

01 listopada 2020

Jak zażywać leki? O czym senior powinien pamiętać, przyjmując leki?

Seniorzy przede wszystkim powinni stosować się do zaleceń lekarzy, w razie wątpliwości pytać farmaceutów. Starsze osoby często zapominają o przyjmowaniu lekarstw w ciągu dnia. Zazwyczaj wiąże się to z ich słabszą pamięcią. Wtedy dobrym wyjściem jest używanie dziennych kasetek do dawkowania leków, które można kupić m.in. w aptekach. Seniorzy zwykle cierpią na współistniejące choroby i stosują kilka leków. Wtedy też zaczynają występować objawy niewydolności nerek i wątroby. A to z kolei oznacza zmianę metabolizmu leków – niektóre z nich dużo wolniej są eliminowane z organizmu. Dlatego tak ważne staje się to, czego i z czym nie łączyć.

Zbliża się okres jesienny i zimowy. Seniorzy leczeni na nadciśnienie trafiają do lekarza z grypą, infekcją lub korzystają z teleporady. Powinni sami lub ich opiekunowie poinformować jakie lekarstwa zażywają, aby lekarz wybrał takie medykamenty, które nie będą wchodziły w interakcje np. z lekami obniżającymi ciśnienie. Bardzo ważne jest poinformowanie o lekach, które pacjent przyjmuje, kurując się na własną rękę. Samoleczenie w wielu wypadkach jest wskazane, bo trudno z najdrobniejszą dolegliwością korzystać z pomocy lekarza. Istotną rolę może wtedy odegrać farmaceuta, który powinien doradzić lek odpowiedni do danego schorzenia, a nie aktualnie reklamowany.

Doradzając pacjentom, należy brać pod uwagę **interakcje**, których jest bardzo wiele. Na przykład jeśli połączymy tetracykliny z wapniem i magnezem, obniży się stężenie antybiotyku we krwi i jego działanie osłabnie, a terapia będzie nieskuteczna. Niektóre leki trzeba brać po jedzeniu, a inne na pusty żołądek, bo ciepłe posiłki i tłuszczone opóźniają ich działanie. Na czczo należy przyjmować, np. leki na tarczycę. Często spotykany błąd to łączenie kwasu acetylosalicylowego z ibuprofenem, który może obniżać działanie kardioprotekcyjne kwasu acetylosalicylowego. Dlatego pacjenci powinni zażywać ibuprofen co najmniej dwie godziny po zażyciu kwasu acetylosalicylowego, najwyżej raz dziennie. Inny przykład, to łączenie witamin K i D3 z lekami przeciwzakrzepowymi. Witamina K zmniejsza skuteczność leków rozrzedzających krew. Nie wolno łączyć leków z alkoholem, zwłaszcza uspokajających i nasennych. Dochodzi wtedy do wzmocnienia toksyczności alkoholu i działania nasennego leku. Połączenie alkoholu z paracetamolem grozi ciężkim uszkodzeniem wątroby. Część antybiotyków i leków bakteriostatycznych może nasilać toksyczne działanie alkoholu lub unieczynniać lek.

Zioła są cenne, ale trzeba mieć świadomość, że istnieją również pewne przeciwwskazania do ich



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

stosowania. Dziurawiec polecany w dolegliwościach przewodu pokarmowego, działający również przeciwdepresyjnie, może wywołać wzrost aktywności enzymów wątrobowych i prowadzić do szybszego metabolizmu niektórych leków, co wiąże się z ich słabszym działaniem, np. statyn i leków antyarytmicznych. Miłorząb japoński powinien być ostrożnie przyjmowany, gdy pacjent stosuje leki zmniejszające krzepliwość krwi. Żeń-szeń polecany osobom starszym, bo stymuluje organizm, nie powinni przyjmować wieczorem pacjenci mający problemy z bezsennością. Bez kontroli nie powinien być przyjmowany przez osoby z wysokim ciśnieniem i zażywające doustne leki przeciwcukrzycowe. Wyciągi z żeńszenia, czosnku, jeżówki purpurowej, zielonej herbaty należy ostrożnie stosować z lekami zmniejszającymi krzepliwość (Acenokumarol, Warfaryna) z uwagi na ryzyko krwawienia, wyciąg z żeńszenia może zmniejszyć skuteczność leków moczopędnych oraz obniżających ciśnienie krwi.

