
Dziś jest dzień... Międzynarodowy Dzień Farmaceuty – fakty, eksperci i ciekawe informacje

Podkarpacki NFZ stawia na profilaktykę i zdrowie pacjentów. Chcemy obalać mity, wyjaśniać wątpliwości i pokazywać sprawdzone rozwiązania, które naprawdę pomagają. Regularnie przypominamy, jak ważna jest profilaktyka i wczesne wykrywanie chorób – to one często decydują o zdrowiu i długim życiu. W ramach cyklu „Dziś jest dzień...” przyglądamy się wybranym tematom związanym ze zdrowiem mieszkańców Podkarpacia.

14 maja to Międzynarodowy Dzień Farmaceuty

Międzynarodowy Dzień Farmaceuty obchodzony jest co roku 14 maja i stanowi okazję do docenienia pracy farmaceutów oraz ich roli w systemie ochrony zdrowia. Święto zostało ustanowione w 1968 roku w Turcji, a z czasem zyskało międzynarodowy charakter. Data ta upamiętnia otwarcie pierwszej klasy farmaceutycznej w Cesarskiej Szkole w Stambule w 1839 roku – mówi **Karolina Kostkiewicz z Podkarpackiego NFZ**.

Międzynarodowy Dzień Farmaceuty podkreśla znaczenie farmaceutów nie tylko w aptekach, ale również w szpitalach, laboratoriach, badaniach klinicznych i przemyśle farmaceutycznym. To także okazja do zwrócenia uwagi na ich wiedzę, odpowiedzialność oraz codzienną pomoc pacjentom w bezpiecznym stosowaniu leków.

Na Podkarpaciu mamy 713 aptek i punktów aptecznych. W ubiegłym roku Podkarpacki NFZ zrefundował około 13 milionów recept, dopłacając do nich ponad 730 milionów złotych. Dowiemy się za chwilę, że recepty to nie wszystko. Liczba wykonanych szczepień ochronnych przeprowadzonych w aptekach, współfinansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia w ubiegłym roku to ponad 21 tysięcy, z czego 46% stanowiły szczepienia przeciwko grypie – mówi **Rafał Śliż, rzecznik prasowy Podkarpackiego NFZ**.

14 maja to Międzynarodowy dzień farmaceuty, a apteka od dawna nie jest już tylko miejscem, w którym odbieramy receptę. Dziś farmaceuci coraz częściej pomagają pacjentom dbać o zdrowie na co dzień. Doradzają, wyjaśniają, a nawet wykonują szczepienia. O tym, jak zmienia się rola farmaceutów i dlaczego warto korzystać z ich wiedzy, porozmawiam dziś z naszą Ekspertką, Panią **dr n.farm. Lucyną Samborską, Zastępcą Prezesa Podkarpackiej Okręgowej Rady Aptekarskiej, przewodniczącą komisji egzaminacyjnej dla farmaceutów z zagranicy w Warszawie, Członkiem Prezydium Naczelnej Rady Aptekarskiej w Warszawie**.

Rafał Śliż: Czy naprawdę mogę zaszczepić się w aptecę podczas zakupów i jak to wygląda?

Lucyna Samborska: Tak, w swojej codziennej pracy przy okienku w aptecę spotykam pacjentów bardzo zadowolonych z tego, że mogą się właśnie zaszczepić w aptecznych punktach szczepień. Często korzystając z porad czy realizując recepty pytają czy mogą zaszczepić się, czy to w okresie jesienno-zimowym żeby zadbać o swoją profilaktykę, czy jeżeli wybierają się gdzieś za granicę do jakichś odległych krajów i chcą skorzystać również ze szczepień.

Pacjenci są zadowoleni z tej możliwości ponieważ jest łatwa dostępność do aptek, mogą skorzystać nie umawiając się na szczepienia, nie umawiając się na wizytę, nie oczekując na szczepienie często kilka tygodni. I co ważne z tej usługi korzystają zarówno seniorzy, jak i też osoby, które są zapracowane albo które chcą zadbać o swoją profilaktykę.

