

# PRAWIDŁOWE PRZYJMOWANIE LEKÓW

stosować z godnie z zaleceniem lekarskim

przy trudności w połknięciu leku należy zapytać lekarza o możliwość zamiennika w formie proszku, płynu, czopka itp.

przed każdym zażywaniem nowego leku należy zapoznać z informacjami ulotce zawarte w opakowaniu dotyczącymi sposobu przyjmowania leku, przechowywania

tabletki i kapsułki połykać w całości

nie dzielić tabletek, gdy nie ma specjalnej podziałki

nie rozdrabniać i nie rozkruszać tabletek

nie wolno dzielić lub rozgryzać tabletek powlekanych. Ich otoczki nie rozpuszczają

się w kwaśnym pH żołądka, co pozwala bezpiecznie przetransportować lek do jelit, gdzie

po rozpadzie powłoczki, uwalnia się substancja lecznicza. Gdy rozpuści się w żołądku może go uszkodzić, jak również lek nie będzie działał, gdyż zniszczy go kwas solny znajdujący

się w żołądku.

nie wysypywać zawartości kapsułki

używać specjalnych miarek do leków w postaci płynnej

łyżka stołowa- 15 g

łyżka deserowa- 10g

łyżeczka do herbaty- 5g

nie przecinać leków dostępnych w plastrach (systemach transdermalnych)

• preparaty w czopkach działają mocniej i szybciej

LEKI POPIJAMY ostudzoną WODĄ!

Mleko zaburza wchłanianie się leku

Herbata zmniejsza wchłanianie preparatów żelaza nawet o 50%

Sok grejfrutowy zawiera związki zakłócające prawidłową pracę enzymów trawiennych znajdujących się w ścianie jelita cienkiego. Enzymy te rozkładają wiele związków

i zabezpieczają nasz organizm przed zatruciem się tym, co zjadamy, również lekami. Sok grejfrutowy paraliżuje pracę enzymów, w efekcie do naszego organizmu dostaje się 10 razy tyle leku, ile trzeba.

Wtedy często dochodzi do powikłań.

nie łączyć przyjmowania leków z alkoholem

przestrzegać zaleconych dawek leków i czasu ich przyjmowania

Jeżeli ulotka nie zawiera zaleceń co do pory zażywania leków, bezpieczniej jest połknąć je

po jedzeniu, gdyż łatwiej rozpuszczają się w emulsji tłuszczowej. Chroni to nasz organizm przed kontaktem z substancjami drażniącymi i większością skutków ubocznych leków.

Niektóre antybiotyki należy przyjmować przed posiłkiem, ponieważ spożyty pokarm może blokować ich wchłanianie. Antybiotyki warto przyjmować razem ze środkami, zawierającymi bakterie probiotyczne, które pomagają w utrzymaniu prawidłowej flory bakteryjnej w jelitach.

Część leków zażywa się wieczorem. Tak m.in. działają statyny. Ich mechanizm działania polega na hamowaniu syntezy cholesterolu, która odbywa się, gdy śpimy.

(UWAGA! Kilka leków z tej grupy przyjmuje się rano).

Przy zażywaniu leków przeciwdepresyjnych należy unikać spożywania dojrzałych bananów.

Przy zażywaniu leków kardiologicznych, powinniśmy pamiętać, aby nie przyjmować ich po spożyciu posiłku bogatego w tłuszcze.

przechowywać leki w wymaganej temperaturze i suchym miejscu