

12. Dan slovenskih lekarn

26. september 2016

O pravilni in varni uporabi zdravil

Zdravila in bolečina



SLOVENSKO FARMACEVTSKO DRUŠTVO
SEKCIJA FARMACEVTOV JAVNIH LEKARN



LEKARNIŠKA ZBORNICA SLOVENIJE

12. Dan slovenskih lekarn

26. september 2016

O pravilni in varni uporabi zdravil

Zdravila in bolečina

	Uvodni nagovor	1
	Splošno o bolečini	2
	Zdravljenje bolečine	7
	Samozdravljenje bolečine	14
	Priporočila za samozdravljenje bolečine pri posebnih skupinah uporabnikov	18
	Priporočila za samozdravljenje najpogostejših težav povezanih z bolečino	22
	Za konec	29

Glavna urednica:

Helena Pavšar, mag. farm., spec.

Avtorice prispevkov:

Helena Pavšar, mag. farm., spec.

Pavla Pustoslemšek, mag. farm.,

Andreja Hohler, mag. farm., spec.

Recenzija:

Mihaela Tršinar, mag. farm., spec.

dr. Mojca Kerec Kos, mag. farm.

Izdajatelj:

Slovensko farmacevtsko društvo,
Sekcija farmacevtov javnih lekarn
Dunajska 184 A,

SI - 1000 Ljubljana, Slovenija,

T: 01 569 26 03, F: 01 569 26 02,

e-naslov: info@sfd.si,

domača stran: www.sfd.si

Lektoriranje:

Tea Kačar

Oblikovanje:

Irena Koren

Tisk:

Collegium Graphicum

Naklada:

20.000

Uvodni nagovor

V vsakodnevnom življenju se bolečini težko izognemo. Občutimo jo različno močno, vsi pa si želimo, da čim prej mine.

Prav o bolečini pišemo v letošnji knjižici ob 12. Dnevu slovenskih lekarn, ki jo je pripravila in izdala Sekcija farmacevtov javnih lekarn pri Slovenskem farmacevtskem društvu.

V njej vam bomo predstavili različne vrste bolečine in opisali mehanizme njenega nastanka. Seznanili vas bomo z zdravili za lajšanje različnih vrst bolečin, predstavili mehanizem njihovega učinkovanja, njihove najpogostejše neželene učinke in kako ukrepati, če se pojavijo.

Ker je prav bolečina eden najpogostejših vzrokov, zaradi katerega poiščete pomoč pri lekarniškem farmacevtu, vam bomo v knjižici podrobno predstavili samozdravljenje. Za vas smo zbrali priporočila za samozdravljenje pri posebnih skupinah uporabnikov, to so otroci, nosečnice, doječe matere, starostniki in bolniki s kroničnimi boleznimi. Pri njih je potrebna še posebna previdnost pri odločanju o primernosti samozdravljenja in izbiri protibolečinskih zdravil. Predstavili vam bomo tudi priporočila za samozdravljenje najpogostejših težav, povezanih z bolečino, to so glavobol, zobobol, menstrualna bolečina in bolečina v mišicah in sklepih.

Danes imamo na voljo veliko zdravil, medicinskih pripomočkov in metod za lajšanje bolečin. Z bolečinami se ne spopadajte sami. Kadar ste v dvomih, katero zdravilo uporabiti, se posvetujte s farmacevtom. V lekarni lahko vedno poiščete tudi nasvete o telesni dejavnosti in drugih ukrepih, ki vam lahko pomagajo lajšati bolečine.

Knjižico smo za vas pripravili v upanju, da boste v njej našli koristne informacije in uporabne nasvete. Kajti ni treba, da boli!

Helena Pavšar, mag. farm. spec., Lekarne Maribor
Pavla Pustoslemšek, mag. farm., Lekarne Maribor
Andreja Hohler, mag. farm. spec., Celjske lekarne

Splošno o bolečini



Bolečina je izjemno neprijetna izkušnja, ki je poznana vsakomur. Posamezniku sporoča o nevarnosti za njegovo telo. Torej ima varovalno vlogo in je pogosto prvo opozorilo, da se v telesu dogaja nekaj neobičajnega. Vzrok zanjo ni vedno poškodba tkiva, hkrati pa tudi ni nujno, da vsako poškodbo tkiva spremlja bolečina.

Glede na čas trajanja ločimo:

- **akutno** (kratkotrajno) in
- **kronično** (dolgotrajno) bolečino.

Akutna bolečina nastopi nenadoma ob poškodbi tkiva, po operaciji ali ob vnetju. Traja nekaj dni ali tednov ter navadno preneha, ko se poškodba pozdravi. Pomembno je takojšnje in pravilno zdravljenje, da se akutna bolečina ne razvije v kronično.



Ali veste?

Akutna bolečina v križu je najpogostejši vzrok za obisk zdravnika v ambulanti.

Kronična bolečina je vsaka bolečina, ki ostane tudi po tem, ko pravega sprožilnega dejavnika zanjo ni več ali pa vzroka ni moč odstraniti. Najpogosteje bolniki trpijo kronične bolečine zaradi obrabe sklepov (artroze), revmatičnih težav in bolečin v vratu ter hrbtenici, zaradi osteoporoze, nepravilnih obremenitev hrbtenice, kolkov in kolen ter okvare živcev. Bolniki s tovrstno bolečino se težje gibljejo, slabše spijo, imajo zmanjšano imunsko odpornost, so utrujeni in izgubijo apetit. Kronična bolečina tako ni več samo simptom ali opozorilo neke bolezni, ampak vpliva na kakovost življenja in postane sama po sebi bolezen, ki jo je treba zdraviti.



