

„Stosowanie niektórych grup leków oraz suplementów diety”

prof. dr hab. med. Dagmara Mirowska-Guzel
kierownik Katedry i Zakładu Farmakologii Doświadczalnej i Klinicznej
Centrum Badań Przedklinicznych CePT
Warszawski Uniwersytet Medyczny

Na przestrzeni ostatnich kilkudziesięciu lat dokonał się znaczący postęp wiedzy dotyczącej przyczyn, mechanizmów patogenetycznych, a co za tym idzie także rozpoznawania wielu chorób. Dzięki temu umiemy coraz lepiej i skuteczniej leczyć farmakologicznie wiele z nich. Jednocześnie nasze tempo życia jest coraz szybsze i zarówno my sami jak i otoczenie wymaga od nas pełnej dyspozycyjności i wydajności. W sytuacjach ograniczeń zdrowotnych poszukujemy zatem sposobu jak najszybszego powrotu do pełnej aktywności. Nie jest to niestety w wielu przypadkach możliwe, a zbyt intensywna, nieadekwatna farmakoterapia może stwarzać zagrożenie dla zdrowia. Żyjemy w czasach oczekiwania łatwych i szybkich rozwiązań, uznajemy, że medycyna potrafi sobie poradzić z wieloma nękającymi nas dolegliwościami, chcemy połknąć tabletkę i funkcjonować dalej w pełnej aktywności. Niestety nie jest to takie proste. Przykładem mogą być infekcje, szczególnie wirusowe. Z jednej strony oczekujemy dostępnego, skutecznego leczenia, z drugiej pomimo łatwo dostępnego postępowania profilaktycznego, jakim są szczepienia, np. przeciwko grypie, nie korzystamy z takiej możliwości.

Powszechnie dostępne **leki „na przeziębienie”** nie leczą infekcji, a jedynie mogą zmniejszyć nasilenie objawów i czasowo poprawić nasze samopoczucie. Jednocześnie trzeba pamiętać, że wybrane składniki, także preparatów dostępnych bez recepty, mogą być niebezpieczne dla niektórych chorych i nie należy ich stosować, np. u małych dzieci, osób starszych, osób z chorobami układu sercowo-naczyniowego. Wśród takich preparatów można wskazać np. kwas acetylosalicylowy u dzieci do 12 r.ż. czy efedrynę, przeciwwskazaną u osób starszych.

Istotne, groźne dla zdrowia następstwa może stwarzać także sytuacja, w której stosujemy jednocześnie kilka leków „na przeziębienie”, często o bardzo podobnym składzie, a ich działania niepożądane i związane z nimi zagrożenia mogą się kumulować.

Kolejny problem z jakim się spotykamy, szczególnie w sezonie infekcyjnym to **nadużywanie antybiotyków**. Wynika on z faktu, że każdy chce szybko wyleczyć się z infekcji. Wielu z nas uznaje, że nawet jeśli antybiotyki nie leczą infekcji wirusowej to ochronią nas przed wtórną infekcją bakteryjną. Nawet jeżeli od początku trwania infekcji nie stosujemy antybiotyku to po kilku dniach zwykle tracimy cierpliwość i wręcz oczekujemy od lekarza antybiotykoterapii sądząc, że przyspieszy powrót do zdrowia. Rzeczywiście, bywa, że w krótkim czasie po zastosowaniu antybiotyku czujemy się lepiej, ale pamiętajmy, że w przypadku infekcji wirusowej jest to wynik naturalnego przebiegu choroby i jedynie efekt sekwencji wydarzeń, w której na zdrowienie musimy poczekać kilka dni dłużej niż zwykle oczekujemy.

Zdarza się, że stosując antybiotyki z właściwych wskazań, czując się lepiej nie kontynuujemy ich przyjmowania przez odpowiedni czas. Przerwanie leczenia stanowi błąd i zwiększa ryzyko nabywania lekooporności przez drobnoustroje. Zarówno decyzja o rozpoczęciu jak i zakończeniu antybiotykoterapii powinna pozostawać w gestii lekarza.

