**„NIE IGRAJ Z LEKAMI - W GRĘ WCHODZI TWOJE ZDROWIE!”**

**Materiał o kampanii NFZ**

Wg danych NFZ aż 1/3 Polaków po 65 roku życia przyjmuje co najmniej 5 leków dziennie. Zażywanie wielu medykamentów jednocześnie, zwane polipragmazją, zwiększa ryzyko wystąpienia groźnych powikłań i wzajemnych interakcji. Narodowy Fundusz Zdrowia wspólnie z Naczelną Izbą Aptekarską i Naczelną Izbą Lekarską wraca do rozpoczętych przed pandemią działań informacyjnych na temat poliprgmazji. Celem jest zwrócenie uwagi społecznej – w szczególności seniorów - na zjawisko wielolekowości, by zminimalizować ryzyko nadmiernego i niekontrolowanego oddziaływania farmakologii na zdrowie i życie, zwłaszcza w okresie trwającej epidemii. Zdaniem ekspertów, przedłużająca się pandemia to właściwy czas do nauki kontrolowania wielolekowości.

**Powszechność zjawiska polipragmazji - raport NFZ o zdrowiu**

Polipragmazja, nazywana też wielolekowością, to przyjmowanie co najmniej pięciu leków jednocześnie. Jest groźna dla każdego, szczególnie dla osób starszych, które są obciążone chorobami przewlekłymi, np. cukrzycą, nadciśnieniem tętniczym, niewydolnością krążenia. Eksperci podkreślają – starzenie się społeczeństwa i równoczesne wydłużanie życia sprawiają, że polipragmazja pozostająca poza nadzorem jest zjawiskiem aktualnym i niebezpiecznym.

Narodowy Fundusz Zdrowia przygotował i opublikował w lutym 2020 roku specjalny raport o polipragmazji, który szczegółowo opisuje to zjawisko z polskiej perspektywy. Fundusz przywołał dane z 2018 roku mówiące o liczbie wykupionych substancji czynnych. Według wyliczeń NFZ ponad 2 mln Polaków wykupiło w ciągu miesiąca więcej niż 5 substancji czynnych. Im większa liczba substancji wykupionych w krótkim czasie, tym wyższe ryzyko istnienia niekorzystnej polipragmazji.

Polipragmazja to nie tylko problem przyjmowania kilku leków jednocześnie, ale także interakcji między lekami, między lekami a pożywieniem i ziołami, których prawdopodobieństwo wystąpienia rośnie wraz z liczbą przyjmowanych, często samodzielnie, medykamentów. Z danych przedstawionych w raporcie „NFZ o zdrowiu - Polipragmazja” wynika, że w 2018 roku najliczniejszą grupą wśród badanych, narażonych na interakcje, były osoby, które wykupiły w tym samym czasie leki hipotensyjne (ponad 7,3 mln osób) oraz niesteroidowe leki przeciwzapalne (prawie 5,9 mln osób).

Nieracjonalne przyjmowanie kilku leków równocześnie może prowadzić do wystąpienia działań niepożądanych, groźnych dla zdrowia a nawet życia. Mowa m.in. o krwawieniach z przewodu pokarmowego lub depresji oddechowej.

**Czy pandemia to odpowiedni czas edukacji społecznej na temat polipragmazji?**

Zadaliśmy to pytanie prof. Przemysławowi Kardasowi - Kierownikowi Zakładu Medycyny Rodzinnej UM w Łodzi oraz mgr Elżbiecie Piotrowskiej-Rutkowskiej - Prezes Naczelnej Izby Aptekarskiej.

