


**Czy uspokajające leki
ziołowe mogą szkodzić?**

**Co warto wiedzieć
o leku, zanim się go weźmie?**

**Czy leki przeciwbólowe
zawsze służą zdrowiu?**








W Polsce spożywa się duże ilości leków. Polacy stosują je zbyt często, w nadmiernych dawkach i czasem zbyt pochopnie. Zachęca do tego wszechobecna reklama i łatwa dostępność do specyfików, które można kupić nie tylko w aptekach, ale też w sklepach spożywczych, kioskach czy na stacjach benzynowych.


Po leki dostępne bez recepty sięgają zarówno dorośli, młodzież, jak i dzieci. Możliwość samodzielnego leczenia przejściowych i niezbyt poważnych dolegliwości daje bowiem wymierne korzyści – obniża koszty leczenia i sprzyja aktywnemu dbaniu o zdrowie i dobre samopoczucie.

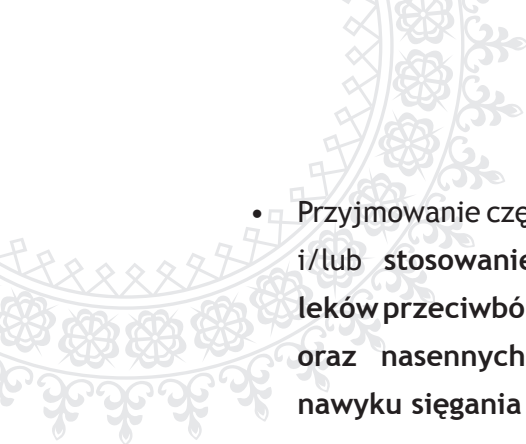
Jeśli jednak podejmiesz decyzję o przyjęciu leku, to zastanów się, czy jest to niezbędne. Staraj się sięgać po leki najrzadziej jak to możliwe.



Pamiętaj o zagrożeniach związanych ze stosowaniem leków dostępnych bez recepty

- **Nie ma leków całkowicie bezpiecznych i dobrych dla każdego.** Samodzielne stosowanie leków wymaga wiedzy i rozważni.
- **Powszechnie dostępne leki przeciwbólowe, stosowane zbyt często lub w dużych dawkach, mogą prowadzić do wielu groźnych konsekwencji, takich jak: zatrucia, krwawienia z przewodu pokarmowego, nadciśnienie tętnicze, uszkodzenia narządów wewnętrznych (wątroby, nerek).** Leki na bazie aspiryny (kwasu acetylosalicylowego) mogą wywołać reakcje alergiczne u osób nadwrażliwych na tę substancję.

- 
- **Leki uspokajające i nasenne** dostępne bez recepty są zazwyczaj preparatami ziołowymi. Wbrew obiegowym opiniom, **leki ziołowe mogą być szkodliwe** wtedy, gdy: zostaną przyjęte w nadmiernych dawkach; osoba jest uczulona na jakiś składnik preparatu; substancje zawarte w specyfikach ziołowych zmieniają (osłabiają lub wzmocniają) oddziaływanie stosowanych w tym samym czasie leków, co może prowadzić do bólów brzucha, nudności oraz krwawień z nosa i narządów rodnych.

- 
- Przyjmowanie częściej niż jest to zalecane i/lub stosowanie zbyt dużych dawek leków przeciwbólowych, uspokajających oraz nasennych może prowadzić do nawyku sięgania po nie.
 - Witaminy i preparaty witaminowo-mineralne, które często reklamowane są jako środek na złagodzenie stresu, poprawę nastroju i wydolności organizmu, także mogą szkodzić. W przypadku tych środków możliwe są niekorzystne wzajemne oddziaływania z innymi lekami, a nawet składnikami pożywienia. Preparaty te mogą być niebezpieczne dla osób poważnie chorych, na przykład cierpiących na niewydolność nerek.



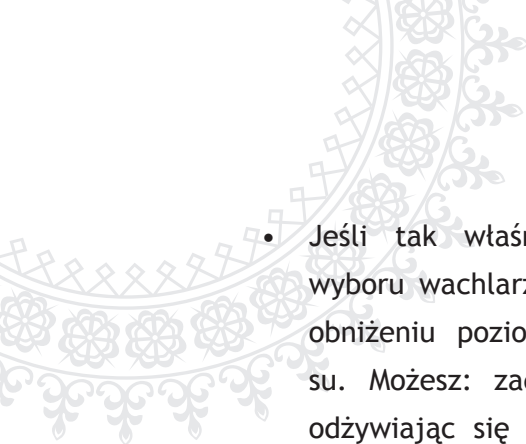
Zachowaj zawsze ostrożność przy przyjmowaniu leków



- Jeśli zdecydujesz się przyjąć lek, to przede wszystkim **przeczytaj uważnie ulotkę** dołączoną do opakowania. Zapoznaj się z **informacjami dotyczącymi dawkowania leku**. Sprawdź, czy lek należy brać przed, w trakcie czy po posiłku. Zwróć uwagę na **przeciwwskazania oraz możliwe niepożądane skutki przyjmowania leku**. Zazwyczaj jest ich dużo, więc ich czytanie może być męczące i wzbudzać niepokój. Warto jednak poznać chociaż te, o których napisano w ulotce, że występują **bardzo często lub często**.


