# Nie (i)graj z lekami. W grę wchodzi Twoje zdrowie – trwa kampania NFZ

2020-11-30

**Według danych Narodowego Funduszu Zdrowia aż 1/3 Polaków po 65 roku życia przyjmuje co najmniej pięć leków dziennie. Zażywanie wielu medykamentów jednocześnie zwiększa ryzyko wystąpienia groźnych powikłań i wzajemnych interakcji, o czym przypomina trwająca kampania NFZ „Świadomy pacjent – skuteczna terapia" zorganizowana pod hasłem „Nie (i)graj z lekami. W grę wchodzi Twoje zdrowie".**

Polipragmazja to przyjmowanie co najmniej pięciu leków jednocześnie. Jest groźna dla każdego, a szczególnie dla osób starszych, które są obciążone chorobami przewlekłymi, np. cukrzycą, nadciśnieniem tętniczym, niewydolnością krążenia.

Eksperci podkreślają, że starzenie się społeczeństwa i równoczesne wydłużanie życia sprawiają, że polipragmazja pozostająca poza nadzorem jest zjawiskiem niebezpiecznym. Narodowy Fundusz Zdrowia przygotował specjalny raport o polipragmazji, który szczegółowo opisuje to zjawisko z polskiej perspektywy, a także kampanię „Świadomy pacjent – skuteczna terapia" propagującą bezpieczne i odpowiedziane podejście do przyjmowania leków. W ramach kampanii NFZ opracował materiały dotyczące bezpiecznego przyjmowania medykamentów oraz przygotował zbiór podstawowych zasad.

## Pięć zasad – jak bezpiecznie przyjmować leki:

**Pamiętaj, że Twoje zdrowie jest najważniejsze, dlatego zawsze informuj swojego lekarza o zażywanych lekach.** Ogranicz ryzyko niepożądanych skutków przyjmowania wielu leków:

1. Zawsze miej przy sobie aktualny spis leków wraz z dawkami. W spisie powinny znajdować się wszystkie preparaty, łącznie z suplementami diety i lekami kupowanymi bez przepisu lekarza.
2. Kiedy idziesz do lekarza (każdego) pokaż mu aktualny spis swoich leków.
3. Każdorazowo informuj swojego głównego lekarza prowadzącego o innych wizytach i o wynikających z nich zaleceniach. Nawet niepytany, informuj lekarzy wszystkich specjalności o tym, że leczysz się przewlekle.
4. Nie zażywaj leków polecanych przez sąsiada czy rodzinę, bez konsultacji ze swoim lekarzem. To co im pomogło, Tobie może zaszkodzić. Dobrym przykładem są leki przeciwbólowe i przeciw przeziębieniom o różnych nazwach handlowych i podobnym składzie – ich łączne stosowanie może doprowadzić do ciężkiego uszczerbku na zdrowiu.
5. Przyjmowanie licznych leków bywa konieczne. Czasem ratuje życie. Zawsze może wywołać trudne do przewidzenia powikłania.

Dodatkowe materiały, informacje o kampanii, a także raport o polipragmazji w Polsce można znaleźć **tutaj**.