

Chyby v užívání léků

Časté chyby v užívání léků. **Nesprávné pochopení instrukcí**, jak se lék užívá, vede k lékovým chybám. Projevit se to může **nežádoucími účinky**, nebo tím že **lék správně nefunguje**.

Na lačno i nalačno je správně

Jistě jste již v lékárně několikrát slyšeli větu: **“Užívejte si ráno nalačno.”** Instrukci jste odkývali a pak jste doma **přemýšleli**, **co to přesně znamená** a **proč** je to vlastně **důležité**.

Nejdřív si **vysvětlíme**, co to znamená **“nalačno”**. Je to **půl hodiny před jídlem, nebo dvě hodiny po jídle** (a zároveň minimálně půl hodiny před dalším jídlem). Je tedy evidentní, že se snažíme, aby byl **žaludek co nejprázdnější**.

Je to proto, že **žaludek potřebuje přibližně 30 minut** na to, aby **rozložil tabletu** nebo kapsli a **účinná látka se stihla žaludeční sliznicí vstřebat**. **Jídlo** by tento **proces zkomplikoval**, nebo minimálně **zpomalil**.

Žaludku trvá přibližně dvě hodiny, než **jídlo natráví** a pošle dál, proto ty **dvě hodiny po jídle považujeme zase za “nalačno”**.

A protože **dodržet dvě hodiny po jídle a zároveň půl hodiny před dalším jídlem** je poněkud **nepraktické**, je zvykem si pravidelnou **medikaci**, která tento způsob vyžaduje, **dávat hned ráno**, protože tu půl hodinu před snídaní většina z nás **snadno dodrží**.

Antibiotika a jejich užívání

Například u dávkování po 12 hodinách nalačno můžeme antibiotika podávat takto:

Užívat ráno v 8:00 a nejdřív za půl hodiny si dát snídani a pak večer si dát večeři nejpozději v 18:00 a antibiotika ve 20:00.

U dávkování po 8 hodinách nalačno:

Užívat ráno v 6:00 a snídani si dát nejdřív za půl hodiny. Případná svačina dopoledne není problém.

Naobědvat se ve 12:00, antibiotika si dát ve 14:00. Odpolední svačina by měla být nejdřív ve 14:30.

A večer si dát jídlo nejpozději ve 20:00 a antibiotika ve 22:00.

U dávkování po 6 hodinách nalačno je více možností, vyberte si tu svoji:

1) Užívat ráno v 6:00, snídaně nejdříve v 6:30. Dopolední svačinu si dejte v 10:00, do oběda daleko. Další dávku antibiotika si dáte v poledne ve 12:00, ale oběd je potřeba si dát až ve 14:00 hodin. Odpolední svačinu v čase 14:30 - 16:00. Antibiotika podáváte večer v 18:00, večeříte nejdříve v 18:30 a pak si užíváte o půlnoci a jdete spát.

2) Nebo si antibiotika dáte ráno v 8:00 hodin, snídani nejdříve v 8:30. Dopolení svačina není žádný problém. Oběd si dáme ve 12:00 a potom ve 14:00 si dáme antibiotika. Odpolední svačinu si dáme nejdříve ve 14:30 a večeři nejpozději v 18:00. Večerní dávku léku si dáme ve 20:00 a bude potřeba si nastavit budíka na 2:00 v noci.

Dávkování antibiotik po jídle:

To je mnohem **jednodušší**, protože jde o to, aby se **lék** užíval **po jídle**. Bývá to proto, aby vám po něm **nebylo špatně**, nebo vás netlačil **v prázdném žaludku**.

Po jídle a před jídlem

Když vám lékárník řekne: **“Užívejte si po jídle.”** znamená to **užívat lék hned po jídle**. Obvykle je to **proto**, že ten konkrétní **lék může způsobovat nevolnost**, tlak v žaludku nebo **pocit na zvracení**. Tím že ho dáme s jídlem, tak těmto **nežádoucím účinkům** alespoň trochu **předcházíme**.

Co když řekneme: **“Užívejte před jídlem.”** **Není to to stejné jako nalačno**, znamená to užít lék **těsně před jídlem**. Důvodem je obvykle **také** to, že se snažíme předcházet nevolnosti.

A poslední možností je: **“Užívejte s jídlem.”** To znamená si **lék užít při jídle**. Často to bývají **léky**, molekuly nebo vitamíny, které se **dobře rozpouštějí v tucích** a tím pádem to jídlo **pomáhá vstřebávání léčiva**.

Říkáte si, **kdo rozhoduje** o tom, kdy je **nejlepší léčivý přípravek užívat**? Rozhodnutí je na **výrobci**. Ten provádí **klinické studie**, kdy na dobrovolnících **zkoumá**, kdy je nejlepší lék užívat, **jestli potrava ovlivňuje vstřebávání**. **Vyhodnocuje** množství léčiva v krvi, nebo jiných tělních tekutinách. **Zjišťuje**, jestli je lidem po použití léčiva špatně a na základě těchto výsledků **určí, jak se bude přípravek užívat**.