Dodam, że w aptecznych punktach szczepień zapewniamy profesjonalne, bezpieczne, zgodne z procedurami szczepienia. A więc najpierw pacjent przechodzi kwalifikację. Po prawidłowej kwalifikacji, jeżeli pacjent nie ma przeciwwskazań do szczepienia, jest szczepiony, a następnie pozostaje jeszcze z nami w aptecznym punkcie szczepień około 15 minut, żeby było bezpieczniej, żebyśmy stwierdzili, że pacjent może spokojnie wrócić do domu.

Zachęcam oczywiście do korzystania z aptecznych punktów szczepień, gdyż farmaceuci są dobrze przygotowani. Dbamy o profesjonalizm, o jakość i chętnie oczywiście służymy wszelkimi informacjami pacjentom.

Rafał Śliż: Z jakimi pytaniami najczęściej przychodzą pacjenci do farmaceutów?

Lucyna Samborska: Pacjenci bardzo chętnie korzystają z porad farmaceutów w aptekach, gdyż nie zawsze zapamiętują podczas wizyty u lekarza wszystkie informacje. A więc jak prawidłowo stosować lek, czy stosować go przed posiłkiem, a może rano na czczo czy po posiłku, jak antybiotyk stosować, jak długo dany antybiotyk powinniśmy stosować, a więc trzy dni, a może pięć, a może 7 dni. Czym popijać leki, czy wodą mineralną, bo jest zdrowa. Dodam od razu, że nie - ciepłą, przygotowaną wodą, ale na pewno nie mlekiem, na pewno nie kawą, na pewno nie herbatą i na pewno nie sokami owocowymi, w tym na przykład sokiem grejpfrutowym czy pomarańczowym. Pytają również jak poradzić sobie z drobnymi dolegliwościami takimi jak pierwsze objawy infekcji, przeziębienia, problemy żołądkowe czy jakieś drobne zranienia czy otarcia. Również bardzo chętnie korzystają pacjenci z porad, bo stosują już jakieś leki, bo zmagają się z dolegliwościami przewlekłymi typu cukrzyca, nadciśnienie czy inne poważne problemy i nie wiedzą czy leki, które już mają przepisane od lekarza, mogą łączyć z lekami właśnie, które otrzymali na receptach od specjalisty czy lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, albo też chcą się wzmocnić, podnieść swoją odporność i chcieliby jeszcze kupić w aptece sobie suplementy czy leki pochodzenia naturalnego.

Rafał Śliż: I to właśnie pewnie jedno z też kolejnych pytań. Czy leki ziołowe i suplementy diety mogą wchodzić w interakcję z lekami przepisywanymi na recepty?

Lucyna Samborska: Niestety tak. A pacjenci nie zawsze o tym pamiętają albo często przekonani, że leki roślinne są bezpieczne, chętnie proszą o pomoc w zakupie takich leków. Dobrze, jeżeli nas informują i o to zawsze apelujemy i o to bardzo proszę, żeby pacjenci informowali farmaceutę jakie leki już stosują. Bowiem leki pochodzenia naturalnego czy suplementy wchodzi w liczne interakcje, mogą nasilać albo zmniejszać działanie i skuteczność w związku z tym leków przepisanych przez lekarza. Choćby słynny już i znany pewno pacjentom dziurawiec, który wchodzi w interakcję z większością leków, mianowicie z lekami przeciwartmicznymi, przeciwdepresyjnymi, przeciwpadaczkowymi, lekami hormonalnymi czy lekami przeciwzakrzepowymi.

Również leki roślinne, jak choćby lubiane przez pacjentów siemię lniane, często stosowane jako pięknie łagodzące dolegliwości, czy to refluksu, niestrawności, choroby wrzodowej. Po takim wypiciu siemienia lnianego nie stosujemy od razu leków przepisanych przez lekarza, gdyż niestety ale siemię lniane obniży nam wchłanianie tych leków.

I takich przykładów będziemy mieć wiele. W okresie przeziębienia, preparatów z wapnem również nie stosujemy w połączeniu z niektórymi antybiotykami jak chociażby tetracyklinami czy

fluorochinolonami, gdyż mogą się tworzyć tutaj kompleksy i niestety lek będzie się słabiej wchłaniał. Przepisany antybiotyk nie będzie tak mógł skutecznie zadziałać i pacjent będzie przekonany, że może zostać źle dobrany, a to tylko pacjent niewłaściwie go zastosował. I takich przykładów interakcji jest dużo, a więc zawsze pytajmy farmaceutów o to.

