

**Jeśli przyjmujesz leki, zapoznaj się z informacjami służącymi do tego aby leczenie było bezpieczne i skuteczne**



**GDY SIĘ LECZYSZ U KILKU LEKARZY( SPECJALISTÓW) zawsze informuj** ich jakie leki, witaminy, zioła, suplementy diety aktualnie przyjmujesz. Taka informacja zmniejsza ryzyko niekorzystnych interakcji między równocześnie stosowanymi lekami.



**PAMIĘTAJ, ŻE LEKI O RÓŻNYCH NAZWACH HANDLOWYCH** mogą zawierać dokładnie **tą samą substancję** leczniczą. W przypadku ich łączonego stosowania może to skutkować przedawkowaniem.



**GDY KUPUJESZ LEKI BEZ RECEPTY** pamiętaj, że nie służą one do stosowania przewlekłego i mogą być używane wyłącznie do **krótkoterminowego leczenia** ( ból głowy, ból zęba, bóle stawów/kręgosłupa, zgaga i niestrawność, biegunka zaparcie, czy objawy infekcji górnych dróg oddechowych oraz reakcje alergiczne).



**ZAWSZE POINFORMUJ LEKARZA** jeżeli:

- po zażyciu leku wystąpiło złe samopoczucie, wysypka, duszność, omdlenie lub utrata przytomności,
- występują u Ciebie jakiegokolwiek uczulenia,
- stosujesz antykoncepcję hormonalną, jesteś w ciąży lub karmisz piersią.



**SUPLEMENT DIETY TO NIE LEK** gdyż nie potwierdzono jego skuteczności oraz bezpieczeństwa stosowania. To preparat uzupełniający niedobory składników pokarmowych. **Suplementy diety nie są lekami**, więc nie mogą być stosowane w leczeniu.

Należy szczególnie zwrócić uwagę na suplementy zawierające w swoim składzie:

- **witaminy: A, D, E, K.** Są rozpuszczalne w tłuszczach, więc można je przedawkować. Mają zdolność do gromadzenia się w tkance tłuszczowej i dlatego ich poziom w organizmie może osiągnąć nawet wartości toksyczne prowadzące do uszkodzenia wątroby. U kobiet ciężarnych witamina A może być przyczyną uszkodzenia płodu). Witaminę **A** i **beta – karoten** powinni ostrożnie stosować także palacze tytoniu z uwagi na zwiększone ryzyko występowania działań niepożądanych. Wysokie dawki **witaminy E** nie są wskazane u pacjentów z chorobami układu sercowo – naczyniowego z uwagi na możliwości wystąpienia powikłań ze strony układu krążenia;
- **kwasy tłuszczowe omega-3** mogą zwiększyć ryzyko krwawienia, gdy jednocześnie zażywasz leki zmniejszające krzepliwość krwi, a także kwas acetylosalicylowy (aspiryna) stosowany w chorobach układu sercowo-naczyniowego;
- **preparaty potasu** można przedawkować w przypadku nadmiernego stosowania oraz w skojarzeniu z niektórymi grupami leków. Ostrożność powinny zachować osoby przyjmujące leki stosowane w nadciśnieniu tętniczym oraz niektóre leki moczopędne z grupy tzw. „oszczędzających potas”. W przypadku stosowania tych grup leków nie należy samodzielnie podejmować decyzji o suplementacji potasu. **Zbyt wysoki poziom potasu może powodować śmiertelne zaburzenia rytmu serca.** Preparatów potasu nie powinny też samodzielnie przyjmować osoby z niewydolnością nerek.

**Jeśli przyjmujesz leki, zapoznaj się z informacjami służącymi do tego aby leczenie było bezpieczne i skuteczne**

- **wyciągi z owoców noni** (*Morinda citrifolia*) mogą powodować działanie hepatoksyczne (uszkodzające wątrobę), tak więc szczególną ostrożność powinni zachować pacjenci, u których stwierdzono zaburzenia funkcji wątroby
- **wyciągi z miłorzębu japońskiego, żeńszenia, czosnku, jeżówki purpurowej, zielonej herbaty:** nie należy przyjmować z lekami zmniejszającymi krzepliwość (np. *acenokumarol* i *warfaryna*) z uwagi na wzrost ryzyka krwawienia.



**LEKI, POŻYWIENIE, NAPOJE – INTERAKCJE** przed zażyciem leku zapoznaj się z ulotką i sprawdź, czy lek powinien być stosowany przed, w trakcie czy po posiłku.



**ZACHOWAJ SZCZEGÓLNA OSTROŻNOŚĆ** i nie stosuj bez konsultacji z lekarzem lub farmaceutą leków dostępnych bez recepty oraz suplementów diety jeżeli przyjmujesz leki przeciwzakrzepowe, przeciwplatekcyjne, niesteroidowe leki zapalne.



**NIE STOSUJ SAMODZIELNIE ŻADNYCH LEKÓW** ani innych preparatów jeżeli aktualnie jesteś leczony z powodu choroby nowotworowej, gdyż mogą wystąpić poważne powikłania.



**ZACHĘCAMY DO SPORZĄDZENIA LISTY AKTUALNIE PRZYJMOWANYCH LEKÓW** i posiadania jej zawsze przy sobie. Lista powinna zawierać nazwę leków i innych zażywanych preparatów, ich dawkę i schemat przyjmowania.

Sporządź **swoją** listę leków ☺ na wizytę lekarską zabierz ze sobą kompletną **aktualną listę przyjmowanych leków, suplementów diety** (mikroelementów, witamin, ziół, preparatów wzmacniających).

**Przykładowa lista leków :**

Nazwa leku / suplementu diety	dawka i postać leku	dawkowanie
Polocard	75 mg tabletki	1x1
Omeprazol	20 mg tabletki	2x1
Czosnek	kapsułka	2-3 x1