Prof. Przemysław Kardas:

*„Pandemia to czas utrudnionego kontaktu z personelem medycznym. Proporcjonalnie do tego faktu, ryzyko nadużywania leków mogłoby wydawać się mniejsze. Tak jednak nie jest. Sytuacja epidemii sprzyja intensyfikacji obaw pacjentów o swoje zdrowie, jak również chęciom dodatkowego zabezpieczenia w tym zakresie. Niestety jednak, dla wielu Polaków owo zabezpieczenie polega na przyjmowaniu zwiększonej ilości leków, w tym leków bez recepty i suplementów. Pacjenci sięgają masowo po środki o deklarowanych właściwościach uodparniających, problem polega jednak na tym, że nie ma leków, którymi możemy zabezpieczyć się w 100% przed infekcjami. Z wyjątkiem odpowiednich szczepionek, które działają w sposób celowany, czyli wąski – szczepionka przeciw grypie nie działa na przeziębienie, a ta przeciw gruźlicy – nie chroni przed HIV. Od kilku miesięcy obserwujemy w mediach intensywne działania reklamowe dotyczące suplementów diety, w których producenci nakłaniają pacjentów do zakupu przeróżnych preparatów, obiecujących efekty ochronne dla organizmu. Efekty często nierealne, a nierzadko wręcz niebezpieczne – na przykład mocno promowana witamina D, która używana w dawkach bez konsultacji z lekarzem, może przyczynić się do powstania lub nawrotu kamicy nerkowej. Przy „schodzeniu” kamieni może pojawić się intensywny ból, nierzadko pojawiają się komplikacje, co w dobie utrudnionego dostępu do szpitali może być zagrożeniem dla zdrowia.*

*Drugą grupą preparatów, po którą w dobie pandemii sięgają na własną rękę pacjenci, są leki przeciwbólowe. Pamiętajmy, niepokój może sprawić, że będziemy intensywniej odczuwać bóle. Dotyczy to tak dolegliwości stawowych i zwyrodnieniowych, jak i bólu wynikającego z ograniczonej aktywności fizycznej w przypadku osób w starszym wieku. Warto za wszelką cenę w dostępnych warunkach – teraz głównie domowych – nie rezygnować z aktywności fizycznej, bo to dla wielu skończy się chronicznymi bólami krzyża, kręgosłupa czy stawów. Z rozlicznych badań i analiz, w tym tych realizowanych przez NFZ, wynika, że Polacy generalnie nadużywają środków przeciwbólowych – a co dopiero w czasie epidemii. Wielu pacjentów po nie sięga machinalnie, a przecież narażają się wprost na możliwe interakcje między lekami, na działania niepożądane – począwszy od podrażnienia śluzówki przewodu pokarmowego, przez zapalenie błony śluzowej żołądka i refluksu, a skończywszy na zaburzeniu ciśnienia tętniczego czy zwiększeniu ryzyka krwawień z przewodu pokarmowego. Nie zapominajmy także, że ryzyko wzrasta wykładniczo, gdy pacjent bezwiednie i bez kontroli lekarza czy farmaceuty sięga po kilka leków o podobnym działaniu.*

*Nie można pominąć także z pozoru tylko niegroźnych leków o działaniu uspakajającym lub nasennym. Są zwykle dostępne na receptę, co szczęśliwie ogranicza ich nadużywanie. Lecz niestety, właśnie czas pandemii pokazał zjawisko wykorzystywania teleporad przez pacjentów by uzyskać receptę na lek nasenny i uspokajający, co więcej – od różnych lekarzy w zasadzie jednocześnie. Niejednokrotnie pacjenci przyjmują wówczas różne leki i to długotrwale. Bezrefleksyjnie niestety, ze sporym prawdopodobieństwem powikłań oraz uzależnienia się. Dlatego konsekwentnie apeluję do lekarzy i pielęgniarek o czujność w tym zakresie.*

*W czasie epidemii jesteśmy wszyscy poddani stresowi, musimy radzić sobie w utrudnionych relacjach społecznych i zawodowych, w ograniczonym dostępie do opieki zdrowotnej. Lęk i niepewność towarzyszą nam przecież od kilku miesięcy, te emocje są w pełni zrozumiałe. Warto jednak przeciwdziałać im w sposób naturalny – aktywnością fizyczną, psychoterapią, realizacją hobby. Nie sięgając od razu po farmaceutyki. Zalecam w tej sferze wszystkim szczególną ostrożność, zwłaszcza, że czas pandemii wielu pacjentów poleca sobie wzajemnie różne leki, na zasadzie „mnie pomogło – Tobie pomoże”. Uważajmy na taką formę „poczęstunków”, bo możemy narazić siebie i innych na zbędne interakcje i działania niepożądane.”*