Nadużywanie i niewłaściwe stosowanie antybiotyków to znaczący problem społeczny. Drobnoustroje w coraz większym stopniu nabywają oporność na dostępne antybiotyki, a nie dysponujemy nowymi lekami z tej grupy o coraz większej skuteczności. Niestety może się zdarzyć, że zachorujemy na infekcję wywołaną przez bakterię, oporną na wszystkie dostępne antybiotyki (z którą nie będziemy umieli sobie poradzić). Nasza niefrasobliwość w zakresie antybiotykoterapii znacząco się do tego przyczynia.

Suplementy diety zgodnie z definicją to środki spożywcze będące uzupełnieniem diety zdrowego człowieka tymczasem stosujemy je uznając, że mogą być to substancje zmniejszające nasilenie niektórych dolegliwości. Traktujemy je trochę jak leki, ale o łagodniejszym działaniu i co więcej takie, które nie powodują działań niepożądanych. Nic bardziej mylnego. Musimy pamiętać, że każda substancja lecznicza jest obciążona mniejszym lub większym ryzykiem powodowania działań niepożądanych. **Suplementy diety nie są lekami i nie powinny być stosowane w celu leczenia żadnych chorób ani ich objawów.** Należy zdawać sobie sprawę, że w procesie wprowadzania na rynek suplementy diety nie podlegają takim wymogom jak leki. Ich skuteczność i bezpieczeństwo nie są poddawane klinicznej ocenie. Z drugiej strony substancje zawarte w suplementach mogą wchodzić w interakcje ze stosowanymi przez nas lekami. Mogą np. spowalniać lub przyspieszać metabolizm stosowanych przez nas leków co może spowodować zmniejszoną skuteczność lub wręcz przeciwnie potęgować ich działanie, w tym także narażając nas na większe ryzyko ujawnienia się działań niepożądanych. Jeżeli decydujemy się na stosowanie jakichkolwiek dodatkowych substancji, które mają wspomóc leczenie należy bezwzględnie skonsultować decyzję z lekarzem. Jeśli nie mamy takiej możliwości koniecznie przeczytajmy informację o preparacie, szczególnie jego skład i ewentualne ostrzeżenia dotyczące stosowania.

Tymczasem w Polsce spożycie suplementów diety na przestrzeni ostatnich lat istotnie wzrasta, jak podają źródła średnio o około 8% rocznie. Szacuje się, że aż 70% społeczeństwa w Polsce stosuje suplementy diety.

Suplementy diety są łatwo i szeroko dostępne. Można je kupić w bardzo wielu miejscach, między innymi w aptekach, drogeriach, sklepach spożywczych, na stacjach benzynowych. Opakowania suplementów diety są bardzo podobne, wręcz naśladują opakowania leków. Ich szeroko rozpowszechniona reklama zachęca do stosowania i podejmowania prób „samoleczenia” choć należy zdawać sobie sprawę, że stosowanie suplementu diety z leczeniem nie ma nic wspólnego.

Czasami mylnie uznajemy **leki roślinne** za suplementy diety i odwrotnie. Należy jednoznacznie rozdzielić te dwie grupy substancji. Na rynku są dostępne substancje pochodzenia roślinnego będące suplementami diety, jak i mające status leku czyli takie, których zarówno skuteczność, jak i bezpieczeństwo zostały ocenione w badaniach. W przypadku leków roślinnych dostępnych bez recepty należy zachować szczególną ostrożność oraz zapoznać się z ulotką dołączoną do opakowania, ze szczególnym uwzględnieniem dawkowania, wskazań, przeciwwskazań i zalecanych środków ostrożności oraz interakcji. Wiele ludzi błędnie zakłada, że leki zawierające substancje pochodzenia roślinnego nawet jeśli nie pomogą to na pewno nie zaszkodzą. Pamiętajmy o tym, że wiele substancji o bardzo silnym działaniu (także tym wykorzystywanym w medycynie), które w dużych dawkach może doprowadzić do zatrucia a nawet zgonu, jest pochodzenia roślinnego.