



Itsehoitovalmisteet ovat osa lääkityskokonaisuutta

Itsehoitolääkkeillä tarkoitetaan apteekista ilman reseptiä ostettavia lääkkeitä, jotka on tarkoitettu lievien ja tilapäisten sairauksien oireiden hoitoon silloin, kun tilanne ei vaadi lääkärin arviota.

Apteekkeista, luontaistuotemyymälöistä ja kaupoista saatavia ravintolisä- ja vitamiineja, voidaan käyttää täydentämään ruokavaliota ja taspainottamaan elintoimintoja, mutta niillä ei ole sairauksia parantavaa vaikutusta. Itsehoitolääkkeillä ja ravintolisillä voi olla haittavaikutuksia tai yhteisvaikutuksia muiden lääkkeiden kanssa eivätkä ne aina sovellu kaikille esimerkiksi perussairauden tai korkean iän takia.

Ravintolisien ja lääkkeiden välisistä yhteisvaikutuksista on olemassa vain vähänlaisesti tietoa, joten varsinkin monia lääkkeitä käyttävän on hyvä noudattaa varovaisuutta ravintolisien suhteen. Jotta kokonaislääkitys olisi hallinnassa, tiedossa tulisi olla myös potilaalla käytössä olevat itsehoitovalmisteet, mukaan lukien tarvittaessa otettavat lääkkeet.

KIVUN JA FLUNSSAN ITSEHOITO

Ilman reseptiä saatavat tulehduskipulääkkeet esimerkiksi Burana, Aspirin ja Ketorin, ovat yleisesti käytettyjä lievissä kiputiloissa ja flunssan oireissa. Ne saattavat kuitenkin ärsyttää ruoansulatuskanavan limakalvoja eivätkä siksi sovi vatsahaavan sairastaneelle tai muuten herkkävatsaiselle. Astmaatikolla tulehduskipulääkkeet saattavat laukaista astma-kohtauksen tai vakavan allergisen reaktion.

Tulehduskipulääkkeet voivat nostaa verenpainetta, heikentää verenpainelääkkeiden tehoa ja rasittaa munuaisia. Siksi niitä ei suositella sydän- tai verenpainelääkkeitä käyttäville. Käyttöä tulee välttää sydämen- tai munuaisten vajaatoimintaa sairastavilla sekä iäkkäillä, joilla munuaisten toiminta on usein heikentynyt. Tulehduskipulääkkeet lisäävät verenvuotoriskiä, eikä niitä saa käyttää esimerkiksi Marevanin kanssa.

Parasetamoli on turvallinen kipu- ja kuumelääke silloin, kun tulehduskipulääkkeitä ei voida käyttää. Se on vatsasäilyttävä ja sopii myös astmaatikoil-

le, sydänsairaille ja munuaisten vajaatoimintaa sairastaville sekä iäkkäille. Liian suurina annoksina lääkkeeseen liittyy kuitenkin maksavaurion riski. Näin voi käydä, jos käytössä on esimerkiksi lääkärin määräämä parasetamolia sisältävä valmiste Panacod, ja sen lisäksi itsehoitolääke, tai jos käytetään epähuomiossa useampaa eri kaupan nimellä olevaa parasetamolia, esimerkiksi tuotenimiä Panadol Hot, Paramax ja Pamol. Suuret parasetamoliannokset lisäävät myös Marevan-potilaiden vuotoriskiä.

Flunssan oireita voidaan lievittää yskänärsytystä vähentävillä lääkkeillä. Niistä ei kuitenkaan ole apua astmaa sairastavalle, sillä heillä yskän aiheuttaa krooninen keuhkoputkentulehdus. Astmaattista yskää hoidetaan lääkärin määräämillä astmalääkkeillä, tarvittaessa tavallista suuremmilla annoksilla. Osa yskänlääkkeistä ei sovi munuaisten vajaatoimintaa sairastaville ja niillä saattaa olla yhteisvaikutuksia muiden lääkkeiden kanssa. Iäkkään tilapäistä yskää tulisikin lääkkeiden sijaan hoitaa kotikonstein esimerkiksi hunajal-