Ali veste?

Kronična bolečina je zaradi visokih stroškov zdravljenja in zmanjšane delovne sposobnosti bolnikov velik zdravstveni in družbeni problem, zaradi katerega v Evropi vsako leto izgubimo skoraj 500 milijonov delovnih dni. Samo v Sloveniji trpi za kronično bolečino kar četrtina vseh prebivalcev.



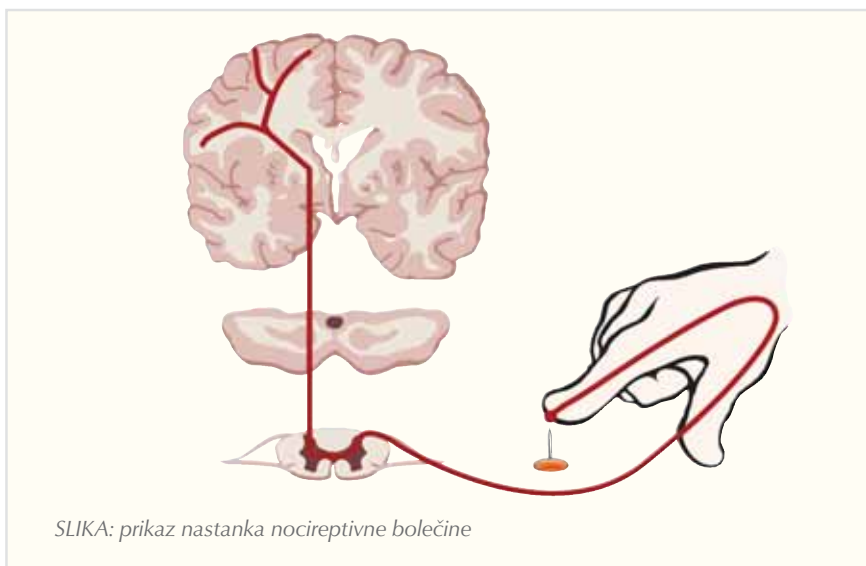
Pomembno je vedeti!

Med različnimi vrstami bolečin so razlike tako v mestu nastanka kot tudi v značilnostih in odzivnosti na različne vrste zdravljenja.

Glede na mehanizem nastanka razlikujemo naslednje vrste bolečin:

- nociceptivno,
- nevropatsko in
- psihogeno.

Nociceptivno bolečino povzroča draženje bolečinskih receptorjev (nociceptorjev). Zaradi škodljivega dražljaja se nociceptorji vzdražijo, hkrati pa se iz poškodovanega tkiva začnejo sproščati živčni prenašalci. To so snovi, ki aktivirajo nociceptorje, da prenesejo informacijo o bolečini v možgane in hrbtenjačo. Če je dražljaj dovolj močan, ga osrednji živčni sistem zazna kot bolečino. Nociceptivna bolečina je topa, stalna, dobro lokalizirana in ne seva v druge dele telesa (npr. bolečina pri zobobolu, opeklini, udarcu, po operaciji, pri porodu ...).



SLIKA: prikaz nastanka nociceptivne bolečine



Ali veste?

- Nociceptorji so prosti končiči »čutilnih« živčnih vlaken, ki so v največjem številu prisotni v koži in sluznicah, nekoliko manj jih je v sklepah in mišicah, najmanj pa v notranjih organih. Specializirani so za zaznavanje različnih vrst dražljajev: mraza, toplote, vnetja, mehanskih in kemičnih dražljajev.
- Živčni sistem sestavljajo možgani, hrbtenjača in periferni živci. Nevroni ali živčne celice so glavni gradniki živčevja. Njihova glavna funkcija je proženje in prevajanje živčnih impulzov.

Nevropatska bolečina je posledica okvare ali motenega delovanja živčevja. Signale iz okvarjenega živčevja možgani napačno interpretirajo kot bolečino. Nevropatska bolečina zato nima varovalne vloge in zahteva posebno zdravljenje. Bolezni, ki jo pogosto povzročajo, so sladkorna bolezen, rakave bolezni, možganska kap, kirurška poškodba perifernih živcev, pasovec, multipla skleroza in kronične rane. Do okvar perifernega živčevja in s tem do nevropatske bolečine lahko pride tudi pri alkoholikih. Običajna bolečina (nociceptivna) preneha, ko odpravimo vzrok zanjo, nevropatska pa lahko vztraja še dolgo.

K nevropatski bolečini spada npr. postherpetična nevralgija, ki je pri odraslih najpogostejši zaplet po prebolelem pasovcu. Pojavi se lahko tudi več mesecev oz. let po preboleli bolezni. Obstajajo zdravila in načini zdravljenja, ki lahko ublažijo simptome, vendar ne morejo v celoti odpraviti bolečine.



Ali veste?

Pasovec je okužba, ki jo povzroča virus varicella zoster. Običajno prizadene živce v območju prsnega koša in trebuha ter povzroči bolečino in izpuščaj na eni polovici telesa. Pasasti izpuščaj traja večinoma od 2 do 4 tedne. Če bolečina, ki jo povzroča pasovec, traja dlje, tudi ko je izpuščaj že izginil, jo imenujemo postherpetična nevralgija. Enak virus povzroča tudi norice (vodene koze).



Pomembno je vedeti!