Tuto **informaci najdete v příbalovém letáku**. **Pokud** tam tato **informace uvedena** není, znamená to, že **jídlo nijak neovlivňuje vstřebání**, nebo **účinnost** tohoto léku a vy si ho můžete užívat tak, jak vám vyhovuje. **Zeptat** se samozřejmě můžete i **v lékárně** lékárníka.

Kde se vlastně berou nové léky?

Možná vás někdy napadlo, **jak je to vlastně s objevováním nových léčiv**. Uvedení nového léčiva **na trh** trvá **řadu let**. Nejdřív musí vědci **vyvinout novou účinnou látku**. Někdy je to **látka úplně nová**, někdy je to **látka podobná** té, která už na trhu je. Tato **“staronová” účinná látka** je ale upravená tak, aby měla **lepší vlastnosti**, nebo třeba **méně nežádoucích účinků**.

Vědci ověří účinnost v laboratorních podmínkách a pokud vše vypadá nadějně, tak se začne **zkoušet na malé skupince zdravých dobrovolníků**.

Pokud **léčivo projde** touto zatěžkávací **zkouškou**, přistupuje se k **testování na nemocných dobrovolnících**.

Celý tento **proces** je velmi **přísně regulován**, hlídán, **má několik fází**, vše musí být velmi pečlivě **zdokumentováno** a výsledkem je buď nová účinná látka, nebo vylepšená staronová.

I **po uvedení na trh** se musí pečlivě **sledovat** a monitorovat, jestli se neobjevují **nežádoucí účinky** a ty se potom musí **hlásit** příslušným **kontrolním orgánům**.

Jedním z takových úřadů je SÚKL - **Státní ústav pro kontrolu léčiv**. Má na starosti **řadu povinností**. Od **dohledu** nad klinickými studiemi, přes **kontrolní činnost**, po **regulaci cen** léčiv hrazených ze zdravotního pojištění.

Jak správně užívat léky? Čím je zapít? Můžu pít všechny tablety?

To že **léky** v podobě tablet, kapslí, nebo tobolek **zásadně zapíjíme obyčejnou vodou**, už jste ode mě jistě několikrát **slyšeli**. **Nejhorší** je léky zapíjet černým nebo zeleným **čajem, kávou**, citrusovým **džusem** (pomerančovým, grepovým, mandarinkovým) nebo třeba i brusinkovým. O **alkoholu** ani nemluvě.

Zapít vodou, to je přeci jasné, řeknete si. **Ale pozor! Kolik** té vody? Doporučeno je **2dl**. Obyčejnou vodou ale **nemyslím** ani **perlivou**, ani **ochucenou** a v žádném případě **ne minerální!**

Pokud je léčivo potřeba zapít **jiným množstvím vody**, nebo dokonce **něčím jiným**, buď vám to **řekneme v lékárně**, nebo je tato **informace** uvedena **v příbalovém letáku**. Pokud tam uvedena není, platí obecné pravidlo: **“Zapijte lék 2 dl obyčejné vody.”**

Zajímá vás **proč?** Protože ostatní **nápoje obsahují** nejrůznější **látky**, které **můžou ovlivnit vstřebávání**, nebo **účinnost** léčiva.

Klasických **příkladem** je **zapíjení** některých **antibiotik mlékem**. Vznikne **sloučenina** antibiotika a vápníku z mléka, která se v organismu jednoduše **nevstřebá** a tím pádem ani **nezafunguje**. Takže pokud bez mléka nevydržíte, dejte si ho alespoň **2 hodiny v rozestupu od antibiotika**.

Podobně u některých antibiotik **vadí kyselé potraviny** a nápoje, protože **v ledvinách můžou vzniknout krystalky**, ze kterých časem **vyrostou ledvinové kameny**.

Při užívání antibiotik ani nechodíme na slunce, aby se nám neobjevila kožní vyrážka.

A co ten nešťastný alkohol? Je opravdu tak škodlivé alkoholem zapíjet léky? Ano, je. Za prvé **alkohol nám zase změní vstřebatelnost léku**. Za druhé, pokud zapijete **lék**, který sám o sobě **zatěžuje játra**, alkoholem, **koledujete si o průšvih**. A za třetí se může stát, že váš **lék ovlivňuje pochody v mozku** a když k tomu **přidáte ještě alkohol, problém je na světě**.

Kdy můžeme půlit tablety

Takže už **víme, kdy lék užívat, čím ho zapít**, ale **chybí nám poslední střípek do mozaiky** správného užívání. A tím je **půlení tablet**.

Rozhodující je, jestli **má tableta půlící rýhu**. **Pokud ne, není co řešit**, tableta se prostě nepůlí. **Pokud půlící rýhu má, v příbalovém letáku** se dočtete, jestli **slouží k půlení** z důvodu **snažšího polykání**, nebo jestli je **určena k půlení dávky**.

