

## HRANA I LIJEKOVI

Hrana je najmoćniji hormonalni lijek koji se može uzeti na usta jer se sa svakim zalogajem u organizmu pokreću mnogobrojni mehanizmi za njenu razgradnju, promet materija, korištenje potrebnih supstanci i izbacivanja nepotrebnih.

Hrana utiče na lijekove tako što npr. masna hrana usporava pražnjenje želuca, dok biljna vlakna, posebno pektin usporavaju apsorpciju većine lijekova.

Lijek može uticati na ishranu na način da npr. prilikom uzimanja laksativa može doći do deficita raznih mikronutrijenata, ili upotreba antilipemika stvara deficit A,D,E i K vitamina.



## SAVJETI ZA PRAVILNU UPOTREBU LIJEKOVA

Na kraju pregleda, ljekar bi trebao naći vremena i da porazgovara sa pacijentom i o režimu ishrane i načinu života, kako bi i taj veoma važan segment pomogao izlječenju i njegovanju zdravog stila života.

Obavezno se posavjetujte se sa ljekarom i/ili farmaceutom o „čudotvornim lijekovima“ koje vam nude nestručne osobe i koje vas ubjeđuju u izlječenje čak i teških, neizlječivih bolesti. Te osobe su priučene i osposobljene za prodaju putem predavanja i obično im je cilj samo lična zarada a ne zdravlje. Takve osobe ne znaju koliko su lijekovi potencijalno opasni, niti kako djeluju u organizmu, te kakve su mogućnosti interakcija sa hranom i drugim lijekovima do kojih može doći. Ljekar mora imati uvida i u uzimanje takvih preparata da bi vam mogao pomoći.

### Prije uzimanja lijeka potrebno se informisati - to je vaše pravo!

Lijekovi pomažu samo ako se pravilno koriste. Najvažnije pravilo kod upotrebe lijekova je oprez sa dozama, jer doza razlikuje lijek od otrova.

Tražite informacije i od ljekara i od farmaceuta, pitajte da bi ste bili sigurni. Za svaki lijek vam je potrebna tačna i pravodobna informacija, savjet o pravilnom korištenju. Samo tako će lijek ostati lijek i neće postati otrov.

**Za sva pitanja, dodatne informacije, nejasnoće i savjete obratite se ljekar, farmaceutu, ili direktno Ministarstvu zdravstva Kantona Sarajevo.**

Web: [mz.ks.gov.ba](http://mz.ks.gov.ba)

E-mail: [mz@mz.ks.gov.ba](mailto:mz@mz.ks.gov.ba)



**PRAVILNA UPOTREBA LIJEKOVA**

## ŠTA JE LIJEK?

Lijek je svaka biološka supstanca koja se upotrebljava u svrhu liječenja bolesti, ublažavanja simptoma i sl. Svaki lijek se koristi u tačno propisanu svrhu, u tačno propisanoj dozi (količini), i u tačno određenom periodu. Lijek u tijelu djeluje u vrlo maloj količini, nekoliko hiljaditih dijelova grama aktivne tvari, a efekat lijeka je često zbir vrlo komplikovanih mehanizama u tijelu. Kada se u tako osjetljiv sistem unese još jedan lijek tada oni mogu uticati jedan na drugog. Često pri tome dolazi do nepoželjnih pojava koje mogu ugroziti izlječenje bolesti, a ponekad se mogu javiti i sasvim neočekivani efekti koji mogu ugroziti zdravlje. Lijekovi nisu djelotvorni ako se ne uzimaju za pravu svrhu, u pravoj dozi, dovoljno dugo. Djelovanje lijeka može se promijeniti pod utjecajem hrane, pušenja, alkohola, zagađivača okoliša, bolesti, uzimanja biljnih preparata.

Od postanka medicine i farmacije lijekovi nikad nisu bili više kontrolisani, bezbjedniji, sigurniji i efikasniji kao danas. Međutim, dobar dio stanovništva iskazuje nepovjerenje prema njima, koriste tradicionalne narodne lijekove, ne vjeruju da ih mala kapsula i tableta može spriječiti da voze automobil, ili da uz lijek ne mogu popiti koju čašicu alkohola. S druge strane, prisutna je pojava da se i na najmanju nelagodu, bol i tegobu poseže za tom istom tabletom, odnosno od lijeka očekuje trenutno i trajno uklanjanje tegoba.



