

RAPORT

PO JAKIE LEKI POLACY SIĘGAJĄ NAJCZĘŚCIEJ?



SPIIS TREŚCI

Wstęp	3
Stan zdrowia Polaków	4
Jak Polacy kupują leki?	8
Dostępność leków	15
Leki przeciwbólowe	18
Leki na grypę i przeziębienie	20
Leki uspokajające i nasenne	23
Preparaty ziołowe i witaminowe	26
Podsumowanie	29

WSTĘP

Z roku na rok powiększa się grupa leków dostępnych bez recepty. Polacy chętnie korzystają z tej możliwości – stosują farmaceutyki bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem lub farmaceutą. Z ankiety przeprowadzonej przez portal WP abcZdrowie wynika, że leki bez recepty zakupiło w ciągu ostatniego miesiąca 32 proc. respondentów. Zwiększa się także świadomość i wiedza na temat bezpiecznego stosowania medykamentów. Większość ankietowanych czyta całą ulotkę lub najważniejsze informacje w niej zawarte, a wiedzę na temat łączenia leków lub interakcji pomiędzy nimi czerpie od lekarzy, farmaceutów lub z portali o tematyce medycznej i zdrowotnej.

Lekami bez recepty, po które najczęściej sięgają Polacy, są te przeciwbólowe oraz stosowane w przypadku grypy i przeziębienia. W obu tych kategoriach z roku na rok powiększa się nie tylko liczba zakupionych opakowań, ale również ich cena. Polacy chętnie sięgają również po preparaty witaminowe, których sprzedaż stale wzrasta. Ma na to wpływ zwiększająca się świadomość na temat dbania o zdrowie i konieczności suplementacji poszczególnych witamin i składników mineralnych.

Problemem nadal jest jednak dostęp do pewnych grup leków, na których sprowadzenie pacjenci muszą oczekiwać od kilkunastu godzin do nawet kilku dni. Dominują w niej leki na receptę oraz specjalistyczne preparaty sprowadzane zza granicy. Ciekawym rozwiązaniem tej kwestii są serwisy umożliwiające swoim użytkownikom sprawdzenie, w którym miejscu dostępne są poszukiwane przez nich farmaceutyki.

Zachęcamy do zapoznania się z raportem “Po jakie leki Polacy sięgają najczęściej?” przygotowanym przez portal WP abcZdrowie. Publikacja powstała w oparciu o badanie Target Group Index MillwardBrown, badanie ankietowe przeprowadzone wśród użytkowników portalu WP abcZdrowie oraz dane serwisu KtoMaLek.pl. Respondenci ankiety podzielili się swoimi doświadczeniami na temat poszukiwania informacji o lekach oraz miejscach ich zakupu. Raport uzupełniony został o wypowiedzi lekarzy i specjalistów z zakresu chorób wewnętrznych, psychiatrii, dietetyki oraz farmakologii.



STAN ZDROWIA POLAKÓW

Polacy stosunkowo dobrze oceniają swój stan zdrowia. Aż 22 proc. respondentów przyznało, że w ciągu ostatnich trzech miesięcy nie przebyło żadnej ze wskazanych dolegliwości. Najczęstszymi problemami zdrowotnymi, na które skarżyli się badani, to dolegliwości związane z przeziębieniem, takie jak np. ból gardła (33 proc.), katar (31 proc.) czy kaszel (26 proc.). Często wskazywane były także dolegliwości bólowe, m.in. bóle głowy, kręgosłupa, brzucha oraz mięśni i stawów.

DOLEGLIWOŚCI PRZEBYTE W CIĄGU OSTATNICH 3 MIESIĘCY:

BÓL GARDŁA – 32,88%



KATAR – 30,51%



BÓL GŁOWY (INNY NIŻ MIGRENA) – 27,41%



KASZEL – 26,42%



BÓL KRĘGOSŁUPA – 25,95%



BÓL BRZUCHA – 18,83%



PRZEZIĘBIENIE – 18,10%



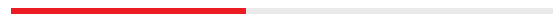
BÓL STAWÓW – 17,40%



BÓL MIĘŚNI – 16,36%



ALERGIE – 13,76%



Bezsenność – 13,66%

Rozwolnienie/biegunka – 11,69%

Zgaga – 11,25%

Wzdęcia – 10,39%

Nerwowość lub rozdrażnienie – 9,43%

Wysokie ciśnienie krwi – 8,58%

Chrypka/niedyspozycje głosowe – 8,51%

Dolegliwości oczu – 8,44%

Grypa – 7,79%

Ból zatok – 7,28%

Popękane/spierzchnięte usta – 6,61%

Podwyższony cholesterol – 6,54%

Łupież skóry głowy/włosów – 6,24%

Migrena – 5,56%

Niestrawność – 5,22%

Problemy z sercem – 4,89%

Nadmierne wypadanie włosów – 5,00%

Hemoroidy – 4,51%

Ból wątroby – 4,40%

Opryszczka – 4,35%

Reumatyzm – 4,35%

Zatwardzenie – 4,19%

Częste oddawanie moczu w nocy – 4,13%

Niskie ciśnienie krwi – 4,06%

Cukrzyca – 3,96%

Depresja – 3,72%

Problemy ze słuchem – 3,70%

Sucha/łuszcząca się skóra na stopach – 3,61%

Dolegliwości lub bóle wątroby – 3,38%

Zapalenie pęcherza – 2,33%

Osteoporoza – 1,67%

Inne – 2,02%

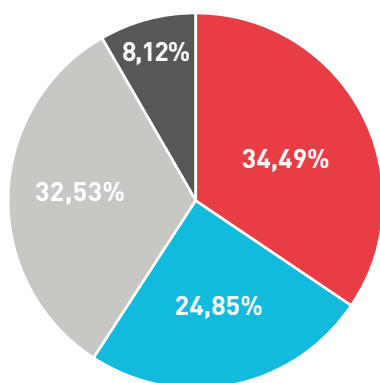
Żadne – 22,53%

źródło: TGI MillwardBrown, lipiec 2015–czerwiec 2016

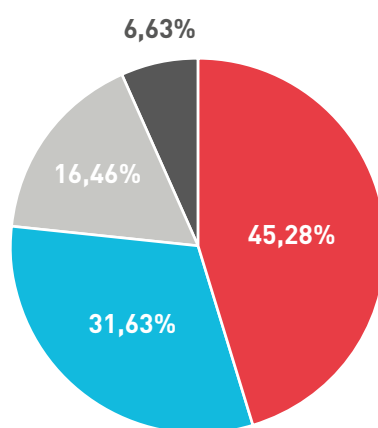
źródło: TGI MillwardBrown, lipiec 2015–czerwiec 2016

Polacy są coraz bardziej świadomi tego, w jaki sposób dbać o swoje zdrowie. Około 34 proc. respondentów wskazało, że wykonuje badania okresowe nawet w sytuacji, kiedy czują się dobrze. Poprawie ulega również wiedza na temat tego, jak duży wpływ na zdrowie ma odpowiednio dobrana dieta. Niemal połowa badanych uważa, że odżywia się zdrowo, a około 44 proc. uważa, że ich dieta jest zdrowsza niż była wcześniej.

