Jakie błędy popełniają pacjenci stosując leki?

**Często się zdarza, że pacjenci nieświadomie stosują różnego rodzaju leki w sposób nieprawidłowy. Jakie błędy są zatem najczęściej popełniane i z czego one wynikają?**

# Stosowanie nieprawidłowych dawek leków

Każdy lek ma określoną dawkę terapeutyczną - od minimalnej do maksymalnej. Każdy lek charakteryzuje się także jednorazową dawką maksymalną oraz maksymalną dawką dobową. Stosowanie leku w dawce niższej niż minimalna (np. w obawie przed „szkodliwym działaniem na żołądek”) spowoduje nieskuteczność terapii. Często też pokutuje wśród pacjentów przekonanie, że jeśli zastosują wyższą dawkę niż jest zalecana, to szybciej wyzdrowieją. Nic bardziej mylnego. Owszem, czasem zasadne jest rozpoczęcie terapii od tzw. dawki uderzeniowej, ale w innych przypadkach przyjęcie zbyt wysokiej dawki leku skutkuje zwiększonym ryzykiem wystąpienia działań niepożądanych, a czasem wręcz działaniem toksycznym, czyli po prostu przedawkowaniem.

# Stosowanie leków w złych odstępach czasowych

Dawkowanie 2x1 oznacza przyjęcie jednej dawki leku co 12 godzin, natomiast 3x1 – jednej dawki co 8 godzin. Są jednak wyjątki, np. leki wykrztuśne przy dawkowaniu 2x1 stosuje się rano i maksymalnie do godziny 16:00-17:00 (ta sama zasada dotyczy nebulizacji z 3% soli – nie można ich wykonywać przed snem). W razie wątpliwości zawsze warto zapytać farmaceutę w aptece, ponieważ prawidłowe stosowanie leku jest kluczowe w skuteczności terapii.

# Przerywanie leczenia na własną rękę

Zdarza się, że pacjenci przerywają leczenie, np. po kilku dniach, kiedy uznają, że nie przynosi ono rezultatów. Odstawiają też leki, kiedy uznają, że już czują się dobrze nawet, jeśli lekarz zalecił dłuższą kurację. Nie jest też dopuszczalne odstawienie leków na własną rękę w przypadku chorób przewlekłych – to właśnie dzięki lekom prawidłowe jest, np. ciśnienie czy też stężenie glukozy we krwi. Choć zaznaczam, że nadciśnienie i cukrzyca typu II mogą być odwracalne, jeśli zależą w głównej mierze od złej diety, siedzącego trybu życia. Zmiana nawyków żywieniowych i zadbanie o regularną aktywność fizyczną, do czego gorąco zachęcam, może spowodować możliwość odstawienia leków, ale zawsze musi się to odbyć po konsultacji z lekarzem.

# Polipragmazja

Polipragmazja to fachowe określenie stosowania wielu leków przez pacjenta, włączając w to leki bez recepty i suplementy diety. Problem dotyczy szczególnie osób starszych, które borykają się z wieloma dolegliwościami, są pod opieką wielu specjalistów, a dodatkowo stosują różne preparaty na własna rękę. Polipragmazja niesie za sobą ryzyko interakcji między lekami, dlatego nawet decyzję o zastosowaniu jakiegoś suplementu diety powinno się podjąć po konsultacji z lekarzem lub farmaceutą. Warto wiedzieć, że nawet preparaty ziołowe mogą być przyczyną niebezpiecznych interakcji.

# Dublowanie leków

Stosując kilka leków na własną rękę należy zawsze zwracać uwagę na ich skład, ponieważ zdarza się, że pacjenci stosują ten sam lek, ale pod kilkoma nazwami handlowymi, co może prowadzić do wspomnianego już przedawkowania i nasilenia działań niepożądanych. Dotyczy to zarówno leków dostępnych bez recepty, jak i wydawanych z przepisu lekarza, kiedy pacjent leczy się u kilku specjalistów.

# Kupowanie nowych leków

Zachęcam do tego, żeby przygotowywać się do wizyty u lekarza – mieć spisane nazwy leków znajdujących się w domowej apteczce albo chociaż zrobione zdjęcie. Zdarza się bowiem, że w domowej apteczce są leki, które można zastosować, ale do końca już nie wiadomo na co one są. Można również przyjść do apteki ze swoimi lekami – farmaceuta na pewno wyjaśni na jakie dolegliwości pomogą, które można stosować samodzielnie, a których absolutnie nie (np. antybiotyku, którego pacjent nie przyjął do końca podczas przebytej choroby). To też dobra okazja do tego, żeby przejrzeć swoje domowe apteczki i przy okazji sprawdzić daty ważności wszystkich preparatów. Przypominam, że przeterminowanych leków nie wyrzucamy do kosza, tylko oddajemy do utylizacji w wyznaczonych punktach.

# Stosowanie leków niezgodnie z ich przeznaczeniem

Zdarza się, że pacjenci stosują leki niezgodnie z przeznaczeniem, np.: wykonują nebulizacje z leków przeznaczonych do zakrapiania nosa lub z olejków eterycznych, stosują na błony śluzowe leki przeznaczone do stosowania na skórę lub piją roztwory, które powinno się stosować tylko zewnętrznie. Takie praktyki mogą być niebezpieczne dla zdrowia, dlatego leki zawsze stosujemy zgodnie z ich przeznaczeniem chyba, że lekarz zaleci inaczej.

# Stosowanie u dzieci leków dla dorosłych

Należy pamiętać, że dziecko to nie mały dorosły, dlatego nie jest prawdą, że dzieciom można podawać wszystkie leki, tylko w niższej dawce (np. pół tabletki, którą stosuje dorosły).

# Popijanie leków kawą, herbatą lub sokiem

Każdy lek należy popijać wodą, ponieważ związki zawarte w kawie lub herbacie mogą wchodzić z lekami w interakcje i zaburzać ich działanie. Wiele leków wchodzi też w interakcje z sokiem grejpfrutowym. Wyjątkiem jest żelazo, które można popijać sokiem pomarańczowym, ponieważ witamina C zawarta w soku poprawia jego wchłanianie.