

Polak leczy się sam

11 sierpnia 2015 | Rzecz o zdrowiu | Katarzyna Nowosielska

Kupujemy 3 tys. różnych leków bez konsultacji ze specjalistami i łykamy suplementy diety o wątpliwej skuteczności.

W Polsce jest prawie 360 tys. placówek uprawnionych do sprzedaży leków. Z tego zaledwie 13 tys. to apteki. Znaczną większość stanowią supermarkety, warzywniaki czy stacje benzynowe. A jak wiadomo, w nich łatwiej nabyć leki. Przy okazji kupna chleba i mleka w supermarkecie ręka klienta sama sięga na półkę z lekami. I wrzuca do koszyka apapy, paracetamole czy ibuprofeny. Często nie, dlatego, że akurat boli głowa, ale na zapas. Gdyby nagle pojawiła się migrena lub ból zęba.

Półki supermarketów są jednak pełne nie tylko tabletek przeciwbólowych. Gros produktów stanowią suplementy diety, które Polacy również chętnie kupują i zjadają. Wierzą, że wigory czy skrzypowity w tabletkach zapewnią im zdrowie i dobre samopoczucie.

Według Naczelnej Rady Aptekarskiej w obrocie pozaaptecznym jest obecnie ponad 3 tys. leków. łykamy je bez jakiegokolwiek konsultacji z lekarzem czy farmaceutą. Sugerujemy się radami Goździkowej i lekarzy-aktorów występujących we wszechobecnych i zalewających nas reklamach leków i suplementów diety.

Drogie suplementy

Rynek suplementów diety rozwija się bardzo dynamicznie. Wart jest 3 mld zł. Należy jednak pamiętać, iż suplement to nie lek. To żywność. A jej spożywanie w coraz większej ilości może niepokoić.

– Suplementy mogą szkodzić zdrowiu, bo tak naprawdę nie wiadomo, co w nich jest. Skoro nie są lekami, nie przechodzą tak dokładnej procedury rejestracji chociażby przed Urzędem Rejestracji Leków – mówi Wojciech Matuszewicz, prezes Agencji Oceny Technologii Medycznych. Podkreśla, że chociaż suplementy lekami nie są, to często się okazuje, że zawierają substancje czynne. Czyli składniki leków.

– Normalnie przy procedurze rejestracji leków producent musi przedstawić wyniki badań klinicznych na skuteczność tych substancji. Przy suplementach tego nie ma. Ich wprowadzenie na rynek wystarczy zarejestrować w Głównym Inspektoracie Sanitarnym – mówi Matuszewicz. Skoro suplementy diety nie są lekami, to ich obrotu i sposobu przechowywania nie sprawdza też inspekcja farmaceutyczna.

Badania nad dwoma rodzajami suplementów diety prowadzili naukowcy z Narodowego Instytutu Leków we współpracy z sanepidem. Pierwszy dotyczył suplementów na problemy z erekcją, drugi zaś – preparatów odchudzających.

Sprawdzono sześć losowo zakupionych suplementów. I tych sześć było sfałszowanych. Naukowcy testowali preparaty, które według deklaracji producenta miały być całkowicie ziołowe. Tymczasem znaleźli w nich jeden albo równocześnie kilka aktywnych farmakologicznie analogów strukturalnych sildenafilu o nieznanej toksyczności i działaniach niepożądanych. W jednym suplementie, który zalecany był, jako preparat dla kobiet wzmacniający libido, obecna była flibanseryna. To substancja, nad którą Amerykanie prowadzili badania kliniczne. Ma wchodzić w skład „viagry dla kobiet”.

Z kolei przed dwoma laty naukowcy z Zakładu Medycyny Sądowej Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu prowadzili badania nad suplementami na odchudzanie. Odkryli, iż w wielu przypadkach produkty na odchudzanie zamiast wyciągów roślinnych mogą zawierać pochodne amfetaminy. Te substancje wywołują zaburzenia miesiączkowania, działają bardzo niekorzystnie na układ sercowo-naczyniowy, powodują skoki ciśnienia tętniczego krwi, mogą prowadzić do udaru mózgu lub zawału serca.