Leki powinny być **popijane wodą przegotowaną** (przynajmniej pół szklanki). Wody mineralne ze względu na zawartość minerałów mogą ograniczać wchłanianie niektórych leków, podobnie jak mocna kawa, herbata, napoje mleczne; soki cytrusowe, szczególnie grapefruitowy, z żurawiny są przeciwwskazane przy zażywaniu leków w nadciśnieniu tętniczym, immunosupresyjnych. Herbata zawiera garbniki, osłabiające wchłanianie leków, np. preparatów żelaza. Mleko i jogurty, ze względu na zawartość wapnia, osłabiają działanie tetracykliny czy doksycykliny. Jogurty są polecane podczas kuracji antybiotykowej, jako uzupełnienie flory bakteryjnej, jednak pacjenci powinni z nich zrezygnować w przypadku wyżej wspomnianych antybiotyków. Sok grejpfrutowy, grejpfruty wchodzi w interakcje z większością leków. Nie należy pić i jeść ich do sześciu godzin przed zażyciem i tyle samo po zażyciu leku, bo hamują enzym decydujący o tym, jak wchłania się i jak działa lek. Podobnie sok żurawinowy, pomarańczowy blokuje wchłanianie leków.

Suplementy mogą zwiększyć lub obniżyć siłę działania leku, wydłużyć albo skrócić czas jego działania, a w skrajnych przypadkach spowodować, że lek działa inaczej, niż zakłada terapia. Należy zwrócić uwagę na suplementy zawierające w swoim składzie witaminę A, D, E, K, które łatwo przedawkować, szybko mogą osiągać wartości toksyczne i uszkadzać wątrobę. Witaminę A i beta-karoten ostrożnie powinni przyjmować palacze tytoniu z uwagi na większe ryzyko działań niepożądanych; wysokie dawki witaminy E nie są wskazane u pacjentów z chorobami układu sercowo-naczyniowego z uwagi na możliwe powikłania ze strony tego układu; kwasy tłuszczowe omega-3 mogą zwiększać ryzyko krwawień, przy jednoczesnym zażywaniu leków zmniejszających krzepliwość, jak kwas acetylosalicylowy (Aspiryna), stosowany w chorobach układu krążenia. Należy zachować szczególną ostrożność i nie stosować bez konsultacji suplementów, leków bez recepty, zażywając jednocześnie leki przeciwzakrzepowe, przeciwplatekcyjne i niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ). Nie należy samodzielnie stosować żadnych leków, suplementów w przypadku chemioterapii, gdyż może to prowadzić do powikłań;

Preparaty potasu można przedawkować w przypadku nadmiernego stosowania z niektórymi lekami,



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

np. stosowanymi w nadciśnieniu tętniczym, jak leki moczopędne „oszczędzające potas”, co może doprowadzić do wzrostu poziomu potasu i śmiertelnych zaburzeń rytmu serca; nie wolno też samodzielnie zażywać preparatów potasu osobom z niewydolnością nerek. **Pokarmy zawierające błonnik** mogą hamować wchłanianie wielu leków, **tłuszcze** mogą ograniczać, a w niektórych przypadkach nasilać wchłanianie leków – wymaga to uwzględnienia określonej pory przy zażywaniu leków, zapoznaniu się w tym zakresie z informacją na opakowaniu.

Wskazaniem jest mieć przygotowaną listę przyjmowanych aktualnie leków, suplementów i okazywać ją podczas wizyty lekarskiej, pielęgniarskiej; u osób samotnych, seniorów, taka lista powinna być w domu umieszczona w łatwo widocznym miejscu (np. przyklejona na lodówce). Coraz powszechniej w domach seniorów spotykana jest „Koperta życia”. Jest to czerwona plastikowa koperta, w której znajduje się karta z informacjami dotyczącymi jej właściciela – dane osobowe, numer telefonu do bliskiej osoby, przebyte choroby i zabiegi, zażywane leki i uczulenia. Kartę wkłada się najczęściej do lodówki, na której umieszcza się naklejkę z nadrukiem „Koperta życia”. Znacznie ułatwia to postępowanie lekarzom, ratownikom medycznym w ostrych stanach zagrożenia zdrowia i życia oraz szybki dostęp do podstawowych informacji o seniorze, a także zwiększa poczucie bezpieczeństwa osób starszych.

