenie nie jest jednak proste - niestety spora część chorych zażywa przewlekle takie leki na bezsenność, które powinny być stosowane tylko doraźnie. Uzależnieni najczęściej zwiększają sobie dawkę bez konsultacji z lekarzem. Może pojawiać się też tak zwany „głód substancji", czyli nieodparta chęć przyjęcia leku. Po tym, jak chory przestaje przyjmować lek, w ciągu kilku dni może pojawić się nawet zespół odstawienny.

Seniorze, pamiętaj, że lekarstwa, suplementy diety i witaminy, choć kolorowe i zachęcające, to nie łakocie, które zresztą w nadmiarze również szkodzą!

Poznaj 5 zasad jak bezpiecznie stosować leki.

1. Nie rezygnuj z przewlekle stosowanych leków bez kontaktu ze specjalistą.
2. Nie rozpoczynaj przewlekłego stosowania leków bez kontaktu ze specjalistą
3. Przygotuj rozpiskę wszystkich stosowanych leków (w tym leków wziewnych, plastrów, zastrzyków itp.).
4. Posiadaj taką rozpiskę w każdej sytuacji kontaktu z pracownikami ochrony zdrowia.
5. Regularnie ze swoim lekarzem rodzinnym przeglądajcie tę rozpiskę, pod kątem zasadności kontynuacji farmakoterapii.

Tekst przygotowany we współpracy z Piotrem Seiffertem – lekarzem specjalizującym się w geriatrii, ekspertem kampanii „Zdrowy Senior".

Dodana: 12 listopad 2019 12:49