

MAXH ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θ. Δημόπουλος: Η σωστή χρονική και πρακτική λήψη φαρμάκων

Media: TA NEA **Page:** 41-42 **Published at:** 05-06-2025
Author: **Surface:** 291.18 cm² **Circulation:** 10340
Subjects:



MAXH ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θ. Δημόπουλος: Η σωστή χρονική και πρακτική λήψη φαρμάκων **ΣΕΛ. 42**

Η σωστή χρονική και πρακτική λήψη φαρμάκων

Η σωστή λήψη των φαρμάκων δεν εξαρτάται μόνο από τη δοσολογία, αλλά και από την ακριβή ώρα, τη συχνότητα και τη σχέση με τα γεύματα. Αυτές οι παράμετροι επηρεάζουν την απορρόφηση, τη δράση και την αποτελεσματικότητα των φαρμάκων, ενώ συμβάλλουν στην πρόληψη ανεπιθύμητων ενεργειών.

Ορισμένα φάρμακα, όπως η λεβοθυροξίνη (για τον υποθυρεοειδισμό), πρέπει να λαμβάνονται νωρίς το πρωί, με άδειο στομάχι, επειδή η τροφή εμποδίζει την απορρόφησή τους. Αντίθετα, φάρμακα όπως τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη (όπως η ιβουπροφαίνη) λαμβάνονται μετά το φαγητό για να περιορίζονται οι γαστρεντερικές ενοχλήσεις.

Ο κιρκάδιος ρυθμός του οργανισμού επηρεάζει σημαντικά τη δράση διαφόρων φαρμάκων. Για παράδειγμα, οι στατίνες, που μειώνουν τη χοληστερόλη, δρουν καλύτερα όταν λαμβάνονται το βράδυ, καθώς η παραγωγή χοληστερόλης από το ήπαρ κο-

ρυφώνεται κατά τη διάρκεια της νύχτας. Τα αντιδιαβητικά φάρμακα συχνά απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή. Η μετφορμίνη, ένα από τα πιο συχνά συνταγογραφούμενα φάρμακα για τον σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, πρέπει να λαμβάνεται



μαζί με το φαγητό, ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος γαστρεντερικών διαταραχών, και κυρίως το βράδυ για να μειώσει την ηπατική νεογλυκογένεση. Άλλες κατηγορίες, όπως η ταχεία δράσης ινσουλίνη, πρέπει να λαμβάνονται λίγο πριν ή μαζί με το γεύμα, ώστε να συγχρονίζονται με τη γλυκαιμική αύξηση. Η σωστή χρονική λήψη βοηθά στην πρόληψη της υπογλυκαιμίας, που μπορεί να είναι επικίνδυνη.

Η συνέπεια στη λήψη των φαρμάκων είναι εξίσου σημαντική. Η παράλειψη ή η λήψη σε λάθος χρόνο μπορεί να μειώσει τη θεραπευτική δράση ή και να προκαλέσει παρενέργειες. Φάρμακα όπως τα αντιπηκτικά (π.χ. βαρφαρίνη) απαιτούν σταθερό ωράριο και συχνή παρακολούθηση, καθώς μικρές αποκλίσεις μπορούν να οδηγήσουν σε αιμορραγία ή θρόμβωση.

Τέλος, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι κάθε ασθενής έχει τις δικές του ανάγκες. Η ηλικία, η ύπαρξη άλλων παθήσεων (όπως νεφρική ή ηπατική ανεπάρκεια) και οι αλληλεπιδράσεις με άλλα φάρμακα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη. Η συνεργασία με τον ιατρό ή φαρμακοποιό είναι καθοριστική για την κατανόηση των οδηγιών.

Συμπερασματικά, η σωστή χρονική και πρακτική λήψη των φαρμάκων αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της επιτυχούς θεραπείας. Η ενημέρωση του ασθενούς και η εξατομίκευση των οδηγιών εξασφαλίζουν τη μέγιστη αποτελεσματικότητα με τη μικρότερη πιθανότητα ανεπιθύμητων ενεργειών.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, τ. πρόεδρος του ΕΚΠΑ