Nevropatsko bolečino bolniki občutijo zelo različno. Pogosto je ostra, zbadajoča in žgoča. Prisotno je lahko tudi mravljinčenje oz. mraženje. Neredko izžareva v druge dele telesa. Pri ljudeh z nevropatsko bolečino so pogostejše tudi druge težave, kot so motnje spanja in depresija. Običajna zdravila za lajšanje bolečin (kot so paracetamol in nesteroidna protivnetna zdravila) pri tovrstni bolečini ne učinkujejo. Na voljo je več drugih zdravil, ki so učinkovita pri njenem lajšanju in vam jih bo predpisal zdravnik.



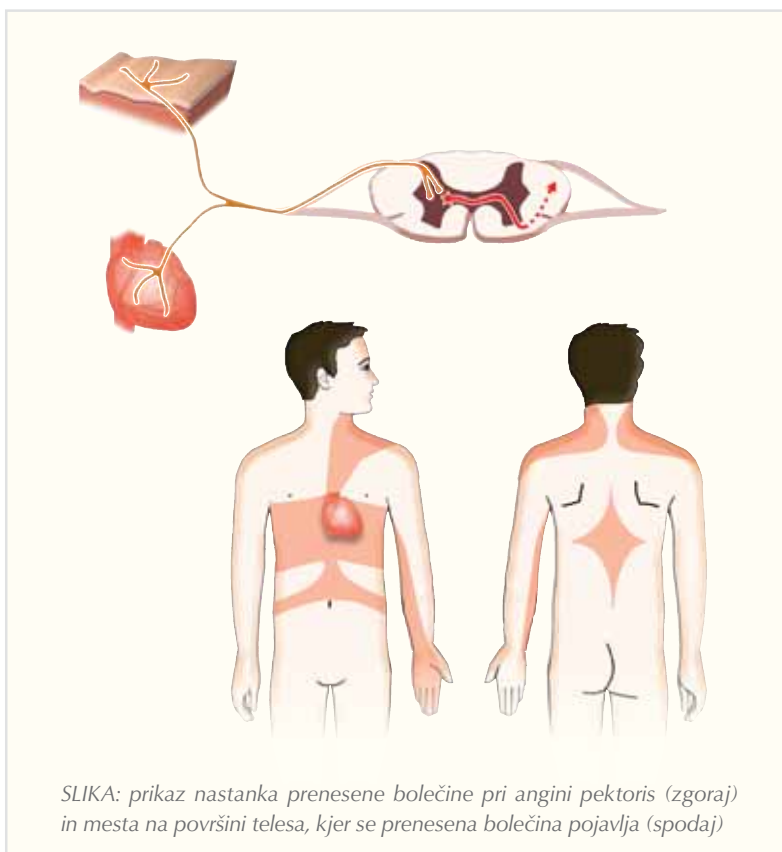
Ali veste?

Vsak šesti bolnik s sladkorno boleznijo ima nevropatsko bolečino, ki jo občuti kot trajno bolečino v nogah.

Psihogena bolečina se pojavlja brez znanega vzroka ali pa njena jakost močno presega resnost bolezni. Npr. dolgotrajna depresija lahko močno poveča občutljivost bolnika za bolečino. Velja tudi obratno, dolgotrajna in huda bolečina lahko sproži depresijo.

Posebna vrsta bolečine je **prenesena bolečina**. Nastane, ko bolezenski proces v notranjem organu povzroči oddaljeno bolečino na površini telesa, ki je pogosto dobro lokalizirana. Ta vrsta bolečine se pogosto pojavi pri angini pektoris ali pa vnetju slepiča. Angina pektoris je bolečina za prsnico, ki se širi v levo ramo in po notranji strani leve roke, v vrat in levo polovico obraza (zobje, uho). Včasih izžareva v zgornji del trebuha, v desno ramo in roko ali v tilnik in levo lopatico. Angino pektoris sproži telesni ali duševni napor. Če so koronarne arterije zožene, se pretok krvi skozi ne more ustrezno povečati in zaradi pomanjkanja kisika je presnova hranil nepopolna. Ob tem nastajajo presnovki, ki dražijo bolečinske živce v srcu. Bolnik začuti bolečino, ki jo imenujemo angina pektoris. Z bolečino srce opozarja, da so koronarne arterije zožene in da se masirajo.

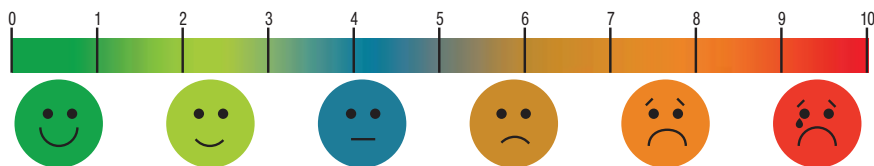
Pri vnetju slepiča se bolečina najprej pojavi okrog popka, pozneje pa se preseli v spodnji desni del trebuha.



Zelo pomembno je, da zdravnik ugotovi, katero vrsto bolečine bolnik trpi, saj se zdravljenje razlikuje. Obravnava bolečine zajema učinkovito zdravljenje z zdravili ter tudi uporabo drugih metod (več na str. 13) in stalno spremljanje bolnika.

Merjenje jakosti bolečine

Ljudje bolečino občutimo zelo različno. Odvisna je od splošnega počutja, spola, starosti. Za ocenjevanje jakosti bolečine uporabljamo bolečinske lestvice. V klinični praksi najpogosteje uporabljamo vizualno analogni lestvico (VAS).



Lestvica VAS za oceno bolečine je dolga 10 enot. Vrednost 0 pomeni stanje brez bolečine, vrednost 10 pa je oznaka za neznosno bolečino. Bolnik med točkama 0 in 10 oceni svojo bolečino. O blagi govorimo, kadar so vrednosti VAS do 3, zmerna bolečina je ovrednotena od 4 do 7, močna pa z vrednostmi nad 7.