ESIMERKKEJÄ ITSEHOITOVALMISTEIDEN JA RESEPTILÄÄKKEIDEN VÄLISISTÄ YHTEISVAIKUTUKSISTA

ITSEHOITOVALMISTE	RESEPTILÄÄKE	YHTEISVAIKUTUS	SUOSITUS
TULEHDUSKIPULÄÄKKEET Burana Ketorin Aspirin	verenohennuslääkkeet Marevan, Clopidogrel, Xarelto, Pradaxa, Primaspan	verenvuotoriski kasvaa	Vältä yhteiskäyttöä, parasetamoli sopii tilapäiseen käyttöön
KARPALO , Tranemax INKIVÄÄRI , Zinaxin SAHAPALMU , Curbisal OMEGA-RASVAHAPOT , Möller UBIKINONI , Qstatin	verenohennuslääke Marevan	verenvuotoriski kasvaa	Vältä luontaistuotteiden käyttöä
IHOINFEKTIOT Daktarin voide	verenohennuslääke Marevan	verenvuotoriski kasvaa	Vältä käyttöä, käytä vaihtoehtoisia valmisteita: Canesten, Lamisil, Sorbact
KALSIUM, MAGNESIUM, RAUTA, SINKKI Calcichew, Kalcipos, Emgesan, Retafer, Obsidan, Rennie	kilpirauhaslääke Thyroxin	kilpirauhaslääkkeen teho heikkenee	Annostelu vähintään 4 tunnin välillä
	antibiootit Tavanic, Apocyclin, Ciprofloxacin	antibiootin teho heikkenee	Annostelu vähintään 2-3 tunnin annosteluvälillä
	osteoporoosilääke Alendronat	osteoporoosilääkkeen teho heikkenee	Annostelu eri aikaan vuorokaudesta, vähintään 2 tunnin välillä
	Parkinson-lääkkeet Kardopal, Stalevo	Parkinson-lääkkeen teho heikkenee	Annostelu vähintään 2 tunnin välillä
YSKÄNLÄÄKKEET Resilar, Rometor	muisti-, mieliala- ja rytmihäiriölääkkeet Memantin, Voxra, Paroxetin, Seronil, Cordarone, Tambocor	keskushermostohaittojen riski kasvaa	Vältä yhteiskäyttöä

la ja lämpimällä juomalla, sillä lääkkeiden haitat ovat usein hyötyä suuremmat.

ITSEHOITOLÄÄKKEET IÄKKÄILLÄ

Iäkkäät ovat herkempiä lääkkeiden keskushermostoon kohdistuville vaikutuksille. Esimerkiksi suun kautta otettavat allergialääkkeet ja yskänlääkkeet saattavat väsyttää ja muistisairaalla aiheuttaa jopa sekavuutta. Joskus iäkkään jatkuvan päiväväsymyksen takaa voi paljastua esimerkiksi liian pitkäaikaiseen käyttöön jäänyt allergialääke. Allergian itsehoitossa iäkkäälle sopivia valmisteita ovat paikalliset allergiasilmätipat tai nenäsumutteet.

Myös tietyt närästyslääkkeet kuten Ranixal, Pepcid ja Gaviscon, voivat aiheuttaa iäkkäillä keskushermostohaittoja ja huonontaa munuaisten toimintaa. Turvallisimmat vaihtoehdot tilapäisen närästyksen hoitoon ovat esimerkiksi protonipumpun estäjä Somac tai alginaattia sisältävä valmiste Galieve.

Suonenvedot ovat iäkkäillä melko yleisiä ja niiden hoitoon käytetään usein magnesiumtabletteja. Magnesiumin tehosta iäkkäiden suonenveojen hoidossa ei kuitenkaan ole näyttöä. Sitä vastoin magnesiumilla voi olla yhteisvaikutuksia muiden lääkkeiden kanssa eikä se sovi munuaisten vajaatoimintaa sairastavalle. Sen käyttöä ei siksi suositella.

Iäkkäiden kohdalla itsehoitovalmisteiden hyöty-haittasuhde on mietittävä erityisen tarkkaan ja usein tilapäisten oireiden hoitoon riittävätkin lääkkeettömät tai paikalliset hoidot. Toisaalta pitkittynyt tarve esimerkiksi itsehoitosta saatavalle ummetus- tai ripulilääkkeelle voi olla merkki toisesta sairaudesta tai muiden lääkkeiden haittavaikutuksista, jolloin lääkärin arvio tai lääkityksen arviointi on paikallaan.

LÄÄKEKORTTI APUNA

Tieto kokonaislääkityksestä ja mahdollisista perussairauksista on tärkeää turvallista itsehoitovalmistetta valittaessa. Siksi apteekissa asioidessa on hyvä olla mukana ajantasainen lääkekortti. Lääkekorttiin kirjataan myös käytössä olevat vitamiinit ja luontaistuotteet sekä tarvittaessa otettavat itsehoitolääkkeet. Lääkekortti olisi oltava mukana myös asiakkaan puolesta asioivalla omaisella tai asiamiehellä, ja heille tulisi antaa tietoa itsehoitovalmisteiden vaikutuksesta potilaan kokonaisuhoitoon.

Lääkelista tai -kortti päivitetään säännöllisesti hoitavan lääkärin kanssa, jotta myös hoitopaikka on ajan tasalla kokonaislääkityksestä. Joskus esimerkiksi vatsavaivan taustalta voi löytyä itsehoitovalmisteen haittavaikutus. Kalkkilisä saattaa aiheuttaa ummetusta, rautatabletti tai tulehduskipulääke ripulia ja suuret c-vitamiiniannokset närästystä. Luontaistuotteet voivat heikentää munuaisten tai maksan toimintaa. Ratkaisu ongelmaan voi aikaa vievien tutkimusten sijaan löytyä lääkityksen arvioinnissa, joka voidaan tehdä, kun lääkitystiedot ovat ajan tasalla. ■

LEA LAMMINMÄKI
FARMASEUTTI, LHKA
HOIVAKOTIFARMASIA RY



KYSY LÄÄKKEISTÄ

Mikä sinua askarruttaa lääkehoitoon liittyvissä asioissa? Lähetä kysymyksesi Elina Ottelalle sähköpostiin elina.ottela@superliitto.fi. Visaisimpia ongelmia käsittelemme myöhemmin lehdessä.