

Firmy farmaceutyczne produkują leki według ścisłych wymogów, aby produkty były bezpieczne dla osób je stosujących. Podlegają kontroli przez inspekcję farmaceutyczną, a swoje wyroby muszą zarejestrować i wykazać, że mają one działanie lecznicze lub profilaktyczne. Dotyczy to leków wydawanych na receptę i bez recepty. Inaczej jest w przypadku suplementów – producenci muszą tylko powiadomić Głównego Inspektora Sanitarnego o wprowadzeniu lub zamiarze wprowadzenia danego produktu do sprzedaży. Zgłaszają, co znajduje się w suplementcie, w jakiej formie i ilości, ale nie są zobowiązani – jak producenci leków – do przedstawienia dokumentacji potwierdzającej działanie produktu.

#### Stosując suplementy diety, pamiętaj o środkach ostrożności:

1. Nie wyleczysz się suplementami diety.
2. Suplementy diety choć przypominają leki, są środkami spożywczymi – zwracaj uwagę na informacje na opakowaniu i pytaj farmaceutę o dany produkt.
3. Nie przekraczaj dziennej porcji wskazanej do spożycia danego suplementu.
4. Producent może reklamować swój wyrób jako „naturalny”, jednak to nie oznacza, że dany suplement jest zdrowy i w pełni bezpieczny.
5. Jeśli przyjmujesz leki (np. w chorobach przewlekłych), przed spożyciem suplementu upewnij się, że nie wpłynie on na działanie leków.
6. Podawanie suplementów dzieciom, zwłaszcza poniżej 6 roku życia, bez wskazania lekarskiego może zaburzać rozwój organizmu, co może ujawnić się w późniejszym okresie.
7. Nie kupuj suplementów diety z nieznanych źródeł, a dokonując zakupu w sprzedaży internetowej, zachowaj szczególną ostrożność.
8. Zapoznaj się z informacjami na opakowaniu lub ulotce.

Lek stosowany zgodnie z zaleceniami lekarza lub farmaceuty jest skuteczny i bezpieczny. Jednak jeśli chory zażywa go niewłaściwie, niezgodnie ze wskazaniami, dawkowaniem i określonymi środkami ostrożności, może zaszkodzić swojemu zdrowiu. Oprócz korzystnego efektu leczniczego medykamenty mogą również:

- powodować szereg działań niepożądanych;
- wchodzić w interakcje z innymi lekami, pożywieniem lub napojami;
- wywoływać reakcję alergiczną;
- wpływać na prowadzenie samochodu i obsługę maszyn;
- być niebezpiecznymi dla nienarodzonego dziecka lub dziecka karmionego piersią;
- zostać przyjęte w dawce zbyt małej (wtedy są nieskuteczne) lub w zbyt dużej (wtedy dochodzi do przedawkowania).

**Interakcja leku** – zdolność leku do wpływania na aktywność innego leku równocześnie podawanego. Najczęściej prowadzi do niepożądanych skutków. Dochodzi również do interakcji leków z pożywieniem, napojami czy innymi substancjami.

#### Zasady stosowania

- Leki kupuj w aptece.
- Przed użyciem leku przeczytaj ulotkę. Znajdują się w niej informacje o działaniu, przeciwwskazaniach, dawkowaniu, działaniach niepożądanych, interakcjach oraz dane producenta.
- Leki przechowuj w oryginalnym opakowaniu.
- Leki przechowuj w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Leki przechowuj w temperaturze pokojowej.
- Nie oddawaj swoich leków innym osobom, a od nich nie bierz leków, które nie są przeznaczone dla Ciebie.
- Stosowanie w ciąży i podczas karmienia musi być skonsultowane z lekarzem.

#### Środki ostrożności

- Leki popijaj wodą.
- Stosuj się do zaleceń lekarza.
- Nie stosuj leków przed lub po posiłkach.
- Podczas stosowania leków unikaj alkoholu.
- Po spożyciu niektórych leków unikaj prowadzenia samochodu.
- Pamiętaj, że niektóre leki mogą powodować senność.
- Przed zażyciem leku poinformuj lekarza o wszystkich lekach, które przyjmujesz.
- Jeżeli stosujesz stałą dawkę leku, nie przerywaj go bez konsultacji z lekarzem.
- Nie nadużywaj leków.
- Nie stosuj leków dłużej niż zaleca lekarz.

#### Uzależnienia

Obecnie uzależnienia od leków są coraz częściej diagnozowane. Uzależnienie od leków to stan, w którym osoba nie może funkcjonować bez leku. Uzależnienie od leków może być spowodowane długotrwałym stosowaniem leków, które powodują uzależnienie. Uzależnienie od leków może być spowodowane długotrwałym stosowaniem leków, które powodują uzależnienie.

Osoba uzależniona od leków nie może funkcjonować bez leku. Uzależnienie od leków może być spowodowane długotrwałym stosowaniem leków, które powodują uzależnienie. Uzależnienie od leków może być spowodowane długotrwałym stosowaniem leków, które powodują uzależnienie.