



Värt att veta om värktabletter

Inledning

Läkemedel är inte effektivt mot alla sorters smärta. Annan behandling inklusive fysisk aktivitet är viktig, inte minst vid långvarig smärta.

Vid akut smärta finns det läkemedel som ofta fungerar bra. Vid långvarig smärta har läkemedel mer begränsad effekt.



”Läkemedel är inte effektivt mot alla sorters smärta.”

Det finns olika typer av smärtstillande läkemedel. En del kan du köpa själv utan recept, en del får du på recept av läkare. Vissa är bra att använda under kort tid, men kan ha risker om man använder dem för länge. En del läkemedel tar man vid behov, när smärtan kommer, medan andra behöver tas regelbundet för att ha effekt.



”All smärtbehandling måste följas upp”

All smärtbehandling måste följas upp. Behandlingen ska avslutas när den inte längre är till nytta.

Den här broschyren beskriver de vanligaste typerna av läkemedel vid smärta och saker som kan vara bra att veta.

Prata med din läkare om du blir osäker eller har frågor.

Smärtlindrande läkemedel

Paracetamol

Paracetamol (t.ex. Alvedon, Pamol, Panodil, Paracut)

Hur fungerar paracetamol?

Paracetamol är smärtstillande och febernedsättande.

När kan det vara effektivt?

Paracetamol kan ha effekt vid smärta, t.ex. huvudvärk och tandvärk. Det används även mot feber.

Kombinationen av paracetamol och antiinflammatoriska läkemedel (t.ex. naproxen, ibuprofen eller celecoxib) kan vara mer effektivt än läkemedlen var för sig.

När ska man inte använda paracetamol?

Om du har en allvarlig lever- eller njursjukdom kan det vara bra att rådgöra med läkare om du behöver använda paracetamol i mer än enstaka doser.

Du märker snabbt om paracetamol hjälper mot smärtan, annars ska behandlingen avslutas.

Vad är viktigt att veta när jag använder paracetamol?

Det är viktigt att inte använda högre doser än rekommenderat då högre doser kan ge mycket allvarliga leverskador som ibland kan vara dödliga. Skadorna på levern märks först efter ett par

dagar och då kan de vara svåra att åtgärda, så det är viktigt att få vård så snabbt som möjligt vid överdosering. Alkohol kan öka risken för leverskada.

Paracetamol finns både i receptfria och receptbelagda läkemedel. I vissa receptbelagda läkemedel kombineras paracetamol med andra preparat. Fråga din läkare eller på apoteket så att du inte får för hög sammanlagd dos av paracetamol.

Du blir inte beroende av paracetamol.

Antiinflammatoriska läkemedel

Den här gruppen av värktabletter kallas även NSAID (non steroidal antiinflammatorisk drog) eller COX-hämmare (p.g.a. att läkemedlet hämmar ett ämne i kroppen som heter cyklooxygenas eller COX)

En del av preparaten kan köpas receptfritt medan andra är receptbelagda.

De finns i olika former som tas via munnen eller som gel att smörja på huden. Biverkningar och miljöpåverkan skiljer sig åt mellan preparaten. Läs mer på FASS.se.

Exempel på läkemedel som rekommenderas i Stockholm:

- Naproxen (t.ex. Naprocur, Naprosyn, Pronaxen)
- Ibuprofen (t.ex. Brufen, Ibetin, Ibumax, Ibumetin, Ipren, Iprensa, Nurofen)
- Celecoxib, (t.ex. Celecoxib, Celebra)
- Ketoprofen, (t.ex. Orudis, Siduro)

Hur fungerar antiinflammatoriska läkemedel?

De är smärtstillande, febernedsättande och inflammationshämmande.

När kan de vara effektiva?

De kan användas mot kortvarig smärta som tex huvudvärk, mensvärk, tandvärk och smärta vid endometrios. De är även effektiva mot led-, rygg- och muskelvärk.

När ska man inte använda antiinflammatoriska läkemedel?

Det finns många tillstånd där det är olämpligt att använda antiinflammatoriska läkemedel. Om du är osäker så rådgör med din läkare. De vanligaste tillstånden är:

- Om du har allergi mot smärtstillande läkemedel innehållande acetylsalicylsyra eller inom gruppen NSAID.
- Om du har eller haft magsår.
- Om du har hjärtsvikt, njursjukdom eller nedsatt leverfunktion.
- Om du är gravid, särskilt de tre sista månaderna av graviditeten.
- Om du använder blodförtunnande läkemedel eller har en ökad blödningsbenägenhet.
- Om du inte kan få i dig tillräckligt med vätska t.ex. vid magsjuka.
- Om du är äldre eftersom risken för biverkningar ökar med åldern.

Vad är viktigt att veta när jag använder antiinflammatoriska läkemedel?

