



Lieky zodpovedne

**Ako užívať lieky zodpovedne - tak, aby nám pomáhali?
Ako sa vyvarovať nebezpečenstvám na internete?**



Brožúru vydal Štátny ústav pre kontrolu liečiv v roku 2025 ako informačný materiál na podporu osvedy o bezpečnom užívaní liekov. Nie je určený ako náhrada odborného vzdelávania ani medicínskeho či farmaceutického poradenstva.



Čo je to liek?

Liek sa skladá z **účinnnej látky** - liečiva, ktoré pomáha liečiť chorobu a **pomocných látok**, ktoré napríklad zabezpečujú, aby mal liek tú správnu formu alebo aby sa nepokazil.



Liek môže mať rôzne formy - tabletky, sirupy, maste, injekcie a podobne.



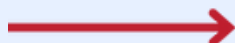
Ako správne užívať lieky

- **Lieky užívaj presne podľa pokynov** - v správnom množstve a v určený čas.
- **Užívaj iba lieky, ktoré ti odporučí lekár alebo rodičia.**
- **Nepožičiavaj si lieky od druhých.**
- **Tabletky a sirupy zapí plným pohárom čistej vody.** Žiadne minerálky, mlieko, bylinkové čaje ani džúsy, zložky v týchto nápojoch môžu ovplyvniť účinok liekov.

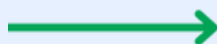


Prečo je správne množstvo lieku dôležité?

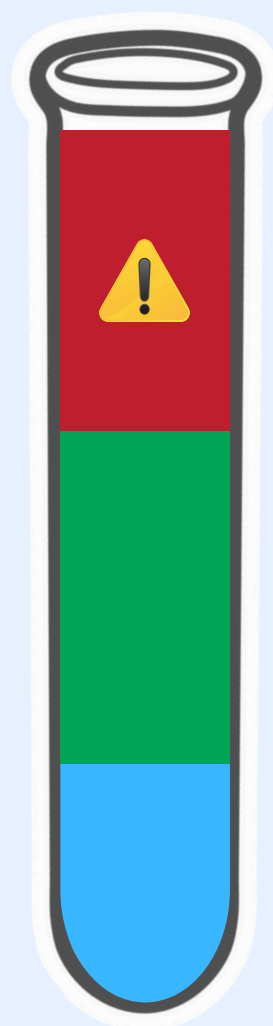
Príliš veľa:
liek je nebezpečný



Správne množstvo:
liek je účinný a bezpečný



Príliš málo: liek neúčinkuje



Nikdy neužívaj iné množstvo lieku, ako je odporúčené, môže ti to uškodiť.



Nenechaj sa ovplyvniť, myšli na to, že influenceri na reklamách na rôzne výživové doplnky zarábajú.

Lieky nikdy nekupuj cez:

- sociálne siete
- podvodné webové stránky
- inzeráty

Dávaj si pozor na ponuky liekov so “zázračnými účinkami”, podozrivo lacné lieky, alebo lieky, ktoré sú na predpis - tie ti môže predpísať iba lekár a cez internet sa nemôžu predávať. Vydáva ich farmaceut v kamennej lekárni.

Kde dostanem schválené a bezpečné lieky?

- Kamenná lekáreň
- Nemocnica alebo poliklinika
- Schválená internetová lekáreň



Všetky lekárne kontroluje ŠÚKL, schválené internetové lekáreň musia mať na svojej stránke toto logo.

Pozor na falšované lieky

Falšovaný liek je taký, ktorý má na obale nepravdivé údaje, nevyrobil ho schválený výrobca, alebo pochádza z krádeže.

Falšované lieky sa vyrábajú v špinavých podmienkach a môžu obsahovať nebezpečné zložky



- jedy na potkany
- nemrznúca zmes
- rakovinotvorné chemikálie
- farby
- omietka
- sádra
- soľ
- škrob
- ťažké kovy ako olovo, arzén, ortuť.

Ako rozoznať falšované lieky?

Voľným okom sa to často rozoznať nedá, je na to potrebný rozbor v laboratóriu.