Poleg določanja jakosti je za postavitev pravilne diagnoze in izbiri ustreznega načina zdravljenja treba poznati tudi trajanje, mesto, vzrok in tip bolečine. Pri oceni vrste bolečine si lahko pomagamo s številnimi vprašalniki, vedno pa je potreben tudi klinični pregled.



Ali veste

- Glavobol je med desetimi najpogostejšimi težavami v ambulantnem zdravljenju.
- Za migreno trpi 10–20 % odraslih ljudi.
- Menstrualni krči pestijo 90 % žensk.
- Kar štirje od petih odraslih bodo vsaj enkrat v življenju občutili bolečino v križu.
- V Sloveniji trpi za kronično bolečino kar četrtnina vseh prebivalcev in več kot polovica teh ljudi ima bolečine v zgornji polovici VAS-lestvice.

Zanimivo: FANTOMSKA bolečina se pojavlja po amputaciji dela ali cele okončine. Poleg mučne in trajajoče bolečine lahko pacient čuti tudi srbenje, mravljinčenje ali neprijetno spreminjanje lege manjkajočega uda.



Viri:

1. Interna medicina. 2011. 4. izd. Ljubljana.
2. Toni J. Patofiziološki vidiki bolečine. Farm Vest 2012; 63: 3–5.
3. Kerec Kos M. Zdravila za zdravljenje bolečine. Farm Vest 2012; 63: 6–9.
4. <http://www.merjenjebolechine.si>. Dostop: 30. 5. 2016.
5. http://med.over.net/clanek/angina_pektoris_zdravljenje/. Dostop: 30. 5. 2016.
6. UKC Ljubljana, Interna klinika za gastroenterologijo, Združenje zdravnikov družinske medicine, Zbornik – Različni obrazi bolečine – predstavitev kliničnih primerov. Ljubljana, 11. 2. 2016.
7. Požlep G. Akutna bolečina v klinični praksi. Farm Vest 2009; 60: 95–97.

Zdravljenje bolečine



Obravnavo bolnika z bolečino in njegovo zdravljenje začne izbrani družinski zdravnik.

Zdravljenje močnih bolečin, ki presega možnosti zdravljenja v splošni ambulanti, pa vodijo v specialističnih ambulantah za zdravljenje bolečine, ki delujejo v sklopu slovenskih bolnišnic. V Sloveniji je 17 protibolečinskih ambulant, njihov seznam najdete na spletnem naslovu: http://www.merjenjebolecine.si/ambulante_za_zdravljenje_bolecine_v_sloveniji.html

Zdravila za zdravljenje bolečine

Za zdravljenje bolečin se najpogosteje uporabljajo zdravila proti bolečinam, ki jih imenujemo tudi analgetiki in jih kemijsko delimo na neopioidne in opioidne.

Neopioidni analgetiki

V skupino **neopioidnih analgetikov** uvrščamo paracetamol, metamizol in nesteroidna protivnetna in protirevmatična zdravila.



Pomembno je vedeti!

Z večanjem odmerka neopioidnih analgetikov se povečuje pojavljanje neželenih učinkov. Zato je pomembno, da jih uporabljate v priporočenih odmerkih.

- **Paracetamol** učinkuje proti bolečinam in vročini, nima pa protivnetnega učinka.

Uporaba velikih odmerkov lahko zaradi kopičenja škodljivih spojin, ki nastajajo pri presnovi paracetamola v jetrih, povzroči okvaro jeter. Začetna znaka zastrupitve sta slabost in bruhanje, v dveh do treh dneh pa se razvije akutna jetrna odpoved, ki se kaže z bolečinami pod desnim rebrnim lokom, zlatenico, krvavitvami in motnjo zavesti. Sledita akutna ledvična odpoved in smrt zaradi možganskega edema.

- **Metamizol** je učinkovito zdravilo za lajšanje bolečine, vročine in vnetja. Učinkuje tudi proti krčem, zato se uporablja za lajšanje bolečin pri napadu ledvičnih in žolčnih kamnov ter bolečin v prebavilih.

Najnevarnejši, vendar redek neželeni učinek metamizola je pojav zmanjšane števila trombocitov (krvnih ploščic; krvne celice, ki sodelujejo pri procesih strjevanja krvi) in granulocitov (vrsta levkocitov oz. belih krvnih celic) v krvi. Ob zmanjšani število trombocitov se lahko poveča nagnjenost h krvavitvam, kar boste najprej opazili kot pikčaste krvavitve po koži in sluznicah. Ob zmanjšani število granulocitov pa se zaradi zmanjšane odpornosti organizma proti infekcijam poveča dovzetnost za okužbe.

- **Nesteroidna protivnetna in protirevmatična zdravila** učinkujejo proti bolečinam, vročini in vnetju. Z zaviranjem delovanja encimov ciklooksigenaze v telesu zmanjšajo nastajanje prostaglandinov.



Ali veste?

Prostaglandini imajo v telesu številne funkcije. Sprožijo bolečino, vročino in vnetje, povečajo pretok krvi v ledvicah, zmanjšajo izločanje želodčne kisline, zaščitijo želodec pred škodljivim delovanjem želodčne kisline in sprožijo strjevanje krvi. Zmanjšano nastajanje prostaglandinov ob uporabi nesteroidnih protivnetnih in protirevmatičnih zdravil je osnova za zelene učinke pa tudi za večino neželenih učinkov teh zdravil.