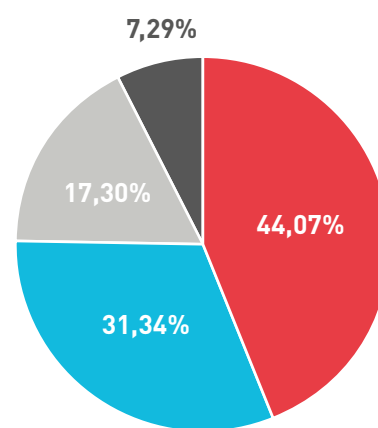
| Poddaję się badaniom okresowym, nawet jeśli dobrze się czuję



| Uważam, że odżywiam się zdrowo



| Uważam, że odżywiam się zdrowiej niż kiedyś



● Zgadzam się ● Trudno powiedzieć ● Nie zgadzam się ● Nie dotyczy

źródło: TGI MillwardBrown, lipiec 2015–czerwiec 2016

Polacy dosyć dobrze oceniają również swoje subiektywne poczucie wieku. prawie 63 proc. badanych czuje się dokładnie na tyle lat, ile ma w rzeczywistości, a blisko 30 proc. czuje się młodziej niż w rzeczywistości.

| Subiektywne poczucie wieku w porównaniu do wieku metrykalnego:

CZUJĘ SIĘ STARZEJ – 7,50%



CZUJĘ SIĘ MŁODZIEJ – 29,60%



CZUJĘ SIĘ NA TYLE, ILE MAM LAT – 62,90%



źródło: TGI MillwardBrown, lipiec 2015–czerwiec 2016

| O ile lat czuje się Pan/Pani starzej?

1-3 LATA – 1,20%



10 LAT I WIĘCEJ – 0,54%



4-6 LAT – 1,50%

7-9 LAT – 0,52%

TRUDNO POWIEDZIEĆ – 3,74%

źródło: TGI MillwardBrown, lipiec 2015–czerwiec 2016

O ile lat czuje się Pan/Pani młodziej?

1-3 LATA – 6,92%

4-6 LAT – 12,12%

7-9 LAT – 5,09%

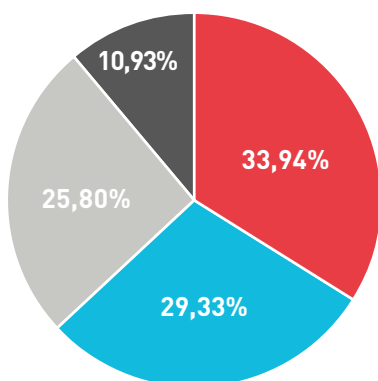
10 LAT I WIĘCEJ – 5,10%

TRUDNO POWIEDZIEĆ – 0,37%

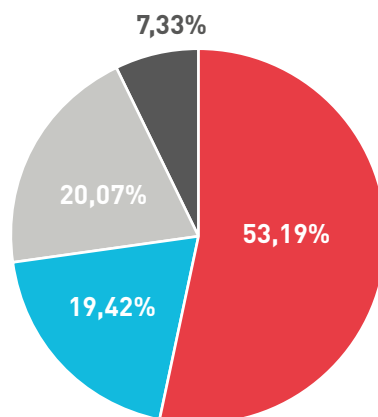
źródło: TGI MillwardBrown, lipiec 2015–czerwiec 2016

Niepokojący jest jednak odsetek Polaków, którzy samodzielnie dbają o zdrowie i ograniczają wizyty u lekarzy. Blisko 34 proc. respondentów przyznało, że z powodu dużej ilości obowiązków i zapracowania nie dba o swoje zdrowie w wystarczającym stopniu. Co drugi badany zgodził się również ze stwierdzeniem, że do wizyt u lekarza skłania go dopiero poważniejsza choroba. Oznacza to, że w wielu przypadkach pierwsze próby leczenia podejmowane są samodzielnie, bez konsultacji z lekarzem. Badani często sięgają również po leczenie farmakologiczne – jedynie 28 proc. respondentów wskazało, że w przypadku choroby nie sięga po leki i czeka, aż stan zdrowia się poprawi.

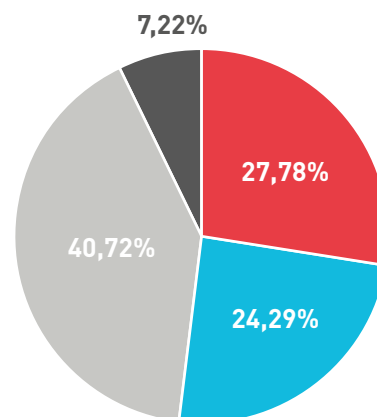
Jestem zapracowany, więc nie troszczę się o siebie tak, jak powinienem



Muszę być naprawdę bardzo chory/a, by pójść do lekarza



Kiedy jestem chory/a raczej nie stosuję żadnych leków, czekam aż sam/a wyzdrowieję



● Zgadzam się

● Trudno powiedzieć

● Nie zgadzam się

● Nie dotyczy

źródło: TGI MillwardBrown, lipiec 2015–czerwiec 2016

JAK POLACY KUPUJĄ LEKI?

Polacy najczęściej sięgają po leki bez recepty. Na taki zakup w ciągu ostatniego miesiąca zdecydowało się 74 proc. badanych. W tym samym okresie po leki na receptę sięgnęło 57 proc. respondentów, a po suplementy diety co drugi badany. W przypadku wszystkich trzech kategorii leki najczęściej kupowane są raz lub dwa razy w miesiącu. Zdecydowanie mniej osób dokonuje takich zakupów więcej niż pięć razy w miesiącu.

Ile razy w ostatnim miesiącu kupiłeś/aś lek bez recepty?

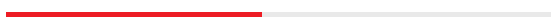
1 RAZ – 32%



2 RAZY – 23%



3–5 RAZY – 15%



WIĘCEJ NIŻ 5 RAZY – 4%



NIE KUPOWAŁEM/AM – 26%



źródło: Badanie ankietowe przeprowadzone na użytkownikach portalu WP abcZdrowie, wrzesień 2016

Ile razy w ostatnim miesiącu kupiłeś/aś lek na receptę?

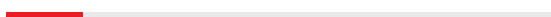
1 RAZ – 33%



2 RAZY – 17%



3–5 RAZY – 6%



WIĘCEJ NIŻ 5 RAZY – 1%



NIE KUPOWAŁEM/AM – 43%



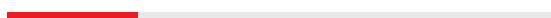
źródło: Badanie ankietowe przeprowadzone na użytkownikach portalu WP abcZdrowie, wrzesień 2016

Ile razy w ostatnim miesiącu kupiłeś/aś suplement diety?

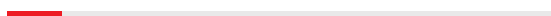
1 RAZ – 32%



2 RAZY – 12%



3–5 RAZY – 5%



WIĘCEJ NIŻ 5 RAZY – 1%



NIE KUPOWAŁEM/AM – 50%



źródło: Badanie ankietowe przeprowadzone na użytkownikach portalu WP abcZdrowie, wrzesień 2016

“

Niestety, **coraz większa liczba leków dostępna jest w naszym kraju bez recepty**. Od wieków osobą, która mogła właściwie ordynować leki, był wyłącznie lekarz. To on dokładnie wiedział, kiedy i komu należy przepisać leki, na jaką chorobę i w jakich dawkach. To lekarz znał ich działanie oraz powikłania, jakie mogą powodować. Wiedział, jakich środków nie wolno łączyć i komu nie wolno ich podawać. Po kilku latach od zniesienia konieczności posiadania recepty na leki przeciwbólowe z grupy NLPZ (niesteroidowe leki przeciwzapalne) wzrosła częstość występowania przewlekłej niewydolności nerek.