- **Zapoznaj się ze składem leku.** Upewnij się, czy leki, które zamierzasz wziąć, nie zawierają tej samej substancji aktywnej, odpowiadającej za ich lecznicze działanie. Na przykład paracetamol jest składnikiem wielu leków sprzedawanych pod bardzo różnymi nazwami handlowymi. Przedawkowanie paracetamolu jest niebezpieczne dla zdrowia, a nawet może zagrażać życiu.
- **Sprawdzaj termin przydatności leków.** Jeśli są przeterminowane, najlepiej odnieść je do apteki, gdzie zazwyczaj znajduje się pojemnik na takie lekarstwa.
- **Leki stosowane doustnie popijaj wyłącznie wodą (pełna szklanka).** Nie należy popijać leków: sokami cytrusowymi (zwłaszcza grapefruitowym), mlekiem, kawą, a nawet herbatą, ze względu na możliwą zmianę działania leku. **W żadnym wypadku w czasie stosowania leków nie wolno pić alkoholu!**

Rozważ inne możliwości samoleczenia niż stosowanie leków dostępnych bez recepty

- Zanim sięgniesz po lek, zastanów się, co powoduje Twoje dolegliwości i złe samopoczucie. Określenie przyczyn ułatwia skuteczniejsze przeciwdziałanie problemom zdrowotnym.
- Pomyśl, czy w Twoim życiu nie występuje nadmierny stres, którego powodem są trudne sytuacje w rodzinie (*Konflikty w domu kończą się dla mnie bólem głowy. Kasia, 17 lat*) albo nadmiar zadań do wykonania (*Czasem, jak mam dużo pracy i siedzę w nocy, to następnego dnia rano boli mnie głowa. Marek, 18 lat*). Problemy mogą być przyczyną Twoich dolegliwości, takich jak na przykład: bóle, bezsenność, zdenerwowanie, brak energii, kłopoty z odżywianiem.


- 
- Jeśli tak właśnie jest, to masz do wyboru wachlarz możliwości sprzyjający obniżeniu poziomu przeżywanego stresu. Możesz: zadbać o swoje zdrowie, odżywiając się prawidłowo, korzystając z ruchu na świeżym powietrzu, planując zadania tak, by znaleźć czas na odpoczynek; zadbać o relacje z bliskimi i przyjaźnie z osobami, które dadzą Ci otuchy i pomogą w trudnych sytuacjach; zadbać o rozwój własnych zainteresowań, naukę nowych umiejętności, angażowanie się w życie społeczne; skorzystać z różnych form pomocy psychologicznej.

- 
- Pamiętaj, że czasem pod „banalnymi” dolegliwościami (na przykład: bóle i zawroty głowy, wymioty) mogą kryć się poważne problemy zdrowotne. Stosowanie leków dostępnych bez recepty może tylko maskować ich objawy, co w konsekwencji opóźnia wizytę u lekarza i rozpoczęcie leczenia. **Jeśli więc problem zdrowotny nie ustępuje – skonsultuj się z lekarzem.**
- 



Rozważnie podawaj leki dzieciom i tylko wtedy, gdy jest to konieczne

- Pamiętaj, że dzieci reagują na leki inaczej niż osoby dorosłe. Przed podaniem leku przeczytaj dokładnie zawarte w ulotce informacje dotyczące tego, czy nadaje się dla dzieci. Gdy masz jakiegokolwiek wątpliwości, nie wahaj się skonsultować z lekarzem. To najlepszy sposób zadbania o zdrowie i bezpieczeństwo Twojego dziecka.
- **Nie podawaj dziecku leków, które lekarz zapisał Tobie, innym członkom rodziny lub takich, które biorą rówieśnicy Twojego dziecka.**

- 
- **Zabezpiecz domową apteczkę.** Domowe zapasy to dla dzieci podstawowe źródło leków. Dzieci mogą sięgać po leki z ciekawości lub traktować farmaceutyki jak słodycze. *(Kiedyś udawałam, że mnie boli ząb, bo bardzo chciałam wziąć smaczny lek dla dzieci o smaku truskawkowym. Ania, 16 lat).*
 - Dzieci naśladują swoich rodziców, dlatego unikaj zażywania lekarstw przy małych dzieciach, a nieco starszym wyjaśnij, że wolno je łykać tylko po konsultacji z lekarzem.

Sprawdzaj, jakie leki stosuje Twoja dorastająca córka lub syn

- Wraz z wiekiem młodzież zaczyna samodzielnie stosować leki, co jest naturalną konsekwencją coraz większej autonomii nastolatków.
- Warto jednak wiedzieć, że niektórzy młodzi ludzie sięgają po leki: w celu odurzenia (*Leki są tańsze od narkotyków. Michał, 18 lat*) lub w celu odchudzenia (*Ten lek był na gardło, ale ja go brałam na odchudzenie. Po prostu hamował apetyt i dodawał energii. Karolina, 15 lat*).
- Zwracaj szczególną uwagę, jakie leki stosuje Twoja córka. Dziewczęta znacznie częściej sięgają po leki niż chłopcy. Niektóre z nich mogą znacznie nadużywać leków. (*Zwykły środek przeciwbólowy nie pomaga na moje bóle menstruacyjne. Biorę wtedy silniejszy lek, nawet do sześciu tabletek dziennie. Marta, 17 lat*).
- Umów się ze swoim dorastającym dzieckiem, by zawsze mówiło Ci o swoich kłopotach ze zdrowiem i nie brało lekarstw bez uzgodnienia z Tobą.





Partnerzy:



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

www.programszwajcarski.gov.pl, www.zdrowiewciazy.pl

Publikacja współfinansowana przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej

realizacja i druk: www.yanaka.pl

opracowanie treści: Krajowe Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy
Instytutu Medycyny Pracy im. prof. dra med. Jerzego Nofera przy współpracy z dr Agnieszką Pisarską