Nesteroidna protivnetna in protirevmatična zdravila delimo na neselektivne zaviralce encima ciklooksigenaze (acetilsalicilna kislina, ibuprofen, naproksen, ketoprofen, diklofenak, meloksikam) in selektivne zaviralce ciklooksigenaze, ki jih imenujemo tudi koksibi (etorikoksib, celekoksib). Koksibi imajo v primerjavi z neselektivnimi zaviralci ciklooksigenaze manj neželenih učinkov v prebavilih in manjši vpliv na strjevanje krvi.

Najpogostejši neželeni učinki nesteroidnih protivnetnih in protirevmatičnih zdravil

- **Nesteroidna protivnetna in protirevmatična zdravila dražijo želodčno sluznico in lahko povzročijo slabost, bolečine v želodcu ter razjede in krvavitve iz prebavil.** Možnost za nastanek krvavitev iz prebavil je povečana pri starostnikih in bolnikih, ki so v preteklosti že imeli razjede na želodcu in dvanajstniku.

! *Ob pojavu slabosti in bolečin v želodcu ob jemanju nesteroidnih protivnetnih in protirevmatičnih zdravil se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom. Če opazite, da ste izkašljali ali izbruhalili krvavo vsebino in/ali imate krvavo ali črno blato, pa nemudoma obiščite zdravnika!*

- **Nesteroidna protivnetna in protirevmatična zdravila podaljšajo čas strjevanja krvi in povečajo možnost za nastanek krvavitev.** Na to morajo biti pozorni predvsem bolniki, ki jemljejo zdravila proti strjevanju krvi.

! *Izogibajte se jemanju nesteroidnih protivnetnih in protirevmatičnih zdravil pri večjih svežih ranah in najmanj 48 ur pred večjimi kirurškimi posegi.*

- Nesteroidna protivnetna in protirevmatična zdravila lahko povzročijo alergijske in psevdoalergijske reakcije, ki se kažejo z znaki, kot so poslabšanje astme, zožitev bronhijev, vnetje veznice in sluznice nosu, otekanje jezika in grla ter otekline okoli oči, pordel obraz, izpuščaji na koži, krči, bolečine v trebuhu in znižanje krvnega tlaka.



Ali veste?

Alergijska reakcija je pretiran odziv imunskega sistema na telesu tujo snov, ki ji pravimo alergen. Najpogostejši alergeni so sestavine hrane, zdravila, strupi žuželk, prah in cvetni prah. Psevdoalergijska reakcija je neimunološka reakcija, ki je posledica učinkovanja zdravila ali druge snovi na biokemične reakcije v telesu.

Alergijska reakcija, ki se pojavi brez predhodnih znakov po enem izmed neopioidnih analgetikov, se pojavlja na splošno pri 0,1 % ljudi in pri 3 % oseb, ki redno uporabljajo analgetike. Pri tej vrsti reakcije bolniki dobro prenašajo druga zdravila proti bolečinam.

Alergijske reakcije na več vrst analgetikov se pojavljajo predvsem pri astmatikih; 5 % bolnikov z astmo in kar 30 % bolnikov, ki imajo hkrati astmo in nosne polipe, je preobčutljivih za acetilsalicilno kislino.

! *Pri pojavu blagih znakov alergijske reakcije, kot so izpuščaj na koži, vnetje veznice in sluznice oči, prenehajte jemati zdravilo in se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom. Če so simptomi in znaki zelo hudi, npr. če imate otekel obraz in jezik, pospešen srčni utrip, krče v trebuhu, znižan krvni tlak in se težave stopnjujejo, pa zdravnika obiščite takoj!*

- Pri bolnikih z zmanjšanim delovanjem ledvic lahko uporaba nesteroidnih protivnetnih in protirevmatičnih zdravil povzroči nastanek nenadne (akutne) ledvične okvare. V primeru akutne ledvične okvare ledvice prenehajo delovati v zelo kratkem času, v nekaj urah ali dneh. Ogroženi so predvsem starostniki, bolniki z že prisotno hujšo stopnjo okvare ledvic (npr. z napredovalo kronično ledvično boleznijo), srčnim popuščanjem, jetrno cirozo in bolniki ob izgubi telesnih tekočin zaradi krvavitev, bruhanja, driske in znojenja. Tveganje za nastanek akutne ledvične okvare je povečano, če omenjeni bolniki uporabljajo nesteroidna protivnetna in protirevmatična zdravila sočasno z zdravili, ki vplivajo na delovanje ledvic. To so zdravila, ki povzročijo krčenje žil v ledvicah (rentgenska kontrastna sredstva, nekateri antibiotiki), zdravila, ki pospešujejo izločanje urina iz organizma z izplavljanjem vode in nekaterih ionov (diuretiki), ter nekatera zdravila za zniževanje krvnega tlaka.

Dolgotrajno jemanje nesteroidnih protivnetnih in protirevmatičnih zdravil lahko pospeši napredovanje kronične ledvične bolezni.

! *Če ob jemanju nesteroidnih protivnetnih in protirevmatičnih zdravil opazite znake, kot so otekanje, predvsem nog, zmanjšano izločanje seča, bolečine v ledvenem predelu, povišan krvni tlak, nereden srčni utrip in mišična oslabeledost, se čim prej posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.*

- **Nesteroidna protivnetna in protirevmatična zdravila so vzrok za 10 % okvar jeter, povzročenih z zdravili.** Nekatera nesteroidna protivnetna in protirevmatična zdravila (etorikoksib, diklofenak) povzročajo okvare jeter pogosteje kot druga (ibuprofen, naproksen).