Nawet ostatnio szalenie popularna witamina D, dostępna obecnie bez recepty, przyjmowana przewlekłe i w zbyt dużych dawkach zwiększa ryzyko rozwoju miażdżycy i jej powikłań. **Podobnie witamina C łykana bez opamiętania w dużych dawkach zwiększa ryzyko rozwoju kamicy nerkowej**. Dostęp do wielu leków, do tej pory dostępnych jedynie na receptę, ciągle się poszerza, a wraz z nim rośnie również liczba powikłań związanych ze zbyt częstym czy zbyt długim ich stosowaniem w nieodpowiednich dawkach. Nie tak dawno dowiedziono naukowo, że popularne leki na zgagę i chorobę wrzodową, przyjmowane latami, wiążą się ze wzrostem ryzyka rozwoju osteoporozy czy niektórych nowotworów. Wiele osób jednak wciąż traktuje je jak niewinne pastylki.

Właśnie dlatego warto zwracać uwagę na **skład chemiczny zażywanych przez nas tabletek**, a podczas wizyty u lekarza zawsze mówić o preparatach, które przyjmujemy. Pozwoli to uniknąć sytuacji, w której przekroczymy dawkę maksymalną. Dzięki temu uchronimy naszą wątrobę czy nerki przed poważnym uszkodzeniem. Są pewne leki, których nie wolno łączyć z innymi, bo albo znoszą wzajemnie swoje działania, albo mogą prowadzić do wystąpienia działań niepożądanych.

Kolejnym z problemów jest ten związany z **samodzielnym modyfikowaniem dawek leków**. Zajmując się na co dzień m.in. leczeniem osób chorych na tarczycę, często mam okazję przekonać się, do czego może doprowadzić samodzielna zmiana dawkowania leków. Przykłady można by mnożyć, choć grzechem byłoby nie wspomnieć o przerywaniu dawkowania antybiotyków w trzecim dniu kuracji, kiedy już czujemy się lepiej. Jest to najlepszym



**Dr n. med. Marek Derkacz,
internista, endokrynolog,
diabetolog**

przykładem na to, w jaki sposób najłatwiej i najtaniej można wyhodować antybiotykooporne bakterie.

Na szczęście coraz więcej Polaków interesuje się własnym zdrowiem i lekami, które przyjmuje. Z drugiej jednak strony nadal jesteśmy jednym z państw w Europie, w którym spożycie leków jest największe, co może budzić uzasadniony niepokój. Dobrze byłoby, gdybyśmy na co dzień pamiętali, że leki to nie cukierki, a niewłaściwie stosowane mogą nam nawet bardziej zaszkodzić, niż pomóc. Dlatego dla własnego bezpieczeństwa przed rozpoczęciem terapii zawsze konsultujmy się z naszym lekarzem.

**Witamina C
łykana bez opamiętania
w dużych dawkach
zwiększa ryzyko rozwoju
kamicy nerkowej**

Jak wynika z ankiety przeprowadzonej przez portal WP abcZdrowie, jedynie 30 proc. badanych nie stosuje regularnie żadnego leku ani suplementu diety. Pozostałe osoby wskazały, że systematycznie sięgają po minimum jeden taki produkt. Na leki Polacy nie wydają jednak zbyt dużych sum pieniędzy. Aż 67 proc. badanych wskazuje, że jest to kwota poniżej 50 zł miesięcznie, a w przypadku 21 proc. – od 50 do 100 zł.

Ile leków i suplementów diety stosujesz regularnie?

1 LEK/SUPLEMENT – 31%



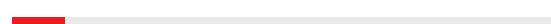
2 LEKI/SUPLEMENTY – 18%



3–5 LEKÓW/SUPLEMENTÓW – 18%



WIĘCEJ NIŻ 5 LEKÓW/SUPLEMENTÓW – 3%



**NIE STOSUJĘ REGULARNIE ŻADNYCH
LEKÓW/SUPLEMENTÓW – 30%**



źródło: Badanie ankietowe przeprowadzone na użytkownikach portalu WP abcZdrowie, wrzesień 2016

Ile miesięcznie wydajesz na leki/suplementy?

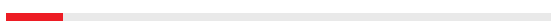
MNIEJ NIŻ 50 ZŁ – 67%



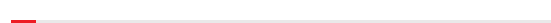
OD 50 ZŁ DO 100 ZŁ – 21%



OD 101 ZŁ DO 200 ZŁ – 7%



OD 201 ZŁ DO 300 ZŁ – 3%



POWYŻEJ 300 ZŁ – 2%



źródło: Badanie ankietowe przeprowadzone na użytkownikach portalu WP abcZdrowie, wrzesień 2016

Podstawowym źródłem informacji na temat łączenia różnych leków oraz ich interakcji z innymi zżywanymi produktami nadal są lekarze i farmaceuci. O możliwość łączenia farmaceutyków pyta ich 55 proc. badanych. Polacy dbają również o to, aby przed zastosowaniem leku przeczytać informacje zawarte w ulotce. Zapoznaje się z nią 55 proc. badanych, a 34 proc. sprawdza najważniejsze informacje. Obok lekarzy i farmaceutów jest to też jedno z głównych źródeł informacji na temat interakcji między lekami (54 proc.) oraz łączenia farmaceutyków z innymi produktami spożywczymi lub ziołami (42 proc.)

Źródłem informacji na temat leków dla dużej liczby badanych jest również internet. Wiedzę na temat łączenia różnych leków zaczerpnęło stąd 20 proc. respondentów, natomiast informacje o tym, z jakimi produktami nie powinno się łączyć konkretnych farmaceutyków – 18 proc.

| Czy po zakupie nowego leku czytasz jego ulotkę?

**CZYTAM JEDYNIENAJWAŻNIEJSZE DLA
MNIENIE INFORMACJE – 34%**



**CZYTAM ULOTKĘ TYLKO W PRZYPADKU LE-
KÓW BEZ RECEPTY – 1%**



**CZYTAM ULOTKĘ TYLKO W PRZYPADKU LE-
KÓW NA RECEPTĘ – 3%**



RZADKO CZYTAM ULOTKI – 5%



ZAWSZE CZYTAM CAŁĄ ULOTKĘ – 55%



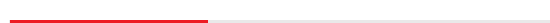
NIGDY NIE CZYTAM ULOTKI – 2%



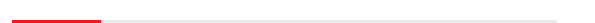
źródło: Badanie ankietowe przeprowadzone na użytkownikach portalu WP abcZdrowie, wrzesień 2016

| Skąd czerpiesz informacje na temat łączenia leków?

**SPRAWDZAM INFORMACJE DOSTĘPNE W
INTERNECIE – 20%**



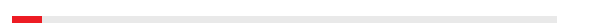
**NIE SPRAWDZAM, CZY MOGĘ ŁĄCZYĆ DANE
LEKI – 9%**



PYTAM O TO LEKARZA/FARMACEUTĘ – 55%



INNE – 3%



CZYTAM ULOTKI LEKÓW – 54%



źródło: Badanie ankietowe przeprowadzone na użytkownikach portalu WP abcZdrowie, wrzesień 2016

| Czy sprawdzasz, z jakimi produktami (jedzenie, napoje, zioła) nie powinienes łączyć stosowanych leków?

**TYLKO PO ZASIĘgniĘCIU OPINII LEKARZA/
FARMACEUTY – 22%**

**SPRAWDZAM JEDYNIe PRoDUKTY
WYMIENIOnE W ULOTCE – 42%**

**SPRAWDZAM TAKIE INFORMACJE W
INTERNECIE/PRASIE – 18%**

**NIGDY NIE SPRAWDZAM TAKICH
INFORMACJI – 18%**

źródło: Badanie ankietowe przeprowadzone na użytkownikach portalu WP abcZdrowie, wrzesień 2016

“

Samoleczenie jest w czasach powszechnego dostępu do internetu możliwe, potrzebne i polecane. Trzeba jednak pamiętać o kilku rzeczach.