Do popularnych leków bez recepty, których **bezwzględnie nie powinno się łączyć z alkoholem** należą:

- **Paracetamol** – picie drinków zawierających alkohol i leczenie kaca tabletkami przeciwbólowymi uszkadza wątrobę.
- **Aspiryna** – już sama w sobie działa podrażniająco na śluzówkę żołądka, a łączona z alkoholem może w dłuższej perspektywie przyczynić się do wrzodów żołądka i krwawień z układu pokarmowego.
- **Ibuprofen** – choć jest stosunkowo bezpieczny, w połączeniu z etanolem może podrażniać błonę śluzową żołądka.
- **Furagina** – popularny lek moczopędny na infekcje dróg moczowych, przyjmowany wraz z alkoholem blokuje w wątrobie enzym dehydrogenazę aldehydową, która rozkłada aldehyd octowy do mniej toksycznego kwasu octowego. Może dojść do zatrucia aldehydem i wystąpienia niebezpiecznych objawów: rozszerzenia naczyń krwionośnych, wzmożonej potliwości, nagłego spadku ciśnienia, zaburzeń oddychania, lęków, wymiotów, nudności itd.
- **Kodeina** – jest substancją znajdującą się w wielu tabletkach i syropach na kaszel. W połączeniu z etanolem wzmacnia senność, wywołuje ośpienie, może nawet doprowadzić do depresji układu oddechowego i uduszenia.
- **Antybiotyki** – to jedne z tych leków, których absolutnie nie wolno łączyć z etanolem. Już jeden drink osłabia działanie antybiotyków, a terapia przestaje być efektywna. Niektóre antybiotyki mogą wchodzić w niebezpieczne interakcje z C_2H_6O i powodować uszkodzenie wątroby i nerek,



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

nudności, wymioty, bóle głowy i serca, a nawet drgawki. Aldehyd octowy gromadzący się w dużych ilościach może być przyczyną poważnych zatruc. Szczególną ostrożność należy zachować zwłaszcza podczas przyjmowania antybiotyków z grupy imidazoli (metronidazol, tinidazol), sulfonamidów (kotrimoksazol), a także cefalosporyn, ponieważ może po nich wystąpić efekt disulfiramowy, czyli podobny do tego, jaki ma miejsce po zastosowaniu tzw. wszywki alkoholowej z disulfiramu. Nigdy nie wolno odstawiać antybiotyku z powodu planowanej imprezy. Skuteczność leku polega na jego regularnym stosowaniu i przyjęciu pełnej, zapisanej dawki. Zaprzeszanie przyjmowania antybiotyku lub przerwa w leczeniu mogą doprowadzić do zaostrzenia infekcji.

- **Antydepresanty i leki uspokajające** - niektóre środki przeciwdepresyjne mogą podwyższać ciśnienie krwi i nasilać toksyczne działanie alkoholu, natomiast leki nasenne, zwłaszcza benzodiazepiny i ich pochodne mogą powodować senność, rozkojarzenie, czy nawet wywoływać depresję oddechową. Połączenie benzodiazepin i barbituranów oraz alkoholu może skończyć się śmiercią z powodu uduszenia.
- **Leki przeciwalergiczne** w połączeniu z alkoholem mogą wywoływać nasilenie uczucia zmęczenia i senność. Nie zalecane są połączenia, np. leku Allegra z alkoholem, ze względu na możliwość zawrotów głowy, senności, upośledzenia psychoruchowego.
- Do innych leków, których nie należy łączyć z alkoholem należą m.in.: Neurovit, gdyż występuje zmniejszone wchłanianie leku, Maxon ze względu na opóźnienie czasu reakcji, czy Zinnat ze względu na zmniejszenie działania leku oraz możliwość wystąpienia drgawek.

Zagłębiając się w ulotki większości leków, można znaleźć informację o tym, że przyjmowanie ich z alkoholem nie jest zalecane. Oznacza to, że nie występują groźne interakcje, ale ze względu na możliwe długofalowe skutki, lepiej ograniczyć picie w trakcie kuracji. Do takich leków należą m.in.: Structum, Diohespan, Dicloberl, Debretin, Aulin i wiele innych.

Źródło:

1. Broszura: Jak skutecznie i bezpiecznie stosować leki. <https://www.cmj.org.p/edukacjabp/index.php?pobierz> (data otwarcia 27.03.2020)
2. Kozłowski J.A.: Leki a alkohol - interakcje i możliwe działania niepożądane. <https://baza-lekow.com.pl/leki-a-alkohol-interakcje-i-mozliwe-dzialania-niepozodane> [data otwarcia: 3.04.2020].

Źródło zdjęcia: <https://www.canva.com/photos/>



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit