

## Czy polipragmazja jest niebezpieczna? Raport NFZ

Zażywanie jednocześnie wielu medykamentów bez kontroli specjalistów zwiększa ryzyko wystąpienia wzajemnych interakcji i groźnych powikłań. Czym jest **polipragmazja**? Czy może dotyczyć Ciebie lub Twoich bliskich? Dziś odpowiadamy na te pytania.

### Kiedy mówimy o polipragmazji

Polipragmazja, nazywana też wielolekowością, to przyjmowanie co najmniej pięciu leków jednocześnie. Jest groźna dla każdego, szczególnie dla osób starszych obciążonych chorobami przewlekłymi, np. cukrzycą, nadciśnieniem tętniczym, niewydolnością krążenia. Przyjmowanie wielu leków pod kontrolą lekarza, często jest konieczne, ale przyjmowanie wielu leków może też przybrać formę niekorzystnej polipragmazji, czyli zjawiska polegającego na niewłaściwym lub nieracjonalnym przyjmowaniu leków – mówi Rafał Śliż, rzecznik prasowy Podkarpackiego NFZ.

Polipragmazja staje się zatem problemem, gdy leków jest zbyt wiele, czyli kiedy ryzyko wystąpienia działań niepożądanych przewyższa potencjalny efekt terapeutyczny. Natomiast nie ma jednoznacznych wskazań, kiedy wielolekowość staje się niewłaściwą polipragmazją. Istotną rolę w ocenie pełni lekarz prowadzący. Brak koordynacji leczenia razem z brakiem świadomości pacjentów najczęściej wskazywany jest jako przyczyna polipragmazji. Z perspektywy pacjenta najpoważniejszą konsekwencją polipragmazji jest zwiększone ryzyko wystąpienia potencjalnie niebezpiecznych interakcji między lekami. Na przykład powszechnie stosowane grupy leków takie jak niesteroidowe leki przeciwzapalne oraz doustne glikokortykosteroidy przyjmowane jednocześnie zwiększają ryzyko krwawień z przewodu pokarmowego, natomiast połączenie opioidów z gabapentyną lub pregabaliną albo z benzodiazepinami istotnie zwiększa ryzyko depresji oddechowej, co może prowadzić nawet do śmierci. Pośrednim skutkiem jest również wzrost ryzyka nie stosowania się pacjenta do zaleceń lekarskich – konieczność stosowania wielu leków prowadzi często do nieregularnego ich przyjmowania, a w skrajnych przypadkach do zaprzestania zalecanej terapii.

Polipragmazja występuje, gdy przyjmujesz:

- 5 lub więcej różnych rodzajów leków, w tym leki bez recepty
- leki przez dłuższy czas
- leki o wykluczającym się działaniu
- niewłaściwe leki

### Świadomy pacjent – skuteczna terapia

Jeśli przyjmujesz kilka leków jednocześnie i chcesz dowiedzieć się czy robisz to bezpiecznie [posłuchaj wypowiedzi eksperta w filmie „Środa z Profilaktyką”](#). Dr Honorata Błaszczyk, specjalista medycyny rodzinnej, apeluje, aby przed zakupem kolejnego leku zastanowić się i sprawdzić czy na pewno jest nam potrzebny. Warto też, aby zwłaszcza seniorzy co najmniej raz na pół roku dokonali przeglądu leków.

Wskazówki dotyczące zasad przechowywania i bezpiecznego przyjmowania leków znajdziesz w naszym materiale na [stronie internetowej](#). Zachęcamy do ich obejrzenia.

### Ile osób w Polsce jest zagrożonych w Polsce polipragmazją?

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.

W Polsce wśród osób 65+, miesięczną terapię z zastosowaniem co najmniej 5 substancji dziennie stosowało aż 580 tysięcy pacjentów. Z zastosowaniem co najmniej 10 substancji dziennie, było ich 171 tysięcy!

Te same dane, lecz dotyczące stosowania terapii przez cały rok, wskazują że w Polsce 1700 osób przyjmowało więcej niż 10 substancji dziennie. Dla głodnych wiedzy, polecamy [raport NFZ o polipragmazji](#), zawierający więcej szczegółowych danych.

### Jak wyglądają podkarpackie dane?

Mając na uwadze wskaźnik pacjentów na 1 tysiąc mieszkańców, jesteśmy jednym z tych województw, gdzie problem ten jest najmniejszy. Podobnie jest w województwie małopolskim, świętokrzyskim i podlaskim. Najgorsza sytuacja występuje w województwach pomorskim, kujawsko-pomorskim, łódzkim i śląskim. Jednakże, na Podkarpaciu liczba osób 65+ z przewlekłą polipragmazją, to około 20 tysięcy.

### **Jak ograniczyć ryzyko?**

Recepty dla osób stosujących wiele leków, wystawiane są najczęściej w poradniach lekarzy rodzinnych i w poradniach lekarzy specjalistów.

Recepty wystawiane po pobycie w szpitalu dotyczą najczęściej takich schorzeń jak niewydolność serca (7%), zaćma (5%), migotanie przedsionków czy miażdżyca (2%). Recepty wystawiane przez lekarzy rodzinnych i specjalistów dotyczą najczęściej takich schorzeń jak cukrzyca (35%), rozrost gruczołu krokowego (22%) czy choroba niedokrwienna serca (20%).

Będąc pod opieką kilku lekarzy, zabierzmy ze sobą spisane nazwy i dawkowanie leków lub ich opakowania. Warto zapisać również te kupowane bez recepty, leki ziołowe i suplementy kupowane nie tylko w aptece. Informacje te powinno się aktualizować i pokazywać lekarzom na każdej wizycie, aby ograniczyć skutki polipragmazji do minimum.

Jeśli zastanawiacie się, w jaki sposób spisać przyjmowane leki, skorzystajcie z naszego notatnika – łatwego do wydrukowania lub przepisania. Na każdej kartce są dwa gotowe wzory, które możecie za darmo wykorzystać.