*W aptekach jest kilkadziesiąt preparatów o innych nazwach, które służą leczeniu podobnych schorzeń, a zawierających taki sam lub bardzo podobny skład. Nie możemy wziąć kilku preparatów na raz, np. na przeziębienie, bo środki te zazwyczaj nie leczą, tylko **zmniejszają objawy choroby**. Jeśli połączymy kilka preparatów zawierających ten sam składnik, np. paracetamol, możemy bardzo łatwo **przekroczyć dawkę toksyczną** i <<zafundować>> sobie niewydolność wątroby. Pamiętajmy więc, żeby czytać skład preparatu i nie łączyć kilku z nich.*

Większość reklamowanych produktów to tzw. suplementy diety lub wyroby medyczne, czyli preparaty o nieprzebadanej skuteczności, które nie są groźne, ale mogą nie być w pełni skuteczne. Zażywając je, możemy odczuwać przejściową poprawę, co może opóźnić właściwą pomoc lekarską.



**Lek. Łukasz Wroński,
internista**

Rekomendacje lekarzy i farmaceutów są też jednymi z najważniejszych czynników mających wpływ na wybór medykamentów – sugeruje się nimi odpowiednio 49 proc. i 26 proc. respondentów. Równie ważne są własne doświadczenia ze stosowania konkretnych farmaceutyków, którymi kieruje się 41 proc. badanych. Często sięgamy zatem po leki, które już wcześniej sprawdziły się u nas przy podobnych dolegliwościach. Jedynie 26 proc. badanych kieruje się ceną, wybierając konkretny lek. Jeszcze mniejsze znaczenie miała dla respondentów reklama, która zachęciła do zakupu

jedynie 2 proc. respondentów.

Podobnie wygląda sytuacja w przypadku poszukiwania informacji na temat leków polecanych przy konkretnych chorobach i dolegliwościach. Aż 67 proc. badanych wskazuje, że czerpie je głównie od lekarzy, a 32 proc. przypadków – od farmaceutów. Trzecim najczęstszym źródłem wiedzy jest internet, z którego w takich sytuacjach korzysta 29 proc. respondentów.

| Czym kierujesz się, wybierając konkretny lek?

**SWOIMI WCZEŚNIEJSZYMI
DOŚWIADCZENIAMI – 41%**



REKOMENDACJĄ LEKARZA – 49%



REKOMENDACJĄ FARMACEUTY – 26%



CENĄ LEKU – 26%



**INFORMACJAMI ZNALEZIONYMI W
INTERNECIE – 25%**



POLECENIAMI RODZINY/ZNAJOMYCH – 16%



REKLAMĄ – 2%



INNE – 3%



źródło: Badanie ankietowe przeprowadzone na użytkownikach portalu abcZdrowie.pl, luty 2016

| Skąd czerpiesz informacje na temat leków polecanych przy konkretnej chorobie/ dolegliwości?

OD LEKARZA – 67%



OD FARMACEUTY – 32%



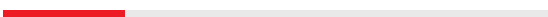
OD RODZINY/ZNAJOMYCH – 21%



Z PORTALI INTERNETOWYCH – 29%



Z FORÓW INTERNETOWYCH – 15%



Z PRASY MEDYCZNEJ – 11%



Z REKLAM/STRON PRODUCENTÓW LEKÓW – 8%



INNE – 1%



źródło: Badanie ankietowe przeprowadzone na użytkownikach portalu abcZdrowie.pl, luty 2016

Tańsze odpowiedniki leków są rozwiązaniem dla osób szukających farmaceutyków o takim samym działaniu, ale niższej cenie. Kupuje je w sumie 80 proc. respondentów, jednak tylko 32 proc. badanych pyta o taką możliwość swojego lekarza lub farmaceutę. 48 proc. respondentów decyduje się na tańsze zamienniki, kiedy lekarz lub farmaceuta zaproponują mu taką możliwość, a 20 proc. nie decyduje się na takie zakupy.

| Czy poszukujesz tańszych odpowiedników leków?

**ZAWSZE O NIE PYTAM LEKARZA/
FARMACEUTĘ – 32%**

**NIE KUPUJĘ TAŃSZYCH
ZAMIENNIKÓW – 20%**

**KUPUJĘ JE WTEDY, GDY POLECI MI JE
LEKARZ/FARMACEUTA – 48%**

źródło: Badanie ankietowe przeprowadzone na użytkownikach portalu WP abcZdrowie, wrzesień 2016

“

Tańsze odpowiedniki leków są polecane przez farmaceutów, choć w różnym zakresie i z różnym natężeniem. W przypadku leków refundowanych wymaga tego od nas prawo. **Zamienniki (generyki) w niewielkim stopniu różnią się od leków oryginalnych (innovacyjnych).** Muszą mieć tę samą substancję czynną, postać i dawkę lub stężenie. Mogą się natomiast różnić substancjami pomocniczymi, sposobem wykonania czy w minimalnym stopniu biodostępnością, czyli ilością leku przedostającą się do krwiobiegu.

Biodostępność leku generycznego musi się zawierać między 80 proc. a 120 proc. biodostępności leku oryginalnego. Często te parametry są jeszcze lepsze i mieszczą się w granicach 95–105 proc. (100 proc. jest ideałem, bo oznacza identyczność z lekiem oryginalnym). Różnice są więc bardzo niewielkie.



**Mgr Artur Rumpel,
farmaceuta**

Najczęstszym miejscem zakupu leków pozostają apteki, z których korzysta 92 proc. wszystkich badanych. Jedynie 8 proc. respondentów decyduje się na inne miejsca dystrybucji leków, z których najpopularniejsze są serwisy internetowe. Korzysta z nich 5 proc. respondentów.

O miejscu zakupu leków najczęściej decydują ceny produktów. Tym aspektem kieruje się 42 proc. ankietowanych. Na kolejnych miejscach uplasowała się lokalizacja punktu sprzedaży, na którą zwraca uwagę 28 proc. badanych oraz dostępność leków, która jest najważniejszym argumentem dla 26 proc. respondentów.

| Gdzie zazwyczaj kupujesz leki?

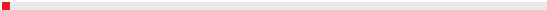
W APTECE – 92%



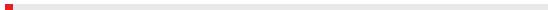
PRZEZ INTERNET – 5 %



W HIPERMARKECIE/SUPERMARKECIE – 1%



W DROGERII – 1 %



W INNYCH MIEJSCACH – 1 %



źródło: Badanie ankietowe przeprowadzone na użytkownikach portalu WP abcZdrowie, wrzesień 2016

| Czym najczęściej kierujesz się, wybierając miejsce zakupu leków?

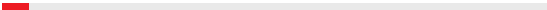
CENĄ – 42%



DOSTĘPNOŚCIĄ LEKÓW – 26%



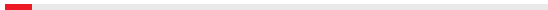
CZASEM OCZEKIWANIA NA LEK – 2%



LOKALIZACJĄ – 28%



INNE – 2%



źródło: Badanie ankietowe przeprowadzone na użytkownikach portalu WP abcZdrowie, wrzesień 2016

DOSTĘPNOŚĆ LEKÓW

Niedostępność leków w aptekach i innych punktach sprzedaży jest częstym problemem, na który wskazywali ankietowani. Jedynie 14 proc. badanych nigdy nie doświadczyło takiej sytuacji. W przypadku 66 proc. respondentów zdarza się to od czasu do czasu, natomiast aż w 20 proc. przypadków badani wskazali, że sytuacja taka ma miejsce często.