! *Če opazite znake, ki kažejo na slabše delovanje jeter, kot so neješčnost, slabost, bruhanje, trebušne bolečine, utrujenost, temen urin in zlatenica, se posvetujte z zdravnikom.*

- **Nesteroidna protivnetna in protirevmatična zdravila ob dolgotrajni uporabi povečajo tveganje za pojav srčno-žilnih zapletov, kot sta srčni infarkt in možganska kap.** Možnost za pojav srčno-žilnih zapletov je povečana pri bolnikih z že prisotnimi srčno-žilnimi boleznimi, kot so povišan krvni tlak, srčno popuščanje, koronarna bolezen in periferna arterijska bolezen.

Nevarnost za nastanek zapletov je manjša ob uporabi majhnih odmerkov naproksena (do 1 g na dan) in ibuprofena (do 1,2 g na dan).

Opioidni analgetiki

Opioidne analgetike delimo na šibke opioide (tramadol in dihidrokodein) ter močne opioide (morfin, hidromorfon, oksikodon, fentanil, buprenorfin in metadon). Opioidni analgetiki preprečijo nastanek občutka bolečine z vezavo na različne opioidne receptorje v osrednjem živčnem sistemu (možganih in hrbtenjači) in na perifernih živcih po telesu.



Ali veste?

Tramadol se pri zdravljenju bolečine pogosto uporablja v kombinaciji s paracetamolom. Kombinacija obeh učinkovin ima močnejši protibolečinski učinek kot vsaka posamezno, zaradi uporabe manjših odmerkov zdravila pa je manj možnosti za pojav neželenih učinkov. Kombinacija obeh učinkovin je na voljo v enem zdravilu.

Bolnikom z močno kronično (trajno) bolečino zdravnik za lajšanje stalno prisotne bolečine predpiše dolgodelujoči opioidni analgetik, za lajšanje prebijajoče bolečine pa kratkoddelujoči opioidni analgetik. Dolgodelujoči opioidni analgetik mora bolnik uporabljati redno v predpisanih časovnih intervalih, saj s tem zagotovi nenehen protibolečinski učinek. Kratkodelujočega pa uporabi po potrebi ob pojavu prebijajoče bolečine.



Ali veste?

Prebijajoča bolečina se pojavi kljub rednemu jemanju dolgodelujočih opioidov in dobro zdravljeni stalni bolečini. Pogosto jo občutijo bolniki z metastazami v kosteh in nevropatsko bolečino. Več kot 60 % bolnikov z napredovalim rakom ima občasno napade prebijajoče bolečine.



Pomembno je vedeti!

Ob nenadni ukinitvi opioidnih analgetikov lahko nastopijo odtegnitveni simptomi, kot so psihični in motorični nemir, hudo znojenje in trebušni krči. Pojav odtegnitvenih simptomov preprečimo s postopnim zmanjševanjem odmerka opioidnega analgetika.

Neželeni učinki opioidnih analgetikov

- **Slabost in bruhanje** se lahko pojavita na začetku zdravljenja in običajno mineta v nekaj dneh. Za lajšanje težav vam lahko zdravnik predpiše zdravila proti slabosti in bruhanju.
- **Zaprtje, trdo in suho blato, napenjanje in trebušni krči** nastopijo zaradi upočasnjene peristaltičnega gibanja črevesja in zmanjšane izločanja prebavnih sokov. Za redno odvajanje blata vam lahko zdravnik predpiše primerno odvajalo.
- **Pomiritev, zaspanost, zmedenost, neorientiranost in halucinacije** so posledica učinkovanja opioidnih analgetikov na osrednje živčevje. So prehodnega značaja in običajno minejo v nekaj dneh. Pogostejše se pojavijo pri starostnikih in kroničnih bolnikih, ki sočasno uporabljajo tudi druga zdravila, ki učinkujejo na osrednje živčevje, npr. uspavala, pomirjevala, antidepresive, zdravila za zdravljenje demence in urinske inkontinence.
- Pri zdravljenju z opiodi se lahko pojavijo tudi **srbenje kože, zastoj seča**, ki se kaže z bolečinami v spodnjem delu trebuha, in **depresija dihanja**. Za lajšanje srbenja vam lahko zdravnik predpiše zdravila, ki so namenjena zdravljenju simptomov alergij (antihistaminiki). Ob pojavu bolečin v spodnjem delu trebuha in zmanjšanem izločanju seča obiščite zdravnika.

Depresija dihanja lahko ob nenadnem velikem povečanju odmerka opioidnega analgetika povzroči celo smrt. Ker se za pojav depresije dihanja zelo hitro razvije toleranca, se ob postopnem dvigovanju odmerka pojavi redko.



Pomembno je vedeti!

Opioidni analgetiki s svojim učinkovanjem na osrednje živčevje močno zmanjšajo psihofizične sposobnosti bolnika, zato je med jemanjem teh zdravil upravljanje vozil in strojev prepovedano. Na prepoved opozarja rdeč trikotnik na škatlici zdravila. Ob jemanju opioidnih analgetikov ne pijte alkohola! Že majhne količine alkohola še dodatno poslabšajo psihofizične sposobnosti. Ob zaužitju večjih količin pa lahko nastopi koma ali celo smrt.