Det finns många olika antiinflammatoriska läkemedel med många olika namn. Ta inte flera olika antiinflammatoriska läkemedel samtidigt eftersom den sammanlagda dosen då kan bli för hög, vilket ökar risken för biverkningar. Om du är osäker på vad tabletten innehåller så rådgör med ditt apotek eller vårdpersonal. Vilken av de olika sorterna som upplevs ha bäst effekt kan variera från person till person.

Antiinflammatoriska läkemedel kan minska smärtan men påskyndar inte läkningen. Avsluta behandlingen så snart som möjligt om din läkare inte har sagt någonting annat.

Du blir inte beroende av antiinflammatoriska läkemedel.

Morfingruppens läkemedel (Opioider)

Opioider är ett samlingsnamn för ämnen som aktiverar kroppens "opioidsystem", ett system i kroppen som reglerar många kroppsliga funktioner, bland annat smärta. Det finns ett flertal läkemedel som är opioider, exempelvis:

- Buprenorfin (t.ex. Norspan)
- Fentanyl (t.ex. Durogesic, Matriban, Matrifen)
- Morfin (t.ex. Dolcontin)
- Oxikodon (Enoxy Depot, OxyContin, OxyNorm, Targiniq)

Preparaten finns med olika namn och i olika former. Som används för smärtbehandling i olika situationer.

Hur fungerar opioider?

Vid vissa typer av smärta dämpar opioider signaler i smärtsystemet. Andra effekter som ofta utgör biverkningar är exempelvis trötthet, illamående och förstoppning.

När kan de vara effektiva?

Opioider är ofta effektiva för att under de första dagarna lindra den smärta som uppkommer vid en ny tillkommen skada, exempelvis en fraktur, eller efter en operation. Opioider är även viktiga för att behandla smärta vid framskriden cancersjukdom. Effekten minskar med tiden. De flesta ska bara använda opioider under en kort tid. Fråga din läkare hur länge du kan använda läkemedlen.

När ska man inte använda opioider?

Opioider är mycket sällan effektiva som behandling av långvarig smärta samtidigt som biverkningar är vanliga. Opioiderna kan efter

relativt kort tid orsaka ett läkemedelsberoende. Detta gör att opioider mycket sällan utgör lämplig behandling av smärta annat än just i de situationer som beskrivs ovan. Opioidanvändning under graviditet och amning behöver följas noga hos sjukvården för att undvika allvarliga konsekvenser för barnet. Kvinnor som ammar bör undvika alla opioider (även kodein (Citodon) och tramadol) eftersom det kan hämma barnets andning.

Vilka biverkningar är vanliga?

Inledningsvis är illamående, förstoppning och trötthet mycket vanliga biverkningar. Man behöver i regel behandling för att förebygga förstoppning så länge opioidbehandling pågår. Illamående är i regel övergående men läkemedel mot illamående kan provas. Vid trötthet bör man i första hand prova sänkt dosering. På längre sikt kan man utveckla hormonrubbingar, exempelvis impotens och benskörhet. Man kan även utveckla eller bli sämre i depressions- och ångesttillstånd. Smärtkänsligheten kan öka. Din smärtsituation kan till och med förvärras.

Vad är viktigt att veta när jag använder opioider?

Opioider har flera allvarliga biverkningar. Uppmärksamhet och koncentrationsförmågan kan påverkas. Det finns risk att andningen påverkas vilket kan vara livshotande om för hög dos används. Risken för påverkad andning ökar vid samtidigt intag av alkohol eller andra läkemedel som orsakar trötthet, exempelvis sömn-/insomningsläkemedel. Det finns risk att utveckla läkemedelsberoende. Det är därför mycket viktigt att inte ta högre dos än din läkare ordinerat och att avsluta behandlingen senast vid den tidpunkt som planerats, även om smärtan inte gått över.

Läkemedel mot nervsmärta

Tricykliska antidepressiva (TCA):

- Amitriptylin (Amitriptylin, Saroten)
- Nortriptylin (Sensaval)
- Klomipramin (t.ex. Anafranil, Anafranil Retard)

Serotonin- och noradrenalinåterupptagshämmare (SNRI):

- Duloxetin (t.ex. Duloxetin, Aritavi, Cymbalta)
- Venlafaxin (t.ex. Efastad, Eflexor Depot, Venlafaxin)

Hur fungerar TCA och SNRI vid behandling av nervsmärta?

TCA och SNRI används i högre doser även mot depression. Dessa läkemedel är effektiva mot nervsmärta även för personer utan en depression.

När kan de vara effektiva?

Dessa läkemedel kan vara effektiva vid nervsmärta t.ex. vid polyneuropati, smärta efter bältros, stroke eller multipel skleros (MS).

