Lekoviti preparati dostupni bez recepta olakšavaju nam život. Ne moramo da čekamo u redu zbog nazeba ili glavobolje. Uprkos činjenici da su postali sastavni deo našeg života, nisu bezopasni, kako deluje na prvi pogled.

Nepravilno primenjeni, posebno u kombinaciji sa drugim preparatima, mogu da izazove ozbiljna neželjena dejstva. Neki od njih mogu izazvati zavisnost.

**Paracetamol** je lek koji se koristi za sniženje temperature i ublažavanje bolova. On je jedan od najpopularnijih lekova, ali takođe i opasan. Nepravilno doziran može da dovede do ozbiljnog oštećenja jetre do te mere da bude neophodna transplantacija. Neki lekovi za prehladu (Dexamol cold, Cafetin cold) takođe sadrže paracetamol. Neznajući to mnogi ih kombinuju čime povećavaju dozu paracetamola. Dugotrajna upotreba tih sredstava može da izazove glavobolju i zavisnost od lekova protiv bolova.

Mnogi **lekovi za prehladu** npr. Clarinase, Cafetin cold, Defrinol, Daleron cold, Rinasek, Tylol hot, kao aktivnu komponentu sadrze pseudoefedrin, koji suzava krvne sudove i izaziva porast krvnog pritiska. Pored toga ometa delovanje hormona insulina, sto je opasno za dijabetcare. Oni takodje mogu da izazovu nesanicu, te ne treba da ih koristite u vecernjim satima.

**Sprejevi i kapi za nos** ne smeju da se koriste duže od pet uzastopnih dana. Duža upotreba paradoksalno izaziva hronično curenje i zapušenost nosa. Nepravilna upotreba kapi zahteva dugotrajan proces oslobađanja zavisnosti. Kao zamena mogu da se koriste kapi sa fiziološkim rastvorom ili morskom vodom.

**Ibuprofen**, poznat uglavnom pod imenom Brufen smatra se bezopasnim lekom. Međutim, on ima brojna neželjena dejstva. Ako se ne primenjuje u preporučenoj dozi može da dovede do oštećenja bubregau toj meri da je neophodna dijaliza. Dugotrajno korišćenje leka može da izazove krvarenje iz organa za varenje, pa se ne preporučuje osobama sa čirom i želudačno-crevnm bolestima, kao i osobama koje koriste antikoagulantnu terapiju (lekove za sprečavanje zgrušavanja krvi). Pored toga ibuprofen smanjuje efikasnost lekova za sniženje krvnog pritiska. Iako je ibuprofen dostupan bez recepta, pre njegovog korišćenja neophodna je konsultacija sa lekarom.

**Analgin** je često korišćen lek protiv bolova. I pored velike efikasnsti 70-tih godina prošlog veka zabranjen je u SAD i nekim evropskim zemljama zato šro može da ošteti kostnu srž-fabriku za proizvodnju krvnih ćelija. Može da dovede do pada belih krvnih zrnaca i znatnog smnjenja otpornosti organizma. Ponekad i u maloj dozi može da izazove uništenje leukocita (belih krvnih zrnaca), grčeve (konvulzije), pa čak i smrt. Opasan je posebno za osobe koje pate od nedostatka enzima G6PD.

**Aspirin i diklofen** mogu da izazovu znatnu štetu želucu. Mogu da dovedu do krvarenja i formiranja ulkusa (čira). Ovi lekovi mogu izazvati jak bol u stomaku i nakon unošenja samo jedne tablete. Ne preporučuju se osobama sa čirom, gastritisom i dispepsijom tj. svima koji imaju tegobe sa varenjem. Oni ne smeju da koriste Aspirin i Diklofen bez konsultacije sa lekarom. Aspirin štetno deluje u kombinaciji sa mnogim lekovima.

Pokazalo se da i **vitamini** i drugi dodaci hani mogu da budu štetni po zdravlje, posebno u kombinaciji sa prugim lekovitim preparatima. U poslednje vreme **Omega3** masne kiseline su jako popularne zbog pozitivnog efekta na srce, krvne sudove, imunitet, pa čak i na raspoloženje. Ali ovaj lek razređuje krvi i u kombinaciji sa drugim antikoagulantima može da izazove kobno krvarenje. U slučaju da osoba treba da ide na operaciju mora da prestane da ih koristi najmanje tri dana pre odlaska u bolnicu.

Da bi izbegli neželjena dejstva lekova morate pažljio da čitate uputstvo i da ih upotrebljavate kako je preporučeno. Pri kupovini konsultujte se sa farmaceutom. Strogo se pridžavajte uputstva o doziranju i primeni lekovitih sredstava, a u slučaju nedoumice obratite se lekaru.

Izvor