Czas oczekiwania na sprowadzenie poszukiwanego leku do apteki jest różny. Najczęściej jest to jeden dzień – na taki czas wskazało 34 proc. badanych. Nieco mniej, bo 24 proc. osób, najdłużej oczekiwało na lek dwa dni. Czas ten może być jednak dużo dłuższy – aż 6 proc. respondentów wskazało, że zdarzyło im się oczekiwać na lek ponad pięć dni.

| Czy zdarza ci się nie dostać wszystkich potrzebnych leków w jednym miejscu?

CZĘSTO – 20%



CZASAMI – 66%



NIGDY – 14%



źródło: Badanie ankietowe przeprowadzone na użytkownikach portalu WP abcZdrowie, wrzesień 2016

Ile czasu najdłużej czekałeś/aś na sprowadzenie leku?

NIGDY NIE CZEKAŁEM/AM NA LEK – 20%

3–5 DNI – 16%

1 DZIEŃ – 34%

POWYŻEJ 5 DNI – 6%

2 DNI – 24%

źródło: Badanie ankietowe przeprowadzone na użytkownikach portalu WP abcZdrowie, wrzesień 2016

“

Zdarza się, że pacjenci muszą stosunkowo długo oczekiwać na sprowadzenie leków do apteki. Większość preparatów, o ile nie są dostępne od ręki, można sprowadzić do apteki w ciągu kilku lub kilkunastu godzin. **Istnieją jednak leki, określane jako deficytowe, które nie są stale obecne w hurcie.** Są to najczęściej te preparaty, których dotyczy proceder eksportu równoległego, czyli wywożenia za granicę. Część z nich można zamawiać w tzw. kanałach interwencyjnych organizowanych przez producentów i wtedy są one zazwyczaj dostępne w ciągu dwóch dni.

Są jednak i takie leki, dla których nie ma takich ścieżek i trzeba po prostu „polować” na ich krótkotrwałe zazwyczaj pojawienia się w hurcie. W tym przypadku oczekiwanie może być znacznie dłuższe. Osobnymi przypadkami są leki sprowadzane dla konkretnego pacjenta z zagranicy (import docelowy) i szczepionki wykonywane indywidualnie dla pacjenta. **W obydwu przypadkach czas oczekiwania może wynosić kilka tygodni.**



Mgr Artur Rumpel,
farmaceuta

Rozwiązaniem problemu braku dostępności leków lub długiego czasu oczekiwania na ich sprowadzenie są serwisy i aplikacje umożliwiające sprawdzenie, w której aptece znajduje się poszukiwany lek. Z takiej możliwości korzysta 16 proc. ankietowanych. Z danych serwisu KtoMaLek.pl wynika, że są to najczęściej mieszkańcy dużych miast – Katowic, Warszawy, Krakowa, Wrocławia, Łodzi, Poznania i Szczecina.

| Czy korzystasz z serwisów/aplikacji informujących, w jakiej aptece znajdziesz poszukiwane przez siebie leki?

TAK – 16%

NIE – 84%

źródło: Badanie ankietowe przeprowadzone na użytkownikach portalu WP abcZdrowie, wrzesień 2016

Z danych serwisu KtoMaLek.pl wynika, że najczęściej poszukiwaną grupą są leki przeciwzakrzepowe, które znalazły się na pierwszym miejscu w okresie od lipca do września 2016 roku. Innymi, często poszukiwanymi grupami leków są środki przeciwtrądzikowe do stosowania miejscowego, środki przeciwdrgawkowe i szczepionki.

Najczęściej poszukiwane kategorie leków

| CZERWIEC:

- » leki przeciwzakrzepowe
- » środki przeciwtrądzikowe do stosowania miejscowego
- » odżywki
- » hormony i pochodne
- » środki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe

| LIPIEC:

- » leki przeciwzakrzepowe
- » środki przeciwtrądzikowe do stosowania miejscowego
- » androgeny
- » szczepionki
- » odżywki

| SIERPIEŃ:

- » leki przeciwzakrzepowe
- » szczepionki
- » środki przeciwdrgawkowe
- » odżywki
- » androgeny

| WRZESIEŃ:

- » leki przeciwzakrzepowe
- » środki przeciwdrgawkowe
- » szczepionki
- » środki przeciwtrądzikowe do stosowania miejscowego
- » środki przeciwwirusowe i antyseptyki bez kortykosterydów

źródło: KtoMaLek.pl, lipiec-wrzesień 2016

LEKI PRZECIWBÓLOWE

Leki przeciwbólowe są jednymi z najczęściej stosowanych farmaceutyków przez Polaków. Do ich stosowania w ciągu ostatnich trzech miesięcy przyznało się blisko 60 proc. badanych. Najczęściej sięgamy po nie stosunkowo rzadko, w przypadku nagłej potrzeby. Około 17 proc. badanych stwierdziło, że stosuje je dwa lub trzy razy w miesiącu a blisko 12 proc. badanych – rzadziej niż raz w miesiącu. Wśród najczęściej stosowanych marek środków przeciwbólowych dominują najbardziej znane i powszechne. Ankietowani wskazywali głównie na Ibuprom (15 proc.) oraz Apap (15 proc.).

| Czy w ciągu ostatnich trzech miesięcy stosował/a Pan/Pani leki przeciwbólowe?

TAK – 59,76%

NIE – 40,24%

źródło: TGI MillwardBrown, lipiec 2015–czerwiec 2016

| Jak często stosuje Pan/Pani leki przeciwbólowe?

RAZ DZIENNIE LUB CZĘŚCIEJ – 3,97%

2-3 RAZY W MIESIĄCU – 16,80%

4-6 RAZY W TYGODNIU – 3,14%

RAZ W MIESIĄCU – 8,09%

2-3 RAZY W TYGODNIU – 8,29%

RZADZIEJ NIŻ RAZ W MIESIĄCU – 11,71%

RAZ W TYGODNIU – 7,77%

NIE STOSOWAŁEM/AM – 40,24%

źródło: TGI MillwardBrown, lipiec 2015–czerwiec 2016

| Po jakie leki przeciwbólowe sięga Pan/Pani najczęściej?

IBUPROM – 14,66%

IBUPROFEN – 4,89%

APAP – 14,56%

PARACETAMOL – 3,84%

IBUM – 4,97%

NUROFEN – 3,69%

Pyralginum - 3,63%	Solpadeine - 0,90%	Saridon - 0,35%
No-Spa - 3,45%	Codipar - 0,82%	Alka-Seltzer - 0,33%
Panadol - 2,08%	Ibupar - 0,75%	Cefalgin - 0,29%
Polopiryna - 2,02%	Efferalgan - 0,70%	Dexprofen - 0,29%
Etopiryna - 1,88%	Voltaren Acti - 0,55%	Alka-Prim - 0,28%
Metafen - 1,86%	Aleve - 0,48%	Acenol - 0,25%
Bayer Aspirin - 1,67%	Asprocol - 0,44%	Advil - 0,24%
Ibufen - 1,59%	Bayer Aspirin Activ - 0,36%	Inne - 1,78%
Naproxen - 1,34%	Excedrin MigraStop - 0,36%	

źródło: TGI MillwardBrown, lipiec 2015–czerwiec 2016

“

Jakie leki OTC (bez recepty) kupujemy najczęściej? Przeciwbólowe. Kupujemy je, by walczyć z bólem, kupujemy, by mieć na zapas, kupujemy w aptekach, kupujemy też w sklepach czy na stacjach benzynowych. Kupujemy bardzo dużo – **w zeszłym roku Polacy kupili w aptekach ponad 70 mln opakowań leków przeciwbólowych**, czyli – na statystycznego Polaka – przypadły prawie dwa opakowania tego typu produktów. A analizie poddaliśmy tylko leki dla dorosłych i dzieci stosowane „ogólnie” czy bez leków zażywanych w bólach stawów czy skurczach.

