FAQ RAK
WSPIERAMY CHORYCH

Co biorę poza lekami – karta dla onkologa

Suplementy, zioła, herbatki, „naturalne" kuracje. Lekarz nie ocenia – sprawdza interakcje.

Imię i nazwisko: _____ Leczenie, które teraz dostaję (schemat / lek): _____

Data aktualizacji karty: _____ Alergie: _____ Leki na receptę – patrz: osobna lista / IKP / wypis z dnia: _____

1 Tabela – wszystko, co nie jest lekiem na receptę

także witaminy „na wszelki wypadek", herbatki, krople, probiotyki

Co biorę (nazwa z opakowania)	Dawka i jak często	Od kiedy	Po co / kto polecił	Opinia lekarza	Decyzja
					☐ OK ☐ stop ☐ przerwa
					☐ OK ☐ stop ☐ przerwa
					☐ OK ☐ stop ☐ przerwa
					☐ OK ☐ stop ☐ przerwa
					☐ OK ☐ stop ☐ przerwa
					☐ OK ☐ stop ☐ przerwa
					☐ OK ☐ stop ☐ przerwa
					☐ OK ☐ stop ☐ przerwa
					☐ OK ☐ stop ☐ przerwa
					☐ OK ☐ stop ☐ przerwa
					☐ OK ☐ stop ☐ przerwa

Nie wiesz, co jest w środku? Przynieś opakowanie albo zdjęcie etykiety – skład ma znaczenie, nazwa marketingowa nie.

2 Dlaczego lekarz pyta

to nie jest przesłuchanie – to bezpieczeństwo leczenia

- Niektóre zioła i suplementy zmieniają stężenie leków we krwi – mogą osłabić chemioterapię, leki celowane lub hormonoterapię albo nasilić ich toksyczność. Znane przykłady: dziurawiec, grejpfrut i jego sok, wysokie dawki witamin, kurkumina, wyciągi z zielonej herbaty, żeń-szeń, miłorząb.
- Część preparatów wpływa na krzepnięcie (czosnek, miłorząb, omega-3 w dużych dawkach, witamina E) – ważne przed operacją, biopsją, przy niskich płytkach.
- Antyoksydanty w dużych dawkach mogą teoretycznie „chronić" także komórki nowotworu w trakcie radio- i chemioterapii – stąd zalecenie, by nie brać ich na własną rękę w czasie leczenia.
- Probiotyki, preparaty „na odporność", grzyby lecznicze – przy obniżonej odporności to osobna rozmowa; to, co zdrowe dla zdrowych, nie zawsze jest bezpieczne w neutropenii.
- Suplementy z internetu bywają zanieczyszczone lub zawierają niezadeklarowane substancje – lekarz woli wiedzieć, co dokładnie bierzesz.

3 Pytania, które warto zadać przy tej tabeli

- ☐ Czy któryś z tych preparatów koliduje z moim leczeniem – i czy wystarczy przerwa na czas kuracji, czy odstawić na stałe?
- ☐ Czego mi brakuje naprawdę (np. witamina D, żelazo, B12) – czy sprawdzimy to badaniem zamiast zgadywać?
- ☐ Jeśli chcę coś wspierać dietą – czy mogę dostać skierowanie do dietetyka klinicznego?

Jak to powiedzieć, żeby nie było niezręcznie

„Biorę kilka rzeczy poza lekami i chcę mieć pewność, że nie przeszkadzają w leczeniu – zrobiłam/em listę." To zdanie w zupełności wystarczy. Lekarz, który słyszy je na początku wizyty, ma czas, żeby sprawdzić interakcje, zamiast dowiadywać się o nich z wyników krwi. A jeśli ktoś z bliskich nalega na kolejny „cudowny" preparat – ta karta jest też odpowiedzią dla niego: „Dopiszę do listy i zapytam onkologa."

Przykłady interakcji są ogólne – o Twoich przesądza lekarz lub farmaceuta kliniczny.