Rafał Śliż: Czy zatem często się zdarza, że farmaceuci pomagają prostować błędy przy przyjmowaniu leków?

Lucyna Samborska: Tak, to jest dosyć częste, dlatego że pacjenci, szczególnie seniorzy, stosują często pięć, ale i dziesięć, a nawet kilkanaście leków jednocześnie i powiedzmy gubią się, mają kłopot z zapamiętaniem, czy dany lek stosować rano, czy po posiłku, a czy mogą je łączyć razem, czy zachować odpowiednią odległość, czy te leki nie będą wchodziły w interakcję. Czy mogą je łączyć, czy mogą dobrać właściwy suplement, bo chcą poprawić swoją pamięć, koncentrację, a może kupię preparat z miłorzębem, no a niestety nie mogę takiego preparatu połączyć z lekami przeciwzakrzepowymi. A jestem przeziębiony, to może kupię kwas acetylosalicylowy pod różnymi nazwami handlowymi, a może paracetamol. On znowu będzie wchodził w interakcje niekorzystne, a może zastosuje jakieś naturalne preparaty. To tylko herbatka ziołowa, owocowa, ale ona już będzie zawierała dużą ilość flawonoidów, antocyjanów, a może garbniki. A te garbniki stworzą nam kompleksy z wieloma lekami zawierającymi składniki mineralne i obniżymy przez to skuteczność niestety leków przepisanych przez lekarza.

A więc kolejny raz apeluję, pytajmy o wszystko farmaceutę przy okienku, bo on dysponuje naprawdę fachową, rozległą wiedzą. Korzystajmy z niej.

Rafał Śliż: Jak widać farmaceuta nie jest tylko od wydawania leków. Czy zatem rola farmaceuty w ostatnich latach uległa zwiększeniu?

Lucyna Samborska: Tak, obserwuję w swojej ponad 30-letniej pracy, bo pracuję 37 lat i przy okienku w aptece obserwuję bardzo duże zmiany. Początkowo zawsze farmaceuta kojarzył się tylko i apteka jako miejsce, w którym farmaceuta realizował recepty, wydawał leki, jeszcze przygotowywał leki recepturowe. Teraz nasze kompetencje co roku zwiększają się w znaczący sposób. Farmaceuci mogą już szczepić. Mamy tych szczepień już 26, które możemy zrealizować w aptece. Więc jak najbardziej przede wszystkim farmaceuta na pewno, o czym przypominam, edukuje. A więc pacjenci pytają nas o to, w jaki sposób mogą rzucić palenie, w jaki sposób mogą zadbać o to, aby zrzucić zbędne kilogramy, jak radzić sobie w walce z otyłością, no bo to jest też często przyczyna nadciśnienia i wysokiego poziomu cholesterolu. Albo usłyszeli właśnie diagnozę, że mają początki cukrzycy, a więc jaka dieta, jakieś może suplementy, może naturalne preparaty czy mieszanki ziołowe.

Bardzo dużo takich pytań słyszę przy okienku. My dysponujemy zdecydowanie większą ilością czasu, jeżeli tylko pacjent zechce z tego korzystać, niż często lekarze, bo trafiają pacjenci do wielu specjalistów, a my komplementarnie łączymy tę wiedzę, mając na względzie wszystkie leki, jakie pacjent stosuje, a nie tylko od danego lekarza. A więc jak najbardziej nasza rola się zdecydowanie zwiększyła.

No i oczywiście pacjenci bardzo, bardzo chętnie korzystają z możliwości zaszczepienia się w aptece. Z miesiąca na miesiąc, z roku na rok rośnie liczba aptecznych punktów szczepień i pacjenci dopytują. Oczywiście najwięcej pacjentów, najliczniej pacjenci korzystają z aptecznych punktów szczepień i szczepień przeciwko grypie, ale również inne szczepienia bardzo chętnie. Nawet teraz już zbliża się okres wakacji, a więc zachęcam również do korzystania i z porad i ze szczepień z zakresu medycyny


podróży jak najbardziej, bo pacjenci z pewnością będzie okres wakacyjnych wyjazdów, urlopów w odległe kraje tropikalne, więc warto zapytać farmaceutę, z jakich szczepień skorzystać i jak się przygotować do takich podróży.