Na leki przeciwbólowe wydaliśmy w roku 2015 ponad 670 mln zł, wydatki na tę kategorię rosną systematycznie rok do roku, ale nie oznacza to, że rośnie liczba sprzedanych opakowań. W roku 2010 Polacy kupili aż 83 mln opakowań, wydając na nie prawie 580 mln zł. Główną przyczyną wzrostu wartości jest zmiana cen. W roku 2010 przeciętne opakowanie leku przeciwbólowego kosztowało niecałe 7 zł w roku 2015 już ponad 9 zł.

Na szczęście leków przeciwbólowych dla dzieci sprzedaje się 9 razy mniej niż dla dorosłych. Ale opakowanie takiego leku jest **droższe niż leku dla dorosłych o około 7 złotych**. W tym przypadku decyduje forma leku, syropy kosztują zazwyczaj więcej niż tabletki.



Jarosław Frąckowiak,
prezes zarządu,
PharmaExpert

“

Osoby zażywające leki przeciwbólowe bez konsultacji z lekarzem muszą pamiętać przede wszystkim o tym, że wbrew temu, co zdają się sugerować niektóre reklamy, **nie ma leków stuprocentowo bezpiecznych**. Wszystkie leki mają swoje przeciwwskazania i działania niepożądane, zwłaszcza przy długotrwałym stosowaniu. Dlatego, jeśli ktoś musi dłużej stosować środki przeciwbólowe, powinien skonsultować się z lekarzem.

Wszystkie leki, w tym przeciwbólowe, mają też swoje maksymalne dawki jednorazowe i dobowe, których nie należy przekraczać. W przypadku ibuprofenu wynosi ona 800 mg, a dawka dobową 3,2 g, jednak tak duże dawki można stosować tylko pod kontrolą lekarza. Przy samodzielnym stosowaniu nie powinno się przekraczać dawek odpowiednio 400 mg i 1,2 g. Dla paracetamolu maksymalna dawka jednorazowa wynosi 1 g, a dobową 4 g. Przy stosowaniu kilkudniowym lub dłuższym nie należy przekraczać dawki 2,5 g na dobę.



Mgr Artur Rumpel,
farmaceuta

LEKI NA GRYPĘ I PRZEZIĘBIENIE

Leki na grypę i przeziębienie są jednymi z najchętniej stosowanych środków bez recepty. Stosowało je 31 proc. respondentów. Najczęściej zażywane są przez pewien czas, jednak z dużą częstotliwością. 12 proc. badanych stosowało je dwa razy na dzień, 5 proc. raz dziennie a 6 proc. aż trzy razy dziennie. Wśród najchętniej stosowanych dominują te najpopularniejsze, takie jak Gripeks, po który sięga 9 proc. badanych, i Rutinoscorbin, po który sięga blisko 6 proc. ankietowanych.

| Czy w ciągu ostatnich trzech miesięcy stosował/a Pan/Pani leki na grypę i przeziębienie?

TAK – 30,85%

NIE – 69,15%

źródło: TGI MillwardBrown, lipiec 2015–czerwiec 2016

| Jak często stosował/a Pan/Pani leki na grypę i przeziębienie?

3 RAZY DZIENNIE LUB CZĘŚCIEJ – 6,16%

RZADZIEJ NIŻ RAZ DZIENNIE – 7,57%

2 RAZY DZIENNIE – 12,21%

NIE STOSOWAŁEM/AM – 69,15%

RAZ DZIENNIE – 4,91%

źródło: TGI MillwardBrown, lipiec 2015–czerwiec 2016

| Po jakie leki na grypę i przeziębienie sięgał/a Pan/Pani najczęściej?

GRIPEX – 8,63%

POLOPIRYNA – 3,52%

RUTINOSCORBIN – 5,59%

THERAFLU – 2,99%

FERVEX – 3,94%

BAYER ASPIRIN C – 2,25%

Bayer Aspirin – **1,70%**

Rutinoscorbin Plus – **0,54%**

Rutovit C – **0,31%**

Febrisan – **1,65%**

Modafen – **0,53%**

Grippostad – **0,24%**

Apap Przeziębienie – **1,58%**

Upsarin C – **0,46%**

MaxFlu – **0,22%**

Scorbolamid – **1,46%**

Gripovita – **0,45%**

Nurofen Antigrip – **0,22%**

Cerutin – **1,41%**

Tabcin – **0,43%**

Naxii – **0,21%**

Amol – **1,40%**

AscoRutiCal – **0,36%**

Echinacea-ratiopharm – **0,20%**

Rutinacea – **1,29%**

Oscillococcinum – **0,33%**

Pyrosal – **0,19%**

Coldrex MaxGrip – **1,11%**

NovoRutin C – **0,32%**

Inne – **0,54%**

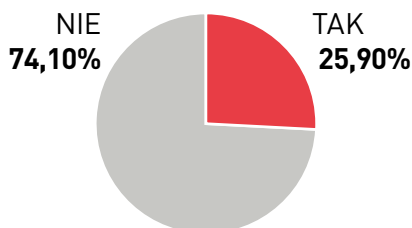
Coldrex – **1,05%**

Effergal vitamin C – **0,31%**

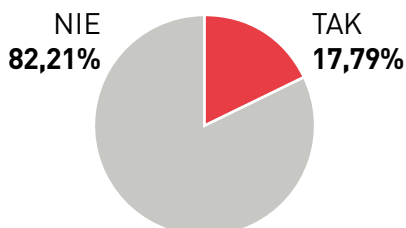
źródło: TGI MillwardBrown, lipiec 2015–czerwiec 2016

Oprócz preparatów na grypę i przeziębienie Polacy chętnie sięgają po leki na dolegliwości z nimi związane, takie jak ból gardła, kaszel czy katar. Najpopularniejszą kategorią są pastylki i tabletki od bólu gardła, po które w ciągu ostatnich trzech miesięcy sięgnęło 26 proc. ankieterowanych. Na kolejnym miejscu znalazły się preparaty na katar, które stosowało 18 proc. badanych. Nieco mniej respondentów (17 proc.) przyznało, że w ciągu ostatnich trzech miesięcy stosowało leki na kaszel.

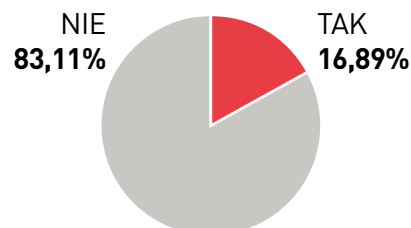
Czy w ciągu ostatnich trzech miesięcy stosował/a Pan/Pani pastylki lub tabletki od bólu gardła?



Czy w ciągu ostatnich trzech miesięcy stosował/a Pan/Pani preparaty na katar?



Czy w ciągu ostatnich trzech miesięcy stosował/a Pan/Pani preparaty na kaszel?