- ! *Na pojav neželenih učinkov bodite pozorni predvsem ob začetku zdravljenja z opioidnim analgetikom ali ob povečanju odmerka. Zdravljenje z zdravilom nadaljujte kljub pojavu neželenih učinkov, saj jih večina, razen znakov zaprtja, v nekaj tednih izzveni. Ob pojavu neželenih učinkov se z zdravnikom ali farmacevtom posvetujte o ukrepih za njihovo preprečevanje in lajšanje.*

Pravilna uporaba, predpisovanje in shranjevanje analgetikov

Analgetiki so najpogostejše na voljo v obliki tablet in kapsul s takojšnjim ali podaljšanim sproščanjem, sirupov in kapljic, ki jih zaužijete s kozarcem vode. Pri farmacevtskih oblikah s podaljšanim sproščanjem ali gastrozistentno oblogo je pomembno, da jih zaužijete cele na prazen želodec.

Opioidni analgetiki se vse pogostejše uporabljajo v obliki transdermalnih obližev, iz katerih se učinkovina sprošča nadzorovano in v telo prehaja skozi kožo. Transdermalnih obližev z opioidnimi analgetiki praviloma ne smete rezati. Nalepite jih na neporaščeno, nepoškodovano, nevzdraženo, čisto in suho kožo. Dlake na poraščenem predelu lahko postrizete, ne smete pa jih pobriti, ker lahko tako vzdražite kožo. Obliž morate vsakokrat nalepiti na drugo mesto. Uporabljen transdermalni obliž zlepite skupaj. Lahko ga vržete v smeti, vendar pazite, da ne pride v roke otrokom. Vsa druga neporabljena zdravila pa vrnite v lekarno, kjer bomo poskrbeli za strokovno uničenje.

V lekarnah pripravljamo tudi analgetične mešanice v obliki raztopine za podkožno infuzijo. Pri tej se raztopina zdravila v podkožje bolnika dovaja enakomerno iz črpalke ali samokrčljivega balona (poseben rezervoar za zdravila). Zdravljenje bolečine s podkožno infuzijo analgetične mešanice se uporablja, kadar bolnik zdravil ne more zaužiti zaradi težav s požiranjem, slabosti ali bruhanja, kadar ima omejeno zavest, najpogostejše pa med paliativnim zdravljenjem. To zajema zdravljenje bolnikov z napredovalo neozdravljivo boleznijo, ko je pričakovano preživetje le nekaj tednov ali mesecev. Npr. pri bolniku z napredovalim rakom zdravimo poleg hitro stopnjevane bolečine tudi druge simptome neozdravljive bolezni, kot so nemir, delirij, slabost in bruhanje. V tem primeru v analgetično mešanico dodamo tudi zdravila za lajšanje drugih simptomov bolezni, npr. pomirjevala, zdravila proti bruhanju, krčem.



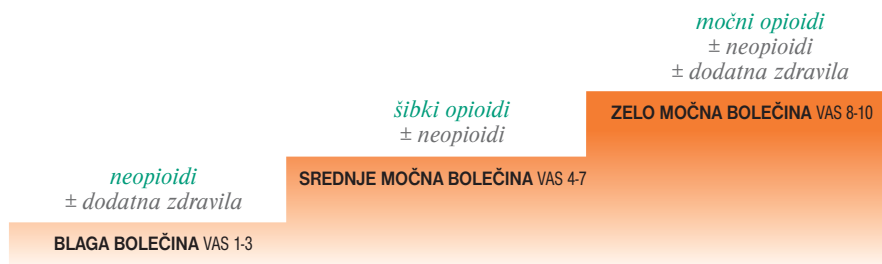
Pomembno je vedeti!

Za zdravila, ki vsebujejo močne opioidne analgetike, vam mora zdravnik predpisati recept v dvojniku, ki je veljaven pet dni od datuma predpisa. V lekarni smemo nanj izdati le količino zdravila, ki zadostuje za mesec dni zdravljenja.

Zelo pogost vzrok zastrupitev z zdravili je čezmerna uporaba protibolečinskih zdravil, zato analgetike tako kot vsa druga zdravila doma shranjujte na posebnem mestu in zunaj dosega otrok. V lekarni zdravila z močnimi opioidnimi analgetiki shranjujemo v trezorju, ločeno od drugih zdravil.

Kako zdravnik izbere najprimernejši analgetik in druge metode zdravljenja bolečine

Najprimernejši analgetik izbere zdravnik glede na jakost, vzrok in vrsto bolečine. Cilj zdravljenja je, da bolnik v najkrajšem možnem času nima bolečin (VAS < 3) (str. 6) in ima čim manj neželenih učinkov zaradi zdravil.



SLIKA: 3-stopenjska shema zdravljenja bolečine

Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije uvaja zdravnik zdravila za zdravljenje bolečine stopenjsko. Blage do srednje močne bolečine začne zdraviti z neopioidnimi analgetiki. Kadar niso dovolj učinkoviti, jih zamenja s šibkimi opioidi ali pa uporabi kombinacijo obeh skupin zdravil. Če pri zdravljenju srednje močne in močne bolečine s šibkimi opioidi ne doseže olajšanja, uvede zdravljenje z močnimi opioidi. Izjema so bolniki z zelo močno bolečino, npr. bolniki z rakom, pri katerih lahko takoj preide na zdravljenje z močnim opioidom.

Za zdravljenje nevropatske bolečine, ne glede na stopnjo bolečine, zdravnik bolniku predpiše še dodatna zdravila iz skupin antidepresivov, antiepileptikov in anestetikov.

