

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, 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](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto: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. Miłorząd 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](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto: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](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto: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 Niesamodzielných 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](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto: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