źródło: TGI MillwardBrown, lipiec 2015–czerwiec 2016

“

Coraz więcej wydajemy na produkty bez recepty. W tej grupie znajdziemy zarówno leki OTC, jak i suplementy diety. Pomagają w walce z bólem czy kaszlem, w ochronie wątroby, wzmocnieniu odporności – lista zastosowań jest długa. Ale najwięcej Polacy wydają na produkty na ból, kolejną grupą w rankingu są preparaty na przeziębienie i grypę. Chorował, choruje czy będzie chorował przecież prawie każdy. **Tylko w roku 2015 kupiliśmy ponad 50 mln opakowań produktów na przeziębienie, wydając na nie prawie 700 mln złotych.** Najczęściej chorujemy w tzw. sezonie przeziębień – od grudnia do marca w każdym roku, najrzadziej zaś w miesiącach wakacyjnych: lipcu i sierpniu. Liczba zachorowań w różnych latach waha się. W rekordowych latach–sezonach przeziębień (2002, 2003 i 2009) Polacy kupili ponad 75 mln opakowań leków OTC i suplementów. **Systematycznie rośnie cena przeciętnego opakowania – pięć lat temu wynosiła ona 11 złotych, a teraz już ponad 2 złote droższe.**

Pacjenci mają też z czego wybierać. 5 lat temu do wyboru było ponad 600 różnych leków OTC, a teraz już 870. Najpopularniejszym produktem kupowanym w przypadku pojawienia się objawów przeziębienia był w roku 2015 Rutinoscorbin. Na kolejnych miejscach rankingu pod względem liczby sprzedanych opakowań uplasowały się: Gripex, Theraflu, Scorbolamid i Rutinacea.



Jarosław Frąckowiak,
prezes zarządu,
PharmaExpert

LEKI USPOKAJAJĄCE I NASENNE

Polacy coraz częściej sięgają po leki uspokajające i nasenne. W ciągu ostatnich trzech miesięcy zażywał je blisko co dziesiąty ankietowany. Najczęściej stosowane są kilka razy w tygodniu – na taką częstotliwość wskazało około 3 proc. badanych. 2 proc. ankietowanych wskazało natomiast, że leki tego typu przyjmuje dwa lub trzy razy w miesiącu. Podobna ilość respondentów sięga po nie codziennie. Wśród najchętniej stosowanych leków badani najczęściej wymieniali ziołowe tabletki uspokajające (2 proc.), Nervosol (1 proc.) oraz Melatoninę (1 proc.).

| Czy w ciągu ostatnich trzech miesięcy stosował/a Pan/Pani leki uspokajające i nasenne?

TAK – 9,45%

NIE – 90,55%

źródło: TGI MillwardBrown, lipiec 2015–czerwiec 2016

| Jak często stosował/a Pan/Pani leki uspokajające i nasenne?

CODZIENNIE – 1,62%

RAZ W MIESIĄCU – 0,65%

KILKA RAZY W TYGODNIU – 2,55%

RZADZIEJ NIŻ RAZ W MIESIĄCU – 1,39%

RAZ W TYGODNIU – 1,43%

NIE STOSOWAŁEM/AM – 90,55%

2–3 RAZY W MIESIĄCU – 1,80%

źródło: TGI MillwardBrown, lipiec 2015–czerwiec 2016

| Po jakie leki uspokajające i nasenne sięgał/a Pan/Pani najczęściej?

TABLETKI ZIOŁOWE USPOKAJAJĄCE – 1,52%

VALERIN – 0,72%

NERVOSOL – 0,94%

NEOPERSEN – 0,63%

MELATONINA – 0,84%

NERVOMIX – 0,63%

Neospasmina - **0,59%**

Nervosan - **0,56%**

Validol - **0,55%**

Kalms - **0,47%**

Melisana Klosterfrau - **0,37%**

Valused - **0,33%**

Benosen - **0,27%**

Extraspasmina - **0,21%**

Senospasmina - **0,19%**

Sedatif PC - **0,15%**

Nervendragees-
ratiopharm - **0,13%**

Hova - **0,07%**

Inne - **1,36%**

źródło: TGI MillwardBrown, lipiec 2015–czerwiec 2016

“

Chyba każdy kiedyś miał kłopot z zaśnięciem lub po prostu poradzeniem sobie z nerwową sytuacją. Ci, którzy denerwują się częściej i/lub mają większe problemy z zasypianiem, coraz częściej sięgają po produkty bez recepty, których działanie ma pomóc w radzeniu sobie w tego typu problemami, a nie występują one wcale tak rzadko. **W zeszłym roku Polacy kupili 14 mln opakowań leków nasennych i uspokajających, wydając na nie ponad 170 mln zł.** To prawie 30 mln więcej niż w roku 2010, mimo że wtedy kupiliśmy prawie milion opakowań więcej. Rynek rośnie wartościowo ze względu na wzrost ceny przeciętnego opakowania. **W 2010 roku za statystyczne opakowanie z tej grupy leków płaciliśmy niecałe 10 złotych, w 2015 już ponad 12 złotych.**

Więcej kłopotów ze snem i większy niepokój mamy zimą, wiosną i jesienią – latem spożycie leków nasennych i uspokajających spada o około 10 proc. w porównaniu do pozostałej części roku. Mamy też w czym wybierać – **w roku 2010 na rynku było dostępnych 380 różnych produktów nasennych i uspokajających, w roku 2016 nasz wybór poszerzył się o ponad 100.**

Liderem w liczbie sprzedanych opakowań jest Validol. Bardzo popularne są też: Tabletki uspokajające Labofarm, Neopersen, Valused, Valerin i Krople Walerianowe.



Jarosław Frąckowiak,
prezes zarządu,
PharmaExpert

“

Leki nasenne to tradycyjnie: barbiturany, benzodiazepiny oraz “Z-drugs” (z ang. “leki na Z”: zolpidem, zaleplon i zopiklon). W języku potocznym (pacjenci, farmaceuci, ale też część lekarzy) do tej grupy włącza się także inne leki o działaniu nasennym: niektóre leki przeciwdepresyjne, przeciwpsychotyczne czy dostępne bez recepty – ziołowe.

Barbiturany są obecnie rzadko stosowane z powodu wysokiego ryzyka uzależnienia i działań niepożądanych. **Najpowszechniej używane są Z-drugs oraz benzodiazepiny o działaniu nasennym.** Leki “na Z” są nowocześniejsze niż benzodiazepiny, bo dają bardziej fizjologiczny sen i mniejsze ryzyko uzależnienia (ale nadal występuje). Obie grupy są przeznaczone do krótkotrwałego, tzn. trwającego nie dłużej niż cztery tygodnie, leczenia zaburzeń snu. Leki te działają poprzez inicjację snu, a benzodiazepiny posiadają dodatkowo aktywność uspokajającą. Jednak trzeba pamiętać, że środki te nie leczą przyczyny snu, ale działają objawowo, wywołując senność. Ważne jest, aby wiedzieć, że przewlekłe problemy ze snem mają w większości przypadków inną przyczynę, najczęściej psychiczną. Bezsenna prawie zawsze towarzyszy depresji, często zaburzeniom lękowym (nerwicom). Tu jest miejsce dla leków nasennych, ale jedynie jako wsparcie dla terapii choroby podstawowej (leki przeciwdepresyjne, psychoterapia).

Leki nasenne stosowane dłużej niż cztery tygodnie często powodują uzależnienie. Człowiek nie jest w stanie uwolnić się od tych leków, a po jakimś czasie dla uzyskania tego samego efektu musi zwiększać dawkę. W przypadku przewlekłego stosowania tych leków i problemów z ich odstawieniem należy zgłosić się do psychiatry.



**Dr n. med. Maciej
Matuszczyk,
psychiatra, seksuolog**

PREPARATY ZIOŁOWE I WITAMINOWE

Złożone preparaty witaminowo-minerałowe są chętnie stosowane przez Polaków. W ciągu ostatnich trzech miesięcy sięgnęło po nie ponad 21 proc. respondentów. Najczęściej stosowane są raz dziennie – takie dawkowanie wskazało 11 proc. badanych. Kilka razy w tygodniu przyjmuje je natomiast w sumie 8 proc. ankietowanych. Do preparatów najczęściej stosowanych przez ankietowanych zaliczyć można Centrum (3 proc.), Plusssz (3 proc.) oraz Multivitaminum (2 proc.).