Kontrola suplementów przez sanepid polega na tym, że wszczyna on ją wtedy, gdy ma sygnały, że w suplementach diety są substancje stanowiące zagrożenie dla życia i zdrowia ludzkiego.

W 2014 r. inspektorzy sanepidu skontrolowali 2700 suplementów diety. W 665 odkryli zanieczyszczenia mikrobiologiczne, a w 223 – metale szkodliwe dla zdrowia.

Przedawkowania

Producenci suplementów zapewniają o ich bezpieczeństwie, ale także zalecają ostrożność przy ich spożywaniu.

– Konsument powinien podchodzić odpowiedzialnie do swojego zdrowia i nie powinien bez konsultacji z lekarzem, farmaceutą lub dietetykiem przyjmować suplementów pod wpływem reklamy. Gdy przyjmowanie suplementów jest nieuzasadnione lub konsumenci zażywają ich za dużo, może to stanowić zagrożenie dla zdrowia – mówi Ewa Jankowska, prezes Stowarzyszenia Producentów Leków bez Recepty. Zaznacza, że ważne jest, aby nie kupować suplementów z nieznanymi źródłami, np. za pośrednictwem sklepów internetowych.

Lekarze też zalecają odpowiedzialne zażywanie suplementów. – Nie jestem za ich nadmiernym spożywaniem, ale jeśli widzę, że mam chorego, u którego w wyniku badań stwierdzono niedobory magnezu czy potasu, zalecam ich suplementowanie – mówi Jacek Krajewski, lekarz rodzinny i prezes federacji Porozumienie Zielonogórskie. Podkreśla, że w przypadku pacjenta zażywającego leki

moczopędne suplementacja jest niezbędna. – Bo pacjent traci wówczas dużo potasu i trzeba go uzupełniać.

– Nie jestem jednak zwolennikiem brania suplementów na wszelki wypadek. Zdrowie zapewni nam tylko dobra dieta i właściwy styl życia, czyli ruch przynajmniej trzy razy w tygodniu – dodaje Krajewski.

Trzeba także pamiętać, że suplementy diety mogą zmieniać działanie leków, m.in. poprzez zmniejszenie wchłaniania oraz zwiększenie ich wydalania lub zaburzenie metabolizmu.

Poza kontrolą inspekcji farmaceutycznej są także leki sprzedawane na stacjach benzynowych i w supermarketach. Rozporządzenie ministra zdrowia w sprawie kwalifikacji osób pracujących w placówkach obrotu poza aptecznego wskazuje, iż sprzedawca powinien wiedzieć, w jakich warunkach należy przechowywać leki oraz kiedy je stosować. Konia z rzędem temu, kto znajdzie kiosk, który na upały przygotował specjalną zamrażarkę do przechowywania tabletek przeciwbólowych.

Wiele sklepów, a zwłaszcza stacji benzynowych, nie przestrzega nawet przepisów o zabezpieczeniu opakowań leków przed dziećmi. Stosują za to chwyt marketingowe.

– Często tabletki przeciwko bólowi głowy układane są obok prezerwatyw. Sprzedawcy przestrzegają zasady, że towar wyklada się na wysokości wzroku kupującego. W ten sposób wychodzi na to, że dwulatki jedzą słodycze, czterolatki uprawiają seks, sześciolatki biorą z tego powodu leki – opisywał Marek Tomków z Opolskiej Okręgowej Rady Aptekarskiej na konferencji poświęcone patologiom rynku farmaceutycznego.

Łatwość dostępu do leków sprawia, że często je kupujemy i spożywamy. Akurat w rankingu spożywania leków zajmujemy miejsce na podium wśród państw europejskich. Jesteśmy drudzy po Francuzach.