



Szanowni Państwo !

Wychodząc na wprost Państwa oczekiwaniom po spotkaniach odbytych z Państwem w Klubie Seniora Kaliska Okręgowa Izba Aptekarska przedstawia informacje przydatne w codziennym korzystaniu z produktów leczniczych i suplementów diety.



Produkt leczniczy - LEK

Lek, termin ustawowy: **produkt leczniczy** – każda **substancja**, niezależnie od pochodzenia (naturalnego lub syntetycznego), nadająca się do bezpośredniego wprowadzania do organizmu w odpowiedniej **postaci farmaceutycznej** w celu osiągnięcia pożądanego efektu terapeutycznego, lub w celu zapobiegania chorobie, często podawana w ściśle określonej dawce.

Lekiem jest substancja modyfikująca procesy fizjologiczne w taki sposób, że hamuje przyczyny lub objawy choroby lub zapobiega jej rozwojowi.

Zażywając leki zwracamy uwagę na :

- **Prawidłowy sposób zażywania leków**

Zwracamy uwagę na:

- porę dnia , w której przyjmujemy lek (rano, czy wieczorem przy jednorazowej dawce w ciągu dnia),
- okres przyjmowania w ciągu dnia - przed, w trakcie lub po jedzeniu,
- łączenie niektórych produktów spożywczych z lekami

- **Prawidłowe warunki ich przechowywania**

- nie przechowujemy leków na parapetach okiennych, w pobliżu źródeł ciepła takich jak grzejniki CO, piece grzewcze ze względu na działanie promieni słonecznych oraz ciepła emitowanego przez urządzenia grzewcze, gdyż może dojść do utleniania lub rozpadu substancji czynnych zawartych w leku co może spowodować osłabienie jego działania, wywołać niekorzystne działanie leku,
- przechowujemy w miejscach niedostępnych dla dzieci.

Aby uniknąć interakcji pomiędzy żywnością a przyjmowanym lekiem:

1. Zapytaj lekarza lub farmaceutę,
2. Leki popijaj wodą (min. 1/2-1 szklanki),
3. Leki przyjmuj najlepiej 1-2 godz. przed lub po posiłku (chyba, że lekarz zaleci inaczej),
4. Nie stosuj gorących napojów do rozpuszczenia leku,
5. Preparatów witaminowo - mineralnych nie przyjmuj w tym samym czasie, co leki,
6. Nie zażywaj leków razem z napojami alkoholowymi.

UWAGA

- **jeśli zażywacie Państwo kilka leków jednocześnie zapytajcie lekarza czy możecie to zrobić!**
- **jeśli kupujecie lek bez recepty w aptece powiedzcie farmaceucie jakie inne leki zażywacie na stałe – koniecznie zapytajcie czy możecie je połączyć!**





Suplement diety

Suplement diety to, zgodnie z ustawą o warunkach zdrowotnych żywności i żywienia, środki spożywcze, które mają uzupełniać normalną dietę, są skoncentrowanym źródłem witamin, składników mineralnych i innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny. Są wprowadzane do obrotu w opakowaniach jednostkowych w formie umożliwiającej dawkowanie, a więc w postaci tabletek, drażetek, syropów itp. Suplementy diety jako środki spożywcze muszą mieć cechy i spełniać kryteria, za pomocą których charakteryzuje się żywność pod względem jakości sensorycznej, wartości odżywczej i bezpieczeństwa dla zdrowia konsumenta

Suplementy zazwyczaj są produkowane i wprowadzane do obrotu w formie umożliwiającej ich precyzyjne i łatwe dawkowanie, co w połączeniu z często spotykaną sprzedażą w aptekach może sugerować ich związek z lekami. Jednak w Unii Europejskiej suplementy diety nie były i nie są traktowane jak leki.

Różnica pomiędzy lekiem a suplementem diety!

Jak wskazuje sama nazwa „produkt leczniczy” ma za zadanie leczyć, a „suplement diety” ma za zadanie uzupełnić dietę w brakujące składniki. Lek przyjmujemy wtedy, gdy organizm jest chory. Suplement diety jest środkiem spożywczym uzupełniającym dietę, czyli jednym z wielu elementów pozwalającym utrzymać prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

ZWRÓĆMY UWAGĘ I PYTAJMY LEKARZA I FARMACEUTĘ !

- czy suplement diety będzie miał wpływ na inne leki, które zażywamy na stałe,
- jakie są skutki uboczne stosowania suplementu diety,
- czy produkt, który kupujemy w aptece jest lekiem czy też suplementem diety.

UWAGA

- pamiętajcie Państwo suplementy nie mogą być stosowane jako zamiennik zbilansowanej diety,
- jeśli zażywacie suplement diety, a z powodu choroby zaczynacie przyjmować leki, należy poinformować lekarza o zażywanych suplementach gdyż **Interakcje suplementów z lekami mogą być groźne dla zdrowia**,
- stosujcie zasadę „ograniczonego zaufania” odnośnie reklam - informacje przekazywane przez przedstawicieli handlowych, reklamy telewizyjne, ulotki itp. nie zawsze są prawdziwe,
- **nie zwiększajcie samodzielnie** dopuszczalnych oraz ustalonych przez lekarza dawek. Można się przez to narażać na szkodliwe działanie substancji, która choć w pewnym zakresie bezpieczna, w nadmiarze może okazać się groźna dla organizmu.

Czytajmy i ulotki informacyjne i etykiety

zwracajmy uwagę na termin przydatności do spożycia !!!