

---

# ЛЕКОВИ И СУНЦЕ

---

Маг. фарм. спец. Јасна Анђелковић

Када је у питању безбедност лекова, већина пацијената под тим појмом подразумева држање лекова ван домаћаја деце или строго придржавање узимања прописане дозе. Мали број пацијената када је безбедност лекова у питању размишља о температури на којој чува лекове и како би спољашња температура могла да утиче на лекове.

У току лета, кључно је да се узме у обзир утицај виших температура на лекове. **Најбоље место за чување лекова, осим оних који захтевају хлађење (температуру -2 до -8 степени) је хладно и суво место, далеко од топлоте, хладноће, влаге или светлости. Већину лекова треба чувати на температури од 25 степени.** То значи да ормарићи за лекове у купатилу или на врху фрижидера нису најбољи избор. Бољи избор је спаваћа соба, орман у ходнику или остава.

Лекови се производе у врло специфичним условима, а услови који су превише топли или хладни могу изазвати промену активних састојака. Екстремне температуре или влажност могу довести до ослобађања производа разградње или нечистоћа које се формирају у лошим условима складиштења. Праћење препорука произвођача за правилно чување лекова је од суштинског значаја за очување активног састојка и спречавање губитка ефикасности лекова.

Инсулин, на пример се мора чувати у фрижидеру док се не отвори, а након тога треба га чувати на собној температури. Лекови против епилепсије, лекови за срце или хормонска терапија, не би требало да се излажу топлоти у било ком тренутку, јер високе температуре могу променити њихову ефикасност. Често нема видљивих промена на лековима који су изгубили ефикасност услед неправилних услова складиштења, али увек се препоручује да потражите промену боје, необичне мирисе или промене у облику или премазу који могу бити показатељи нарушеног интегритета лека.

Складиштење лекова није једина ствар коју треба узети у обзир током лета. **Фотоосетљивост**, хемијски изазвана промена на кожи, може да вас учини осетљивијим на сунчеву светлост и може бити изазвана одређеним лековима, обично се појављује као израженија опекотина од сунца. Многи уобичајени лекови могу повећати ризик од фотосензитивне реакције, као што су лекови против акни (изотретиноин), аналгетици (напроксен, ибупрофен, пироксикам, кетопрофен), антибиотици (доксциклин, тетрациклин, ципрофлоксацин, левофлоксацин, сулфаметоксазол-триметоприм), антифунгални лекови (гризеофулвин, вориконазол), антихистаминици (цетиризин, лоратадин, дифенхидрамин), лекови за снижавање холестерола (аторвастатин, симвастатин), лекови за дијабетес (глипизид, глибурид), диуретици (хидрохлоротиазид, хлорталидон, фуросемид).

Да бисте смањили ризик од оштећења од сунца, препоручује се да тражите сенку, посебно између 10 и 14 часова, када је сунце највише; користите крем за сунчање која има најмање СПФ 30; и носите заштитну одећу, као што су наочаре за сунце, шешири и лагане кошуље дугих рукава. Како велики број лекова који овде нису наведени такође могу изазвати фотосензитивност, препорука је да се обавезно консултујте са својим фармацеутом о свим могућим нежељеним ефектима пре употребе било ког лека.

Када су путовања у питању, ако идете авионом, обавезно држите лекове у ручном пртљагу, а не у пријављеном пртљагу, тако ћете избећи ризик да лекови буду изложени екстремним променама температуре, а и биће Вам при руци ако затребају у току пута. Било да путујете авионом или аутомобилом, ако је потребно је да понесете лекове који захтевају хлађење, ставите их термо торбе и футроле за пренос лекова. Ако путујете аутомобилом и желите да ставите лекове који захтевају хлађење, као рецимо инсулин, у ручне фрижидере, пазите да лек не буде у директном контакту са коцкама леда или хладним паковањем који би могли да изазову да лек буде изложен ниским температурама. Да бисте то спречили, умотајте лек у крпу пре него што га ставите у ручни фрижидер. Када путујете аутомобилом држите лекове ван пртљажника или касета близу волана, где температуре могу порасти изнад највиших температура на отвореном. Обавезно понесите лекове са собом кад год напуштате возило.

**Ако тренутно узимате лекове можете да уживате у сунцу, песку и мору, само претходно се консултујте са Вашим фармацеутом због додатних мера предострожности.**