

Każdego roku mieszkańcy Europy samodzielnie radzą sobie z około 1,2 miliarda drobnych dolegliwości, wykorzystując leki dostępne bez recepty. Takie postępowanie nie tylko pozwala szybciej złagodzić objawy niewielkich problemów zdrowotnych, ale także przynosi wymierne korzyści całemu systemowi ochrony zdrowia. Szacuje się, że dzięki odpowiedzialnemu samoleczeniu w krajach Unii Europejskiej udaje się zaoszczędzić blisko 36,7 mld euro rocznie, z czego ponad 26 mld euro przypada bezpośrednio na system opieki zdrowotnej. W Polsce oszczędności szacowane są na około 1 mld zł.

Eksperci przypominają jednak, że samoleczenie powinno dotyczyć wyłącznie drobnych dolegliwości i zawsze opierać się na świadomym oraz bezpiecznym stosowaniu leków bez recepty.

Korzyści dla pacjentów i lekarzy

Samoleczenie jest elementem tzw. samoopieki, czyli świadomego dbania o własne zdrowie poprzez zapobieganie chorobom, utrzymywanie dobrej kondycji oraz właściwe reagowanie na niewielkie problemy zdrowotne. W praktyce dotyczy to przede wszystkim infekcji wirusowych, bólu gardła, kaszlu, alergii, dolegliwości układu pokarmowego, bólu głowy czy niewielkich urazów.

Specjaliści podkreślają, że odpowiedzialne korzystanie z leków OTC przynosi korzyści nie tylko pacjentom. Dzięki temu lekarze podstawowej opieki zdrowotnej mogą poświęcić więcej czasu osobom wymagającym specjalistycznej diagnostyki lub leczenia, a cały system ochrony zdrowia funkcjonuje sprawniej.

Według analiz, gdyby wszystkie osoby z drobnymi dolegliwościami zgłaszały się do lekarzy, w Unii Europejskiej potrzebnych byłoby dodatkowo około 120 tys. lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej lub obecni specjaliści musieliby pracować ponad dwie godziny dłużej każdego dnia.

Wiedza to podstawa bezpiecznego leczenia

Eksperci zwracają uwagę, że skuteczne samoleczenie wymaga odpowiednich kompetencji zdrowotnych. Kluczowe znaczenie ma dokładne czytanie ulotek dołączonych do leków, przestrzeganie zalecanego dawkowania oraz obserwowanie reakcji organizmu.

Jeżeli objawy utrzymują się, nasilają lub pojawiają się jakiejkolwiek wątpliwości dotyczące stosowania preparatu, konieczna jest konsultacja z farmaceutą lub lekarzem. Samoleczenie nie powinno zastępować profesjonalnej diagnostyki w przypadku poważniejszych schorzeń ani być sposobem na długotrwałe łagodzenie niepokojących objawów.

Światowa Organizacja Zdrowia podkreśla, że kompetencje zdrowotne obejmują nie tylko umiejętność znalezienia informacji o zdrowiu, ale także ich właściwą ocenę i wykorzystanie podczas podejmowania codziennych decyzji.

Nie każda porada z internetu jest wiarygodna

Rosnąca dostępność informacji sprawia, że coraz więcej osób szuka porad zdrowotnych w internecie. Specjaliści przypominają jednak, że nie wszystkie źródła są rzetelne. Dlatego tak ważną rolę nadal odgrywają lekarze i farmaceuci, którzy pomagają właściwie dobrać leczenie oraz wyjaśniają zasady bezpiecznego stosowania leków.

Odpowiedzialne samoleczenie odciąża system ochrony zdrowia

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: środa, 22, lipiec 2026 08:16

Tomasz Smaś

Odśłony: 81

Badania pokazują, że dla większości pacjentów to właśnie lekarz pozostaje najważniejszym źródłem wiedzy o stosowanych preparatach. Coraz większe znaczenie przypisuje się również farmaceutom, którzy mogą doradzić przy wyborze leków bez recepty oraz wskazać sytuacje wymagające konsultacji medycznej.

Odpowiedzialność przez cały rok

Znaczenie świadomego stosowania leków bez recepty przypomina obchodzony 24 lipca Międzynarodowy Dzień Samoleczenia. Symboliczna data 24/7 ma zwracać uwagę na potrzebę odpowiedzialnego dbania o zdrowie każdego dnia.

Eksperci podkreślają, że wraz ze starzeniem się społeczeństwa oraz rosnącą liczbą pacjentów odpowiedzialne samoleczenie będzie odgrywać coraz większą rolę. Warunkiem jego dalszego rozwoju pozostaje jednak budowanie kompetencji zdrowotnych oraz korzystanie wyłącznie ze sprawdzonych źródeł informacji. Tylko wtedy samodzielne leczenie drobnych dolegliwości może być bezpiecznym uzupełnieniem opieki medycznej i jednocześnie realnym wsparciem dla całego systemu ochrony zdrowia.

Źródło: Newseria