

PRAWIDŁOWE PRZYJMOWANIE LEKÓW

Stosować z godnie z zaleceniem lekarskim

- przy trudności w połknięciu leku należy zapytać lekarza o możliwość zamiennika w formie proszku, płynu, czopka itp.
- przed każdym zażywaniem nowego leku należy zapoznać z informacjami ulotce zawarte w opakowaniu dotyczącymi sposobu przyjmowania leku, przechowywania
- tabletki i kapsułki połykać w całości
- nie dzielić tabletek, gdy nie ma specjalnej podziałki nie rozdrabniać i nie rozkruszać tabletek
- nie wolno dzielić lub rozgryzać tabletek powlekanych. Ich otoczki nie rozpuszczają się w kwaśnym pH żołądka, co pozwala bezpiecznie przetransportować lek do jelit, gdzie po rozpadzie powłoczki, uwalnia się substancja lecznicza. Gdy rozpuści się w żołądku może go uszkodzić, jak również lek nie będzie działał, gdyż zniszczy go kwas solny znajdujący się w żołądku.
- nie wysypywać zawartości kapsułki
- używać specjalnych miarek do leków w postaci płynnej
 - łyżka stołowa- 15 g
 - łyżka deserowa- 10g
 - łyżeczka do herbaty- 5g
- preparaty w czopkach działają mocniej i szybciej LEKI POPIJAMY ostudzoną WODĄ!
- nie przecinać leków dostępnych w plastrach (systemach transdermalnych)
- UWAGA!
 - Mleko zaburza wchłanianie się leku
 - Herbata zmniejsza wchłanianie preparatów żelaza nawet o 50%
 - Sok grejfrutowy zawiera związki zakłócające prawidłową pracę enzymów trawiennych znajdujących się w ścianie jelita cienkiego. Enzymy te rozkładają wiele związków i zabezpieczają nasz organizm przed zatruciem się tym, co zjadamy, również lekami. Sok grejfrutowy paraliżuje pracę enzymów, w efekcie do naszego organizmu dostaje się 10 razy tyle leku, ile trzeba. Wtedy często dochodzi do powikłań.
- nie łączyć przyjmowania leków z alkoholem
- przestrzegać zaleconych dawek leków i czasu ich przyjmowania

Jeżeli ulotka nie zawiera zaleceń co do pory zażywania leków, bezpieczniej jest połknąć je po jedzeniu, gdyż łatwiej rozpuszczają się w emulsji tłuszczowej. Chroni to nasz organizm przed kontaktem z substancjami drażniącymi i większością skutków ubocznych leków.

Niektóre antybiotyki należy przyjmować przed posiłkiem, ponieważ spożyty pokarm może blokować ich wchłanianie. Antybiotyki warto przyjmować razem ze środkami, zawierającymi bakterie probiotyczne, które pomagają w utrzymaniu prawidłowej flory bakteryjnej w jelitach.

Część leków zażywa się wieczorem. Tak m.in. działają statyny. Ich mechanizm działania polega na hamowaniu syntezy cholesterolu, która odbywa się, gdy śpimy. (UWAGA! Kilka leków z tej grupy przyjmuje się rano).

- Przy zażywaniu leków przeciwdepresyjnych należy unikać spożywania dojrzałych bananów.
- Przy zażywaniu leków kardiologicznych, powinniśmy pamiętać, aby nie przyjmować ich po spożyciu posiłku bogatego w tłuszcze.

Przechowywać leki w wymaganej temperaturze i suchym miejscu