När ska man inte använda TCA eller SNRI?

Det finns tillstånd där dessa läkemedel inte ska användas. Det är därför viktigt att din läkare känner till alla dina samtidiga sjukdomar.

Vad är viktigt att veta när jag använder TCA eller SNRI?

De så kallade tricykliska antidepressiva (amitriptylin, nortriptylin och klomipramin) är särskilt farliga att överdosera och det är därför viktigt att hålla sig till förskrivna doser.

Det dröjer ofta flera veckor eller längre innan man uppnår en märkbar effekt och längre än så innan full effekt uppnås.

Om man avslutar behandlingen med de här läkemedlen tvärt kan man få biverkningar. De ska därför trappas ut. Prata med din läkare innan du avslutar behandlingen.

Vissa av dessa läkemedel kan ge muntorrhet. Var noga med munhygienen.

Alkohol kan förstärka vissa biverkningar av antidepressiva läkemedel.

Dessa läkemedel är inte beroendeframkallande.

Läkemedel som används mot nervsmärta används ibland även vid andra smärttillstånd. Då är det extra viktigt att behandlingen följs upp och avslutas om den inte har effekt.

Gabapentin

Hur fungerar gabapentin?

Det är inte helt klarlagt hur läkemedlet fungerar vid nervsmärta. Läkemedlet används ibland även vid epilepsi, men kan vara effektivt mot smärta även för den som inte har epilepsi.

När kan det vara effektivt?

Gabapentin kan ha lindrande effekt vid nervsmärta.

När ska man inte använda gabapentin?

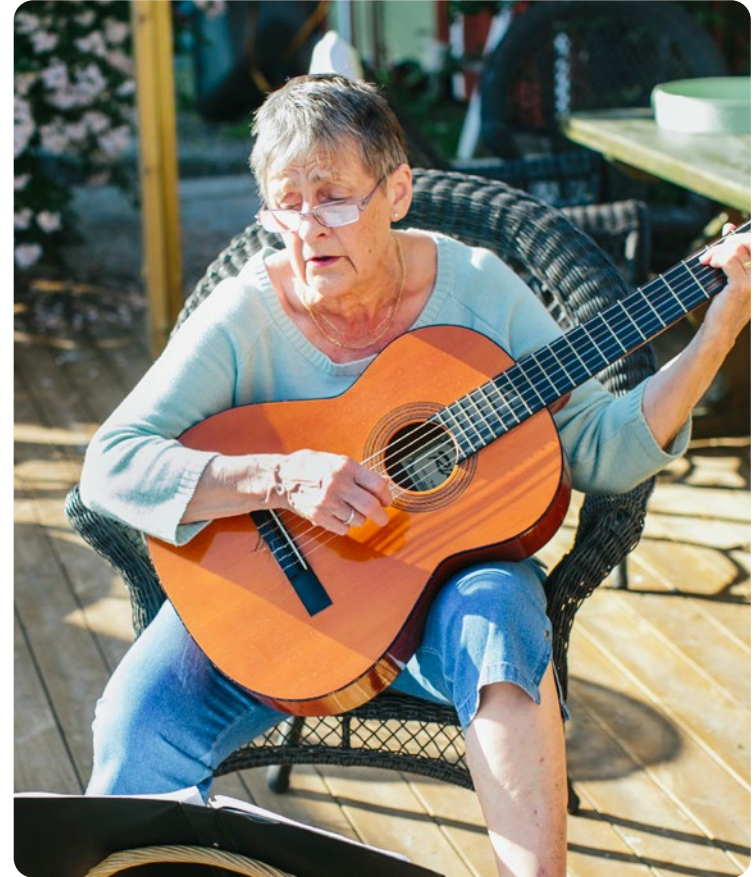
Det ska användas med försiktighet vid nedsatt njurfunktion och då kan dosen behöva anpassas.

Vad är viktigt att veta när jag använder gabapentin?

För att minska risken för beroende och biverkningar (vanligen trötthet, yrsel, förvirring och magbesvär) är det viktigt att öka dosen i den takt som din läkare har ordinerat. Av samma skäl bör du inte heller sluta tvärt med läkemedlet, utan det bör trappas ner under en till två veckor.

Pregabalin

Pregabalin är ett läkemedel som liknar gabapentin. Effekten på smärta är likvärdig, men biverkningar är vanligare. Preparatet är beroendeframkallande. Pregabalin rekommenderas därför inte vid smärta.



Läkemedel och substanser som inte är smärtstillande

Det finns läkemedel och substanser som ibland marknadsförs som smärtstillande, eller som ofta används av personer med smärta men som inte rekommenderas mot smärta. Här kommer några exempel:

Cannabis

Sammantaget saknas vetenskapligt stöd för att cannabispreparat har smärtstillande effekt. Användningen i smärtlindrande syfte rekommenderas därför inte. Cannabis har betydande risker i form av beroende, psykos och bestående hjärnsador.