Rafał Śliż: O szczepieniach już wiemy. A czy do takiej wizyty w aptece po lek? Czy powinniśmy się jako pacjenci jakoś specjalnie przygotować, o czymś pamiętać, zanim do apteki przyjdziemy?

Lucyna Samborska: Tak. Przede wszystkim warto zebrać sobie taką listę, przygotować sobie leków, które stosujemy może od różnych specjalistów, bo nie korzystamy może z różnych aptek, porad, wykupujemy w różnych aptekach. Czasem jakiegoś leku brakowało w mojej aptece, może wykupiłem w innej. Więc dobrze przygotować sobie taką listę leków, ale nie tylko leków, również suplementów, również leków pochodzenia naturalnego, czy nawet mieszanek ziołowych, które kupujemy, herbatek, wydawałoby się tylko ziołowych, tylko owocowych. Przygotować sobie taką listę, zapytać jak je stosować, jak prawidłowo, co łączyć, czego nie łączyć. Są nawet istotne pytania dotyczące diety. Pacjenci pamiętają i to często się ze mną dzielą. Tak, pani doktor zawsze mówi, żeby stosować dużo produktów i preparatów zawierających błonnik, bo to taka piękna miotełka dla naszych jelit. Ale przypominam pacjentom, że bezpośrednio po zastosowaniu takich preparatów z błonnikiem nie stosujemy leków przepisanych przez lekarza, dlatego że błonnik obniża nam wchłanianie, a w związku z tym też i działanie wielu leków. Jakich? Chociażby leków przeciwartmicyznych, przeciwdepresyjnych, przeciwpadaczkowych, przeciwzakrzepowych, leków nasercowych, które wymagają bardzo precyzyjnego dawkowania, szczególnie tutaj leki z grup sercowych, z grupy zawierające glikozydy nasercowe.

Pytajmy o to wszystko farmaceutę. Farmaceuta wyjaśni nam dokładnie jak stosować, kiedy stosować. Myślę, że te informacje pozwolą nam, żeby nasze terapie były skuteczne, a ja zachęcam dlatego, że farmaceuci dysponują ogromnym potencjałem wiedzy, który nieustannie poszerzają.

Jak słyszeliśmy, farmaceuta to dziś jeden z najbardziej dostępnych ekspertów ochrony zdrowia. Ktoś, kto może pomóc nie tylko dobrać odpowiedni lek, ale też uniknąć wielu codziennych błędów i zadbać o bezpieczeństwo terapii. Warto pytać, konsultować i korzystać z tej wiedzy – mówi **Rafał Śliż**, *rzecznik prasowy Podkarpackiego NFZ*.

**Obejrzyjcie ciekawą rozmowę z naszą Ekspertką
Panią Lucyną Samborską dr n.farm. Zastępcą Prezesa Podkarpackiej
Okręgowej Rady Aptekarskiej, przewodniczącą komisji egzaminacyjnej dla
farmaceutów z zagranicy w Warszawie, Członkiem Prezydium Naczelnej Rady
Aptekarskiej w Warszawie** 

<https://www.youtube.com/watch?v=IKOUCS-qlgA>

14 maja

Międzynarodowy Dzień Farmaceuty



Zwiększ świadomość. Wspieraj. Edukuj. Pomagaj.

Farmaceuta to ważne ogniwo systemu ochrony zdrowia, które wspiera pacjentów w bezpiecznym i prawidłowym stosowaniu leków.

O czym warto pamiętać:

- stosuj leki zgodnie z zaleceniami lekarza lub farmaceuty
- czytaj ulotki dołączone do leków
- nie łącz leków bez konsultacji ze specjalistą
- przechowuj leki zgodnie z zaleceniami producenta

Szukaj wsparcia:

- w ogólnodostępnej aptece
- u lekarza Podstawowej Opieki Zdrowotnej
- w poradni specjalistycznej

Dbaj o zdrowie każdego dnia:

- regularnie wykonuj badania profilaktyczne
- stosuj zdrową i zbilansowaną dietę
- pytaj farmaceutę o prawidłowe stosowanie leków
- nie stosuj leków na własną rękę bez konsultacji



www.nfz-rzeszow.pl



800 190 590

#PodkarpackiNFZ

#SłuchajEksperta

#DziśJestDzień