



dłuższe
życie z cukrzyca

PFED radzi

w ramach kampanii
„Dłuższe życie z cukrzyca”



facebook.com/DluzszeZycieZCukrzyca
www.dluzszezyciezczukrzyca.pl

Samokontrola - Pory przyjmowania leków – co jest dla mnie ważne?

Na prawidłowo prowadzoną samokontrolę w cukrzycy składają się:

- badanie poziomu glukozy we krwi i analiza pomiarów,
- badanie moczu (na obecność cukru i / lub ciał ketonowych),
- kontrola masy ciała, pomiar ciśnienia tętniczego krwi,
- dążenie do prawidłowego stężenia lipidów,
- obserwowanie własnego ciała (w tym np. miejsc podawania leków drogą iniekcji podskórnych),
- codzienna kontrola stóp,
- odpowiednie odżywianie – dopasowywanie posiłków do glikemii i masy ciała,
- planowanie aktywności fizycznej dostosowanej do wieku i możliwości,
- wizyty kontrolne w Poradni Diabetologicznej,
- regularne badania np. hemoglobiny glikowanej, badanie okulistyczne, badanie moczu.

Elementem samokontroli cukrzycy jest również regularność w przyjmowaniu leków czy to doustnych, czy też w iniekcji podskórnej. Dziś zajmiemy się tą pierwszą grupą leków.

Edukacja zwiększa szansę na bezpieczną i skuteczną farmakoterapię cukrzycy. Zestaw najważniejszych informacji przedstawiono niżej i opisano akronimem **LEW**.

L - Leki - Podstawowe zasady przyjmowania

Wydawałoby się, że nie ma niczego trudnego w zażywaniu leków – połykamy tabletki, robimy zastrzyki, wypijamy syropy i czekamy, aż zaczną działać. Leki możemy przyjmować: przed posiłkiem, w czasie posiłku lub po nim; tylko rano na czczo; rano i wieczorem, do głównych posiłków, przed snem. Zalecenia przyjmowania leków mogą różnić się u różnych chorych, w zależności od zleconej przez lekarza terapii. Może zdarzyć się tak, że na skutek niewłaściwego stosowania leku, jego działanie będzie osłabione. Podstawowe zasady to: stosowanie się do zaleceń wydanych przez lekarza i pielęgniarkę, przeczytanie ulotki dołączonej do leku i sprawdzenie jego daty ważności, sprawdzenie o jakiej porze należy zażyć lek, czym popić, jak przechowywać.

Dzień – pora

Wbrew pozorom pora dnia, w której zażywamy leki, ma dość istotne znaczenie. Dzieje się tak, ponieważ nasz organizm ma swój rytm dobowy i najlepiej jest dostosować do niego (w miarę możliwości) schemat zażywania leków.

- rano – wtedy wzrasta ciśnienie krwi, intensywnie zaczyna pracować przemiana materii oraz gruczoły hormonalne
- popołudnie – wtedy bardziej aktywny jest układ pokarmowy
- wieczór – aktywność obniża się, spowalnia się większość procesów i nasz organizm przygotowuje się do odpoczynku

Leki przyjmowane na czczo

Na czczo, to znaczy, że od ostatniego posiłku powinno upłynąć około 8-12 godzin. Lek najlepiej przyjąć zaraz po przebudzeniu i co najmniej pół godziny przed pierwszym posiłkiem. Do takich leków należą preparaty, które trudno wchłaniają się z przewodu pokarmowego, są to między innymi: hormony tarczycy, leki na osteoporozę, preparaty na refluks, niektóre antybiotyki.

Leki na pusty żołądek

Istnieją również leki, które należy przyjmować na pusty żołądek. Wbrew pozorom, to nie to samo co „na czczo”. Tutaj wystarczy, że odczekamy około 2 godzin od ostatniego posiłku, aby móc je zażyć. Należy także pamiętać, że po przyjęciu leku musimy wstrzymać się z jedzeniem tak, aby rozpoczął się proces wchłaniania, a więc ok. 2 godziny.

Leki przyjmowane z jedzeniem - w trakcie posiłku

Tak należy przyjmować leki, które mogą podrażnić śluzówkę żołądka lub wywołać uczucie nudności czy wymioty. Są to leki przeciwzapalne, leki przeciwcukrzycowe, leki przeciwwirusowe, leki przeciwgrzybicze, niektóre antybiotyki, leki neurologiczne, grupa preparatów witaminowych.

Leki przyjmowane po posiłku

Bezpośrednio po posiłku należy przyjmować leki stosowane miejscowo w jamie ustnej, czyli różnego rodzaju: żele, pasty, zawiesiny.

Leki niezależnie od posiłku

Istnieje również grupa preparatów stosowanych niezależnie od posiłku. Oznacza to, że możemy je zażywać dowolnie, nie zwracając uwagi na pory posiłków.

Popijanie leków - woda

Najczęściej w ulotkach producenci informują, żeby lek popić odpowiednią ilością płynu. Jest to mało precyzyjne sformułowanie, dlatego warto pamiętać o kilku zasadach, co do ilości i rodzaju płynu, który wypijemy. Najlepiej popijać leki: wodą niegazowaną o niskiej zawartości minerałów i temperaturze pokojowej, wodą przegotowaną i schłodzoną. Do popicia leków powinno to być około 200 ml wody, czyli jedna szklanka. Jeśli lek wymaga większej lub mniejszej objętości płynu, jest to wyraźnie zaznaczone w ulotce.