Alkohol

Alkohol dövar hela nervsystemet och alla sinnesintryck. Detta kan därför i stora doser också upplevas smärtlindrande, men någon egentlig effekt på själva smärtan har alkohol inte. Att använda alkohol som smärtlindring rekommenderas inte.

Lugnande läkemedel, bensodiazepiner t.ex.

- Diazepam (t.ex. Stesolid)
- Oxazepam (t.ex. Oxascand)

Olika lugnande läkemedel dämpar hela nervsystemet. Någon egentlig smärtstillande effekt har de inte. Det innebär att man för att minska smärtan måste söva hela nervsystemet. Detta ger ogynnsamma effekter på alla sinnesintryck och

på kroppskontrollen, vilket bland annat är trafikfarligt. Den smärtlindrande effekten är dålig, men riskerna i form av allvarliga biverkningar och missbruk är betydande.

Opioider (t.ex morfin eller oxikodon) är farliga att kombinera med lugnande läkemedel (t.ex. Stesolid, Oxascand).

All behandling mot smärta ska följas upp

Har du köpt ett läkemedel utan recept utvärderar du själv om läkemedlet har effekt. Om läkemedlet inte ger tillräcklig effekt kan du avsluta behandlingen. När du får ett läkemedel på recept ska effekten och eventuella biverkningar följas upp. Fråga redan när du får receptet när och hur ni kommer att följa upp behandlingen. Be om information om hur länge du ska ta behandlingen, när och vilken effekt du kan vänta dig att få, vad du ska göra om du får biverkningar och hur du ska kontakta vården om du har frågor.



Övriga tips:

- Tänk på att smärtstillande läkemedel kan vara farliga för andra. Förvara dem oåtkomligt för barn. Låt aldrig någon annan använda läkemedel du fått på recept.
- Det kan vara hjälpsamt att använda en dosett för att komma ihåg om du har tagit läkemedelsdosen eller inte.
- Det kan vara hjälpsamt att sätta tiden när det tidigast är dags för nästa dos på timer/mobilens timer (För att undvika överdosering).
- Följ anvisningarna på förpackningen. Bipacksedeln innehåller värdefull information.

Smärtstillande behandlingar som inte är läkemedel

Den här skriften handlar främst om läkemedel. Vid många smärttillstånd hjälper andra behandlingar bättre. Exempel på det är fysisk aktivitet, träning och fysioterapi samt psykologisk behandling. Dessa behandlingsmetoder leder även till andra positiva effekter som förbättrad hälsa, lättare att röra dig, starkare muskler, lättare att sova, mindre oro och nedstämdhet trots din smärta.

Fysisk aktivitet, träning och fysioterapi

Fysisk aktivitet och träning stärker kroppens egna smärtlindrande system och kan därför minska din smärta på sikt. Vid många vanliga smärttillstånd har fysisk aktivitet visats ha lika stor smärtstillande effekt som läkemedel. Det minskar även hälsoriskerna som ofta kommer med smärta så som ökat stillasittande, minskad ben- och muskelmassa och sämre kondition som kan leda till risk för andra sjukdomar och skador. Med fysisk aktivitet och träning kan den fysiska och psykiska hälsan bibehållas trots smärta. Att röra sig kan även vara läkande vid många orsaker till smärta, till exempel muskelsmärta.

Det mesta kan du göra själv, men ibland kan det vara svårt att veta hur man ska vara fysiskt aktiv eller hur man ska träna när man har smärta. Då är det bra att ta hjälp av en fysioterapeut/sjuktymnast för att hitta en träningsform och intensitet som fungerar långsiktigt.



Psykologiska behandlingsmetoder

Smärta leder ofta till att vardagen blir begränsad. Psykologisk behandling kan ge en bättre förmåga att hantera smärtan och kan leda till bättre livskvalitet trots smärtan. Det är också vanligt att annan psykisk ohälsa, till exempel depression och ångest, förekommer samtidigt som smärta. Psykologisk behandling kan ha en smärtstillande effekt i sig, även om den ofta är liten.

Exempel på vanliga psykologiska behandlingsmetoder vid smärta är kognitiv beteendeterapi/acceptance and commitment therapy (KBT/ACT).

Detta informationsmaterial har tagits fram av Region Stockholms läkemedelskommitté, expertgruppen för smärta och reumatiska sjukdomar.

Broschyren är granskad av Therese Hässelbäck,
Reumatikerförbundet/Reumatikerföreningen
Järfälla-Upplands-Bro

Vill du ha fler exemplar av broschyren går de att beställa via
e-post: broschyren.medicarrier@regionstockholm.se