Prezes NIA, Elżbieta Piotrowska – Rutkowska:

*„Polipragmazja, dotycząca wg danych NFZ aż 1/3 Polaków po 65 r.ż., narasta na sile i stać się może szczególnie niebezpieczna w okresie pandemii COVID-19. Tylko w pierwszych tygodniach od jej rozpoczęcia apteki odnotowały ponad 20 mln wizyt, a farmaceuci udzielali dziennie nawet 3,5 miliona porad. Pomimo licznych w tym czasie apeli farmaceutów dotyczących niekupowania leków na zapas i bez wyraźnych wskazań medycznych, zainteresowanie pacjentów rosło na potęgę. Szczególny wzrost dotyczył dostępnych bez recepty preparatów na uspokojenie i wyciszenie, a także suplementów diety ułatwiających zasypianie. Wskazane preparaty, choć w większości ziołowe, nie pozostają obojętne dla naszego organizmowi. Przyjmowane ich wraz z innymi przewlekle stosowanymi lekami może spowodowań niekorzystne dla zdrowia interakcje.*

*Niestety, okres pandemii wyzwolił w pacjentach strach i niepokój. To właśnie te negatywne emocje na pewien czas stały się ich głównym doradcą. Na efekt nie trzeba było długo czekać – praktycznie z dnia na dzień każdy z nas mógł zaobserwować, jak z półek aptecznych znikają kolejne leki przeciwwirusowe oraz te stosowane w leczeniu grypy. Pacjenci mieli błędne przekonanie, że pomogą one w walce z koronawirusem. Rolą farmaceutów było więc przekazywanie rzetelnych informacji o działaniu leków. Zwracaliśmy przy tym szczególną uwagę, że ich przyjmowanie bez fachowej diagnozy i wskazań jest nie tylko bezzasadne, ale często bywa niebezpieczne dla zdrowia.*

*Sezon jesienno-zimowy i druga fala pandemii COVID-19, w której aktualnie znajduje się Polska nasila tendencję pacjentów do nadmiernego przyjmowania suplementów diety i leków bez recepty. Zanim zdecydujemy się na ich zakup, pamiętajmy, że one nie leczą infekcji, a jedynie maskują jej objawy. Kluczowa w zapobieganiu zjawiska polipragmazji może więc okazać się konsultacja z farmaceutą. Korzystajmy zatem z jego porad, tym bardziej, że mimo trwającej pandemii apteki pracują nieprzerwanie.”*

**Kampania „Świadomy pacjent – skuteczna terapia”**

Aby ograniczyć zjawisko polipragmazji Fundusz wspólnie z Naczelną Izbą Aptekarską i Naczelną Izbą Lekarską rozpoczął w lutym br. akcję edukacyjną „Świadomy pacjent – skuteczna terapia”. Niestety jej przebieg, nastawiony głównie na bezpośredni kontakt z pacjentami (poprzez cykliczne dyżury farmaceutów w Oddziałach Wojewódzkich NFZ, akcje informacyjne angażujące NIA, NIL i organizacje pacjentów oraz stacjonarną dystrybucję specjalnie opracowanej gazety) został przerwany pandemią koronawirusa. W efekcie, NFZ skoncentrował działania edukacyjne na pośrednim dotarciu do pacjentów.

W ramach ruszającej właśnie kampanii, w najbliższych tygodniach w wybranych stacjach telewizyjnych propagowany będzie spot „Nie igraj z lekami – w grę wchodzi Twoje zdrowie!”, analogiczny tematycznie komunikat radiowy pojawi się w stacjach radiowych o największym ogólnopolskim zasięgu w grupie docelowej kampanii. Aktywności edukacyjne zaplanowane zostały także w mediach społecznościowych i prasie ogólnopolskiej.