

Spotkanie z farmaceutami – cz. 2

Tak, jak zapowiadaliśmy – zarówno na spotkaniu Koła Lekarzy Seniorów, jak i na łamach poprzedniego wydania „Panaceum”, w lutym spotkaliśmy się po raz drugi z parą zaprzyjaźnionych farmaceutów.

Krystyna Borysewicz-Charzyńska

Tym razem pan dr Dominik i pani mgr Jowita odpowiadali na pytania senior-ek i -ów obecnych na spotkaniu. Sporo czasu poświęcono suplementom diety, które – jak wiemy – nie są kontrolowane co do ich składu i procesu wytwarzania.

Sporo też uwagi poświęciliśmy kolejności przyjmowania leków i odstępów czasowych między nimi, a także między posiłkami. Zwrócono szczególnie uwagę, aby witaminę D, która jako produkt wielu firm występuje jako suplement diety – starać się kupować w postaci leku, co oczywiście jest zaznaczone na opakowaniu. Wiele osób zażywa preparaty magnezu. Przypomniano, aby wit. D i magnez stosować osobno w dość dużej odległości czasowej (np. kilka godzin), gdyż magnez przyjęty jednocześnie utrudnia wchłanianie wit. D.

Trochę czasu poświęcono lekom na pamięć. Najlepszy środek jest dość drogi, a różne apteki mają swoje „niereformowalne” ceny, zwykle w przedziale od 70 do ponad 100 złotych. Szkoda, że na rynku aptecznym nie ma analogicznie do współzawodnictwa Lidla i Biedronki: „wy sprzedajecie tanio, a my jeszcze taniej”! Preparaty z amlodypiną dobrze jest przyjmować w odległości kilku godzin od ewentualnego picia soku grejpfrutowego, popularną zaś aspirynę dwie godziny przed lub po piciu... kawy.

Były też ciche, poufne indywidualne rozmowy. Nasi goście na prośbę słuchaczy podali namiary na swoją aptekę. Jest to apteka Botanik, przy ul. Tomaszewicza 2. Telefonicznie, pod numerem 42 687 51 06 można umówić się na indywidualną konsultację dotyczącą interakcji lekowo-żywnieniowych z którąś z osób-specjalistów w opiece farmakologicznej nad seniorami.

Ważnym przerywnikiem spotkania było przyjęcie do Klubu „Pod Dziewiątkami” pana doktora Radzisława Dąbkowskiego (dermatologa w trzecim pokoleniu), który swoje lecie skomentował następująco: *Zakończyłem pracę zawodową dopiero następnego dnia po ukończeniu dziewięćdziesiątki.* Wszyscy, na czele z Panem Prezesem zazdrościmy Jubilatowi kondycji i życzymy serdecznie: TAK TRZYYYYYMAĆ!

fot. Na spotkaniu z farmaceutami eksperci omówili interakcje lekowe i zarekomendowali preparaty dla seniorów

Autor: Genowefa Czarnecka-Denys

Panaceum 4/2024