## SAMOLIJEČENJE

Samoliječenje je prisutno u tradiciji mnogih zemalja. Cilj nacionalnih programa je da pojedinac preuzima sve veću odgovornost za vlastito zdravlje, da sam sudjeluje u prevenciji i liječenju nekih bolesti ali uz dobru edukaciju. Aktivna briga o zdravlju trebala bi biti stil života, no liječenje se ne smije provoditi samoinicijativno i bez konsultacije s ljekarom. Olako shvaćanje simptoma bolesti i liječenje na svoju ruku može biti opasno. Samoliječenju sa prirodnim preperatima se pristupa bez konsultacije s farmaceutom jer postoji predrasuda da tzv. prirodni lijekovi nisu štetni, što nije istina. Kada se uzimaju sa lijekovima, neki bezreceptni lijek i dodaci prehrani mogu dovesti do toksične reakcije, neki djeluju u istom smjeru kao i već propisani lijek pa ih se ne preporučuje koristiti istovremeno, neki pak mogu smanjiti koncentraciju drugih lijekova, a kada se koriste neki dodaci prehrani potrebno je raditi korekciju doze već propisanih lijekova.

U doba razvijenog marketinga, proizvođači se bore za svoje mjesto na tržištu, informiraju nas i educiraju o svojim proizvodima. Problem nastaje kada se više proizvođača "bore" za ciljanu grupu bolesnika. Potencijalni korisnici tih proizvoda često su zbunjeni ponudom kojih svakim danom ima sve više. Svaki proizvođač ukazuje na prednosti baš svog preparata. Samom korisniku se sigurno teško odlučiti, a i kada se odluči, postoji nedoumica da li je taj preparat baš najbolji za njega.

## GREŠKE U LIJEČENJU

Medikacijska greška ili greška u liječenju je i kada se uzima pogrešan lijek za određeno oboljenje, stanje, pravi lijek sa pogrešnom dozom, načinom uzimanja ili u krivo vrijeme, pravi lijek ali koji sa drugim lijekovima ili hranom ima štetne efekte ili lijek uzrokuje ozbiljne neželjene efekte.

Rizični faktori za pogrešno propisivanje, izdavanje i upotrebu lijekova su: dupliranje lijekova, pogrešan izbor lijekova koje bolesnik kupuje bez recepta, neprecizne i nerazumljive upute o načinu uzimanja lijeka, nepoznavanje lijekova koje uzimamo ili smo uzimali, neadekvatno doziranje s obzirom na dob, neznanje o očekivanim efektima lijeka, nedovoljno informisanje o lijeku, konzumacija alkohola i nepravilna ishrana.

## INTERAKCIJE LIJEKOVA

Svaki lijek koji se koristi u organizmu djeluje na specifičan način i stupa u interakciju (međudjelovanje) sa drugim lijekovima, hranom i pićem.

Interakcija je uzajamno djelovanje 2 ili više lijekova (hrane i lijekova, supstanci i lijekova itd.) tokom istovremene prisutnosti u organizmu pri čemu nastaje promjena očekivanog efekta. Interakcije mogu biti korisne i poželjne ili štetne i nepoželjne. Posljedice interakcija lijekova su povećanje ili smanjenje terapijskog efekta, usporavanje ili ubrzanje terapijskog efekta, povećanje intenziteta i učestalosti ili nastanak nove nuspojave.

Ukratko, može se reći kako mogućnost interakcija raste s povećanjem broja istovremeno uzetih lijekova, dolazi do neželjenih uzajamnih djelovanja i smanjuje vjerovatnost terapijskog uspjeha. Smatra se da kod istodobnog uzimanje već tri lijeka skoro sigurno dolazi do određenih interakcije među tim lijekovima.

## NUSPOJAVE LIJEKOVA (NEŽELJENA DJEJSTVA)

To je svaka neželjena štetna reakcija na lijek koji je primijenjen u pravoj indikaciji i dozi, a svaka primjena lijeka, pa makar se radilo i o jednoj tableti, nosi rizik nastanka neke nuspojave. Stariji bolesnici dokazano pate od više nuspojava usporedimo li ih s bolesnicima iz mlađih dobnih skupina. One mogu nastati iznenada ili se mogu razvijati kroz određeno vrijeme. U uputama lijekova se nalaze navedene sve nuspojave koje su zabilježene tokom ispitivanja lijeka. Nikako ne smijete iz straha od tih nuspojava odustati od korištenja lijeka. Ako primjetite neku od nuspojava svakako se obratite ljekar. Zdravstveni radnik koji dolazi u doticaj s korisnikom lijekova i proizvođač lijeka, obavezni su o nuspojavama lijeka pisano obavijestiti Nacionalni centar za praćenje nuspojava. Nuspojave lijekova treba znati prepoznati, a ne proglašavati novim oboljenjem i uključivati nove lijekove. Najvažnije je, dakle, da se neželjeni efekti jednoga lijeka ne liječe drugim lijekom.