Nikdy nevieme, čo takéto lieky môžu obsahovať a ako nám môžu ublížiť. Preto takéto lieky nikdy neskúšaj ani zo zvedavosti, nestojí ti to za poškodené zdravie.

Lieky nie sú trend!

Zázračné lieky na chudnutie neexistujú

Zázračné doplnky a lieky na chudnutie, ktoré sú na internete často propagované, môžu byť nebezpečné.

Vedľajšie účinky:

- zvýšenie tlaku krvi a tepu,
- nespavosť (problémy so spánkom),
- nervozita,
- rozmazané videnie,
- nepokoj,
- problémy so sústredením,
- bolesti hlavy,
- tráviace ťažkosti (vracanie, hnačka, zápal žlčníka, pankreasu - niektoré zápal trvalo poškodzujú orgány).

Alebo sa môže stať, že podvodníci na internete predávajú látky, ktoré vôbec nefungujú a zarábajú na klamstve.

Lieky na chudnutie sú určené pre pacientov, ktorým ich predpíše lekár. Ak ich užíva zdravý človek, ktorý nemá dané ochorenie (napríklad cukrovka alebo obezita), môžu mať zlé následky.

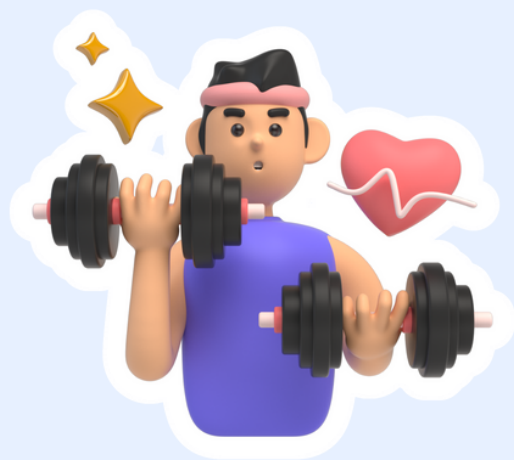
Lieky nie sú trend!

Pozor na anabolické steroidy

Svaly je potrebné budovať si pravidelným cvičením, skratky neexistujú. Užívanie anabolických steroidov môže mať vážne zdravotné následky.

Vedľajšie účinky:

- problémy so spánkom,
- depresie,
- zmeny nálady,
- u mužov strata vlasov,
- ťažké akné,
- rast prsníkov u mužov (pomáha len plastická operácia),
- poruchy plodnosti.



Zdravá výživa, pravidelný spánok a pravidelné cvičenie sú prospešné pre tvoje zdravie.



Príbalový leták

Príbalový leták si prečítajú tvoji rodičia, ktorí ti povedia, ako presne máš lieky užívať. Príbalový leták je rozdelený na niekoľko častí. Čo sa v ňom napríklad nachádza?

1. Čo je a na čo sa používa?

- názov lieku,
- názov účinnej látky,
- zoznam ochorení, na liečbu ktorých sa liek používa,
- pre koho je liek určený (napríklad vek, hmotnosť).

2. Čo potrebujete vedieť predtým, ako liek užijete?

- či môžu liek užívať aj deti,
- či si dať pozor na niektoré jedlá a nápoje,
- ako sa liek ovplyvňuje s inými liekmi (liekové interakcie).

3. Ako liek užívať?

- kedy a ako často liek užívať,
- aké množstvo lieku užiť,
- či užívať liek nalačno, pred jedlom alebo po jedle,
- čo robiť, ak ste liek zabudli užiť alebo ste omylom užili vyššiu dávku.

4. Možné vedľajšie účinky

- zoznam vedľajších účinkov a ako často sa vyskytujú,
- čo robiť, keď sa vyskytnú vedľajšie účinky.

5. Ako liek uchovávať

- v akej teplote liek skladovať - izbová teplota alebo chladnička.

6. Obsah balenia a ďalšie informácie

- ako má liek vyzerieť, akú ma mať farbu.
- zložky lieku - informácie pre alergikov.