Czy w ciągu ostatnich trzech miesięcy stosował/a Pan/Pani preparaty witaminowo-minerałowe?

TAK – 21,73%

NIE – 78,27%

źródło: TGI MillwardBrown, lipiec 2015–czerwiec 2016

Jak często stosował/a Pan/Pani preparaty witaminowo-minerałowe?

CZĘŚCIEJ NIŻ RAZ DZIENNIE – 1,06%

RAZ W TYGODNIU – 1,34%

RAZ DZIENNIE – 11,11%

2–3 RAZY W MIESIĄCU – 1,10%

5–6 RAZY W TYGODNIU – 1,44%

RAZ W MIESIĄCU LUB RZADZIEJ – 1,02%

3–4 RAZY W TYGODNIU – 2,60%

NIE STOSOWAŁEM/AM – 78,27%

2 RAZY W TYGODNIU – 2,06%

źródło: TGI MillwardBrown, lipiec 2015–czerwiec 2016

Po jakie preparaty witaminowo-minerałowe sięgał/a Pan/Pani najczęściej?

CENTRUM – 3,18%

BIOVITAL – 1,83%

PLUSSSZ – 2,95%

FALVIT – 1,71%

MULTIVITAMINUM – 2,42%

TRAN – 1,63%

Zdrovit - 1,19%	Androvit - 0,35%	Multicode - 0,24%
Bodymax - 1,17%	Möller's - 0,35%	Vicard - 0,24%
Vitaral - 0,99%	Vita Plus - 0,34%	Elevit Pronatal - 0,23%
Doppelherz - 0,62%	Dolovit - 0,33%	Preventic - 0,23%
Vita-min - 0,55%	Duovit - 0,26%	Vitmax - 0,23%
Geriavit - 0,52%	Visolvit Complex - 0,26%	Materna - 0,22%
Multi-tabs - 0,51%	Ziota Bittnera - 0,26%	VITA - buerlecithin - 0,20%
Vigor up - 0,46%	Supradyn - 0,25%	Inne - 1,75%

źródło: TGI MillwardBrown, lipiec 2015–czerwiec 2016

“

W zeszłym roku Polacy kupili w aptekach 56 milionów opakowań witamin, a w pierwszej połowie 2016 roku już ponad 33 miliony. Z dużym prawdopodobieństwem w tym roku padnie rekord ilości zakupów. Podobnie jest z wartością tego segmentu rynku – w zeszłym roku wydaliśmy na witaminy ponad miliard złotych, a przez pierwszych sześć miesięcy obecnego już ponad 600 milionów. Cena statystycznego opakowania wynosi ponad 18 złotych i rośnie pomiędzy 2016 i 2015 o 43 grosze.

Na rynku króluje witamina D. Jeszcze w roku 2009 sprzedano ponad 650 tysięcy jej opakowań, w roku 2015 już 7,5 miliona a w pierwszej połowie bieżącego roku prawie 6 milionów. Druga w rankingu popularności w roku 2016 jest witamina C (5,8 miliona opakowań), a trzecią grupą są witaminy z grupy „Piękno i uroda” (4,3 miliona opakowań).

Do dyspozycji pacjentów jest 3 700 różnych opakowań witamin, czyli o ponad 1 000 więcej niż 5 lat temu. Liderem – pod względem sprzedaży w pierwszej połowie 2016 roku – jest Vigantoletten, drugie miejsce dzierży Vitrum, trzecie – D-Vitum, a kolejne Vibovit i Plusssz.

O ziołach, jako remedium na różnego typu dolegliwości, wspominają już dokumenty historyczne datowane ok. 2000 lat przed naszą erą. Ich właściwości są cenione także dzisiaj. **W zeszłym roku Polacy kupili w aptekach ponad 21 mln opakowań**



Jarosław Frąckowiak,
prezes zarządu,
PharmaExpert

ziół, wydając na nie ponad 125 milionów złotych. W pierwszym półroczu 2016 ilość sprzedanych produktów ziołowych osiągnęła wartość niemal 11 milionów zatem popularność tej kategorii nie maleje. Średnia cena przeciętnego opakowania to prawie 6 złotych (dane pierwsze półrocze 2016 roku).

Zioła stosowane są w bardzo różnych dolegliwościach, ale kategorią dominującą jest kategoria „rynek pokarmowy i metabolizm”. Ponad połowa rynku ziół – zarówno ilościowo, jak i wartościowo – to produkty właśnie z tej kategorii. Ponad 7-krotnie mniej opakowań produktów ziołowych sprzedano w drugiej w rankingu ilości sprzedaży kategorii „ochrona jamy ustnej”. Kolejne kategorie w rankingu to „środki nasenne i uspokajające” oraz „urologia i afrodyzaki”.

Pacjenci mają do dyspozycji prawie 3200 różnych produktów ziołowych. W pierwszym półroczu 2016 roku największą popularnością cieszył się Fix Koszyczek Rumianku, kolejne produkty ziołowe w rankingu to: Fix Liść Szałwi, Fix Senes, Fix Liść Melisy oraz Len Mielony Odtłuszczony Herbapol-Lublin.

Pacjenci mają do dyspozycji prawie 3200 różnych produktów ziołowych

“

Zioła od zawsze wykorzystywane były przez człowieka w leczeniu i profilaktyce chorób. Z biegiem czasu i postępu cywilizacyjnego częstotliwość stosowania oraz wiedza na temat ich właściwości zostały wyparte przez syntetyczne leki o jednokierunkowym, udowodnionym działaniu. **Niestety spośród kilkudziesięciu tysięcy ziół uważanych za lecznicze tylko kilka tysięcy jest dokładnie przebadanych.**

Warto wprowadzać zioła do swojej diety pod warunkiem uzasadnionego stosowania i wcześniejszym zebraniu informacji na ich temat. Jeśli nie posiadamy wiedzy w zakresie ziołolecznictwa, należy skonsultować ich przyjmowanie ze specjalistą: farmaceutą, farmakognostą lub poszukać informacji z wiarygodnych źródeł. **Należy poinformować również swojego lekarza o zamiarze stosowania konkretnych ziół.** Pamiętajmy także, aby zawsze sprawdzać „drugą stronę medalu” – efekty uboczne, przeciwwskazania oraz interakcje z lekami/żywnością.



Mgr inż. Małgorzata Jezierska, dietetyk

PODSUMOWANIE

Większa dostępność leków bez recepty daje możliwość łatwiejszego sięgania po środki pomocne w codziennych dolegliwościach, takich jak ból głowy czy przeziębienie. Potwierdza to również ilościowy wzrost sprzedaży farmaceutyków w kategoriach takich jak leki przeciwbólowe, na grypę i przeziębienie czy preparaty witaminowe. Polacy rozważnie podchodzą również do ich stosowania. Większość osób czyta ulotki dołączone do medykamentów lub szuka informacji na ich temat u lekarzy, farmaceutów lub na stronach internetowych poświęconych zdrowiu i medycynie.

Z roku na rok wzrasta jednak nie tylko liczba sprzedawanych leków bez recepty, ale też ich cena. Polacy chętnie jednak korzystają z tańszych zamienników, o które często pytają lekarzy i farmaceutów. Problemem nadal pozostaje jednak brak dostępności niektórych grup leków, głównie tych, których dotyczy eksport równoległy. Wiąże się to z oczekiwaniem na sprowadzenie leku do apteki, na który niejednokrotnie trzeba oczekiwać nawet kilka lub kilkanaście dni.

Rzetelne informacje na temat leków można znaleźć na stronach:

» leki.abczdrowie.pl

» ktomalek.pl

Opracowane przez:

 abcZdrowie

 KtoMaLek.pl