

# Polipragmazja, czyli wielolekowość w praktyce

Aż 1/3 Polaków po 65. roku życia przyjmuje co najmniej 5 leków dziennie. Mowa o ponad 2 mln osób. Zazywanie 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%. Jak bezpiecznie przyjmować leki, czym ich nie popijać i jakie interakcje mogą zachodzić pomiędzy lekami a ziołami? O tym mówimy w ramach cotygodniowej akcji NFZ &#8222;Środa z profilaktyką&#8221;.

### Polipragmazja – raport NFZ

- Aż 1/3 Polaków po 65. roku życia przyjmuje co najmniej 5 leków dziennie (to ponad 2 mln osób).
- Zazywanie 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 wykupily 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 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 farmaceutykę 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 dokładnie, zgodnie z zaleceniami lekarza lub farmaceuty, korzystając z całej informacji, a w razie wątpliwości dopytać lekarza lub farmaceutę.

- Nie przekraczaj zaleconej dawki leku czasu przyjmowania leku.
- Nie złyżaj leków polecanych przez sąsiada czy rodzinę, bez konsultacji z lekarzem. To nie pomaga – może mieć szkodliwy.
- Przeznaczaj je dla przyjmowania leków.
- Poradź się lek przed przyjęciem, 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 substancja lecznicza – substancja lub mieszanina substancji, która ma właściwości zapobiegania lub leczenia choroby.

Czym jest suplement diety?  
To środki spożywcze, zawierające skoncentrowane ilości witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy bądź inny fizjologiczny.

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

Niekonsultowane ze specjalistą przyjmowanie suplementów diety razem z lekami może:

- opóźnić wchłanianie leku;
- przyczynić wydalanie leku z organizmu;
- wzrost powikłań medycznych.

Zdrowie jest najważniejsze – zawsze informujmy swojego lekarza o używanych lekach.

### Czym nie popijać leków?

- Kawa i herbata – ich składniki mogą wchodzić w interakcje z substancjami leczniczymi, osłabić ich działanie albo nasilić skutki uboczne.
- Alkohol – w połączeniu z niektórymi lekami może powodować doznaczenia organizmu.
- Mleko – zmniejsza przyswajalność leków, szczególnie antybiotyków.
- Alkohole – zaburzają procesy przyswajania i wydalenia leku.

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

### Interakcje leków z ziołami

Przyjmowanie wielu leków jednocześnie może silnie wpływać na wchłanianie lub oddziaływanie wybranych leków, dlatego tak ważne jest przestrzeżenie ich wchłanianie na nasz organizm i dobranie ich w taki sposób, żeby pomagały a nie szkodliły.

- Działanie niektórych leków (np. doustnych środków hormonalnych) może ograniczyć działanie przeciwniezapalnych, przeciwnowotworowych leków na drogę.
- Populista stosowany okresy przy 100 leku (przyspieszające pracę jelit) mogą zmniejszać wchłanianie niektórych leków.
- Zioła zawierające silybin (np. zieleń silybii, prawoślaz lekarski, bulbia lankowata) poprzez utrudnienie dostępu leku do śluzówki jelita mogą osłabić wchłanianie niektórych substancji czynnych.
- Nadmiar kofeiny może nasilać działanie leków hormonalnych powodując nadciśnienie, migreny, obrzęki i zaburzenia snu.

**WAŻNE:** Przed planowaną operacją lub zabiegiem chirurgicznym należy zwrócić uwagę na przyjmowane zioła (ziosnek może zwiększyć krwawienie, a niektóre nasenny może przeciwdziałać działaniu narkotyków).

Szczegółowy raport o polipragmazji w Polsce, przygotowany przez Narodowy Fundusz Zdrowia, do pobrania: [kliknij tutaj.](#)

Drukuj