Do popijania leków nie należy stosować:

- Mleka – zawarty w nim wapń wpływa niekorzystnie na przyswajalność substancji leczniczych, szczególnie antybiotyków. Ponadto mleko zmniejsza kwaśny odczyn treści żołądkowej, co może prowadzić np. do przedwczesnego rozpadu tabletek dojelitowych.
- Kawy i herbaty – szczególnie gorącej. Zawarte w nich składniki mogą wchodzić w interakcje z sub-

stancjami leczniczymi i w efekcie osłabiać działanie leku lub powodować nasilenie niepożądanych efektów ubocznych.

- Soków – a szczególnie soku grejpfrutowego, który neutralizuje enzymy metabolizujące niektóre leki. Jeśli lek nie zostanie prawidłowo zmetabolizowany, jego stężenie we krwi może znacząco wzrosnąć, co z kolei może doprowadzić nawet do zatrucia lekiem.
- Alkoholu – to oczywiście najgorszy możliwy wybór, ponieważ alkohol zaburza zarówno przyswajanie, jak i wydalanie leku. Alkohol w połączeniu z niektórymi lekami (choćby z niezwykle popularnym paracetamolem) jest bardzo toksyczny dla wątroby i może spowodować nawet jej marskość. Ponadto, alkohol osłabia działanie antybiotyków, natomiast nasila działanie leków uspokajających, antydepresyjnych i antyhistaminowych.

Problemy z połykaniem? Jak prawidłowo dzielić leki?

Osoby, które mają problemy z połykaniem tabletek czy kapsułek, powinny w miarę możliwości zmienić postać leku na łatwiejszą do przyjmowania, np. na syrop, krople, czopki.

Bezpiecznie możemy dzielić tabletki, które na swojej powierzchni mają specjalną kreskę ułatwiającą dzielenie. Nie zawsze podział tabletki jest równoznaczny z podzieleniem na pół zawartej w niej substancji czynnej, dlatego przekrojenie tabletki może służyć jedynie ułatwieniu w połknięciu. Jeśli chcemy mieć pewność czy możemy podzielić tabletkę po to, aby zażyć połowę zalecanej dawki, powinniśmy dokładnie przeczytać ulotkę lub skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą. Najłatwiejszym, najwygodniejszym i najbezpieczniejszym sposobem na przedzielenie tabletki jest użycie specjalnej przecinarki do tabletek (gilotynki). Dzięki niej podział będzie precyzyjny, unikniemy rozkruszenia tabletki i utraty części substancji czynnej. Po podzieleniu tabletki najlepiej jest przechowywać ją w kasetce do leków albo w osobnej przegródce znajdującej się w przecinarence. Jeśli chodzi o rozkruszanie tabletek, to jeśli jest to tabletką niepowlekaną, a w ulotce brak wyraźnej informacji o tym, aby tego nie robić, to można rozważyć jej rozkruszenie, jednak wcześniej warto zasięgnąć porady lekarza lub farmaceuty. Kapsułka zwykle jest niepodzieloną postacią leku i nie powinno się jej przecinać, nie powinno się też wysypywać zawartości kapsułek i zażywać w ten sposób.

Przechowywanie leków

Dostępne są specjalne pudełka tzw. kasetki, które można kupić m.in. w aptece. Mamy różne rodzaje, a najczęściej spotykane to kasetki tygodniowe na leki z podziałem na dni, kasetki tygodniowe z podziałem na pory dnia np. 2 pory dnia, 4 pory dnia.

E - Edukacja - Bezpieczeństwo pacjenta

- Na każdą wizytę lekarską/pielęgniarską należy przygotować listę wszystkich przyjmowanych leków (również dostępnych bez recepty), ziół i suplementów diety, z uwzględnieniem dawkowania,
- Zawsze trzeba informować o swoich chorobach przewlekłych, w związku z którymi zażywa się leki,
- Nie należy kupować i stosować leków polecanych przez znajomych, sąsiadów, rodzinę bez konsultacji z lekarzem lub farmaceutą, ponieważ to, co pomogło komuś innemu, nie zawsze pomoże nam.
- Trzeba zwracać uwagę na nazwy międzynarodowe substancji czynnych zawartych w lekach,

aby uniknąć zażywania dokładnie tego samego leku, ale pod różnymi nazwami handlowymi; nazwa międzynarodowa zawsze znajduje się na opakowaniu leku, zapisana jest kursywą, w nawiasie lub bez nawiasu, pod nazwą handlową.

W – Wielolekowość - politerapia

Mamy z nią do czynienia wtedy, kiedy przyjmujemy co najmniej 5 leków jednocześnie. Najczęściej zjawisko to dotyczy osób starszych, ze względu na to, że zmagają się z kilkoma chorobami, na które każdy ze specjalistów zapisuje przynajmniej jeden lek. Im więcej leków zażywamy, tym większe ryzyko wystąpienia negatywnych efektów wielolekowości (tzw. polipragmazja). Ryzyko takie wzrasta poprzez:

- niewłaściwe stosowanie się do zaleceń lekarskich - wynikające najczęściej z pomyłki pacjenta, który ze względu na zbyt dużą ilość leków popełnia błędy w ich stosowaniu lub w ogóle przestaje zażywać leki;
- niewłaściwe łączenie leków i wystąpienie niepożądanych interakcji – występuje, gdy różni specjaliści zajmujący się pacjentem, nie mają wiedzy na temat wzajemnie ordynowanych leków, które stosowane jednocześnie mogą prowadzić do efektów niepożądanych.