



U.S. Food and Drug Administration

# My Medicines

Office Of Women's Health

## KORZYSTAJ MĄDRZE Z LEKARSTW

Okolo 30% do 50% z tych, którzy zażywiają lekarstwa nie robią tego według wskazówek lekarza. Z tego powodu ludzie muszą częściej iść do lekarza, pozostawać w szpitalu, tracić zarobki i zmieniać leki. W konsekwencji Amerykanie z tego powodu każdego roku wydają \$76.6 bilionów.

Często kobiety są odpowiedzialne nie tylko za swoje, ale również za lekarstwa dla całej rodziny. Musimy więc czytać opis na etykietkach jak dozować lek, unikać problemów, zadawać pytania i prowadzić zapis.

### **1. CZYTAJ OPIS NA ETYKIETKACH**

Zanim zaczniesz brać jakiegokolwiek lekarstwo, przeczytaj jak je stosować. Na etykietce powinny być:

**Lista składników** - Jeśli wiesz, że masz uczulenie na jakiś składnik zawarty w danym leku, nie zażywiają go. Poproś lekarza lub farmaceutę o inne lekarstwo.

**Ostrzeżenia** - Przeczytaj uważnie.

**Data ważności** - Nie zażywiają lekarstwa po dacie ważności podanej na opakowaniu. Lekarstwo nie będzie już tak skuteczne.

*O więcej informacji na temat lekarstwa zapytaj farmaceutę.*

### **2. UNIKAJ PROBLEMÓW**

Lekarstwa mogą spowodować problemy zdrowotne lub mieć działanie uboczne: takie jak bezsenność, wymioty, krwawienie, ból głowy lub podrażnienie skóry. Zapytaj o działanie uboczne leku, który zażywasz. Porozmawiaj z lekarzem, farmaceutą lub pielęgniarką.

**Zorganizuj swoje lekarstwa.**

**Nie opuszczaj terminu zażycia lekarstwa.**

**Nie dziel się z nikim swymi lekarstwami.**

**Nie bierz leku po ciemku.**

### **3. ZADAWAJ PYTANIA**

- Jaka jest nazwa lekarstwa?
- Czy jest dostępny lek o nazwie niezastrzeżonej?
- Dlaczego mam przyjmować ten lek?
- Czy mam go zażyć na pusty żołądek czy razem z jedzeniem?
- Czy można wypić kieliszek alkoholu zażywając lek?
- Jeśli zapomnę zażyć lekarstwo, to co mam zrobić?
- Ile lekarstwa mam wziąć jednorazowo?
- Jak długo mam zażywać lekarstwo?
- Na jakie efekty uboczne powinnam zwrócić uwagę?

Jeśli jesteś w ciąży lub karmisz dziecko piersią, zasięgnij zawodowej porady zanim przyjmiesz jakiegokolwiek lekarstwo lub produkt uzupełniający jedzenie. Porozmawiaj ze swoim lekarzem, farmaceutą lub pielęgniarką. On/ona będą zadowoleni, że mogą ci służyć radą.

Lista alergii:

Lekarz:

Numer telefonu:

### **4. ZAPISUJ JAKIE LEKARSTWA PRZYJMUJESZ**

Zaznacz lekarstwa, które przyjmujesz:

- Aspiryna lub inny lek przeciwbólowy/na ból głowy/na obniżenie temperatury
- Lek przeciwalergiczny
- Lek neutralizujący kwas
- Lek na przeziębienie
- Lekarstwo na kaszel
- Pastyłki dietetyczne/zastępcze/uzupełniające
- Środek przeczyszczający
- Pastyłki nasenne
- Witaminy



Ten dokument został sporządzony przez FDA's Office of Women's Health (OWH) i National Association of Chain Drug Stores (NACDS). OWH i NACDS dziękuje wszystkim organizacjom biorącym udział w powieleniu i rozprowadzeniu tej broszury.

***Women's Health: Znajdź czas żeby zadbać***  
O siebie... dla tych, którzy cię potrzebują

**NACDS**  
National Association of Chain Drug Stores



[Take Time to Care Home Page](#) | [Office of Women's Health Home Page](#) | [FDA Home Page](#)

*(Hypertext updated by ear/dms 2005-OCT-19)*