Pokud užívám **kapsle** plné buď prášku, nebo takových těch malých “kuliček”, správně peletek, opět **v příbalovém letáku** najdete **informaci**, zda je možno **kapsli vysypat či nikoliv**.

Vysypávat se některé dají **proto, aby se** vám nebo dětem **lépe užívaly**, dají se vysypat **do jídla nebo vody**. **Některé** se vysypávat **nesmí**, protože by **ztratily svoje vlastnosti** a nedošly by třeba do střev, kde se mají teprve vstřebat...

Pojďme na konkrétní příklady

Takže teď máte **hlavu jako pátrací balón** a nikdy by vás nenapadlo, **kolik starostí** může být **s jednou tabletkou**, kapslí nebo tobolkou

Pojďme si výše uvedené **ukázat na konkrétních příkladech** u dlouhodobé léčby. Vždy se však **řídte konkrétním doporučením k vašim lékům** a informacemi uvedenými **v příbalové informaci**. Toto jsou **všeobecná doporučení**, na kterých vám chci **ukázat, na co si dávat pozor**:

Vysoký krevní tlak

Léky na vysoký krevní tlak, které si **máte užívat ráno po probuzení**, by bylo dobře **mít připravené hned u postele i se sklenicí obyčejné vody**. Pokud se vám **špatně polykají**, podívejte se do příbalového letáku, **jestli je můžete púlit** nebo **vysypat**.

Onemocnění štítné žlázy

Léky na štítnou žlázu užíváme **ráno nalačno**, tzn. **nejpozději půl hodiny před snídání**, zapijíme je **2dl obyčejné vody**.

Při příští návštěvě endokrinologie se lékaře **zeptajte na jeho názor na doplňování selenu**.

Překyselení žaludku

Léky na překyselení žaludku si **užíváme před jídlem** (jak dlouho záleží na účinné látce - omeprazol, pantoprazol...), **zapijíme 2dl obyčejné vody**.

Pokud máme **problém s polykáním**, je potřeba **vybrat ty, které se dají vysypat**, ale v žádném případě se **nesmí kousat**, protože my **potřebujeme**, aby **došly až do střeva** a to by se po rozkousání nepodařilo.

Při obtížích s překyselením žaludku **se zásadně vyhýbáme pálivým jídlům**, příliš **koření**, **perlivým nápojům**, **kávě**, **černému čaji**, dráždivým jídlům. Ano, **vím, právě jsem vám zakázala vše, co máte rádi**.

Pokud užíváte **doplňky stravy** s minerály nebo **vitamíny řady B**, užívejte je **v jinou denní dobu** než léky na žaludek.

Odvodnění

Léky na odvodnění se **obvykle** doporučuje užívat **ráno**, protože jak se člověk odvodňuje, **v noci by musel** každou chvíli **vstávat na toaletu**. Platí, že **zapijíme obyčejnou vodou**.

Vápník

Tablety s vápníkem se doporučují **užívat večer**, protože to se **vápník lépe vstřebává**. Tablety bývají často žvýkací, pokud nejsou, zapijíme obyčejnou vodou.

Vápník se **ideálně** užívá **s vitamínem D**. Někdy je to rovnou v jedné tabletce, někdy se to dává zvlášť, ale **užívat to lze najednou**.

Nezapomeňte, že vápník může mít vliv na vstřebávání jiných léčiv, například antibiotik, nebo i jiných minerálů.

Železo

Železo se **lépe vstřebává**, když ho dáme **před jídlem**, ale protože **řadě lidí je** po něm **špatně** od žaludku, raději se doporučuje rovnou **po jídle zapít 2 dl obyčejné vody**.

Znovu platí, že ho **nekombinujeme s jinými minerály**.

Hormonální antikoncepce

Hormonální antikoncepce se užívá **pravidelně**, to znamená vždy **ve stejnou dobu**. **Zapíjíme obyčejnou vodou**.

U většiny se **nedoporučuje kouřit**.

A pokud je potřeba **spolu s antikoncepcí** užívat **antibiotika**, bylo by dobře se po dobu léčby, ideálně do další menstruace **chránit jinou metodou**, protože **antibiotika můžou snížit účinnost antikoncepce**.

A co ostatní léky

Našli bychom ještě **řadu dalších příkladů**, jak léky správně nebo nesprávně užívat. **Do hry** někdy **vstupuje** například i **pracovní doba**. Lidé pracují na **směny**, brzy ráno vstávají, nebo naopak mají **noční služby**. I takové situace je potřeba řešit a **dávkování** pacientovi **přizpůsobit**.

Dnes jsme se věnovali **tabletám, kapslím a tobolkám**. Ale k dispozici je ještě **řada tzv. "lékových forem"**. Ať už to jsou **granuláty**, které se rozpouštějí ve vodě, nebo **cumlací tablety**, které necháváme rozplynout v ústech. Nebo pak i **kapky, sirupy** a další formy léčiv, na které se podíváme v **některém z dalších článků**.