Ob neuspešnem lajšanju bolečine s protibolečinskimi zdravili oz. prisotnosti neobvladljivih neželenih učinkov so možne druge metode zdravljenja, ki se uvajajo in izvajajo večinoma v bolnišnici ali ambulantni. To so npr. blokada perifernega živca, razni kirurški postopki, obsevanja in kemoterapija. Kot dodatne metode zdravljenja bolečine v protibolečinskih ambulantah in rehabilitacijskih oddelkih bolnišnic uporabljajo tudi akupunkturo, manualno terapijo, kinezioterapijo in različne metode fizikalne terapije, kot so transkutana elektro nevro stimulacija (TENS), ogrevanje, hlajenje, masaže.



Viri:

1. Interna medicina. 2011. 4. izd. Ljubljana.
2. Kerec Kos M. Zdravila za zdravljenje bolečine Farm Vest 2012; 63: 6–9.
3. Jošt M. Neželeni učinki analgetikov in prilagajanje protibolečinskega zdravljenja. Farm Vest 2012; 63: 33–37.
4. Lahajnar Čavlovič S. Priporočila za zdravljenje bolečine pri odraslem bolniku z rakom. 3. izd. Maribor: Slovensko združenje za zdravljenje bolečine, 2015.
4. Lahajnar Čavlovič S. Zdravljenje bolečine pri raku. 1. izd. Ljubljana: Društvo onkoloških bolnikov Slovenije, 2012.
5. Locateli I. NSAR in paracetamol: izzivi in pasti? Farm Vest 2009; 60: 98–104.
6. Astma, ishemična bolezen srca in prejemanje aspirina: predlog slovenskih usmeritev, Zbornik sestanka: Aspirinska intoleranca in rinitis, Ljubljana, Medicinska fakulteta, 22. april 2006.
7. Turel M. Poslabšanje astme/KOPB zaradi zdravil, Varna uporaba zdravil: zbornik prispevkov/ 1. slovensko srečanje o klinični farmakologiji. Ljubljana, 25. januar 2013.
8. Golouh L. Kako uspešno obvladujemo kronično bolečino v Sloveniji. Kkaljevi dnevi (13; 2013; Laško). Ljubljana: Zavod za razvoj družinske medicine, 2013.
9. JAZMP Posodobitev priporočil glede uporabe visokih odmerkov ibuprofena, št. 1382-6/2015, 21. 4. 2015. <https://www.jazmp.si/obvestilo/browse/7/article/288/228/>
10. Hafner M. Zlatenica zaradi zdravil. Varna uporaba zdravil: zbornik prispevkov/3. slovensko srečanje o klinični farmakologiji. Ljubljana, 24. januar 2014.
11. Bessone F. Non-steroidal anti-inflammatory drugs: What is the actual risk of liver damage?, World J Gastroenterol. 2010 Dec 7; 16(45): 5651–5661.
12. Madjar B. Pravilna in varna uporaba protibolečinskih zdravil, Vprašaj o svojem zdravilu, marec 2012. http://www.lek-zbor.si/portals/0/dokumenti-o-zbornici/analgetiki_ask_madjar_2012.pdf

Samozdravljenje bolečine



Samozdravljenje različnih vrst bolečin je eden najpogostejših vzrokov za obisk lekarne in posvet s farmacevtom. Obiskovalci se želijo najpogosteje posvetovati o težavah, povezanih z glavobolom, zobobolom, menstrualnimi bolečinami ter bolečinami v mišicah in sklepih.

Pomembno je vedeti!

- Samozdravljenje bolečine je primerno pri blagih do zmernih akutnih bolečinah in lahko traja od 3 do 7 dni. Če se v tem času bolečina ne zmanjša in se ne izboljša počutje, je potreben posvet z zdravnikom.
- Samozdravljenje bolečine odsvetujemo pri otrocih do enega leta starosti, posebna previdnost pa je potrebna tudi pri majhnih otrocih, nosečnicah in doječih materah, starostnikih in bolnikih s kroničnimi boleznimi (glej priporočila str. 18-21).

Kdaj po nasvet v lekarno?

Kadar se srečate z bolečino in ste v dvomih, kako ukrepati, ali pa pri izbiri zdravila za samozdravljenje bolečine niste prepričani, ali je primerno za vas, se posvetujte z lekarniškimi farmacevtom.

Posvet s farmacevtom

V lekarni vam lahko primerno svetujemo le, če imamo dovolj informacij, da lahko ocenimo vašo zdravstveno težavo. Zato vas bomo med posvetom povprašali, ali ste prišli po nasvet zase ali za koga drugega, koliko ste stari, o prisotnih simptomih in znakih ter trajanju bolečine, o morebitno prisotnih kroničnih boleznih in zdravlilih, ki jih uporabljate. Povprašali vas bomo tudi o tem, ali ste za zdravljenje že uporabili katero zdravilo ali drug ukrep in ali je bilo dosedanje samozdravljenje učinkovito. Ženske v rodni dobi bomo povprašali tudi o morebitni nosečnosti in dojenju.

Po pogovoru in strokovni oceni zdravstvene težave vam bomo v lekarni svetovali pri izbiri primernega zdravila, medicinskega pripomočka ali drugega izdelka. Priporočili vam bomo tudi druge ukrepe, ki bi lahko pripomogli k izboljšanju vaših težav. Kadar samozdravljenje za vaše zdravstveno stanje ne bo primerno, vam bomo priporočili obisk zdravnika.

Zdravila za samozdravljenje bolečine

Za samozdravljenje bolečine najpogosteje uporabljamo zdravila proti bolečinam (analgetike), ki so na voljo brez recepta. To so paracetamol, acetilsalicilna kislina, ibuprofen, naproksen in kombinirana zdravila, ki poleg paracetamola vsebujejo še propifenazon ali acetilsalicilno kislino ter kofein in kodein.



Ali veste?

Glede na način izdaje zdravila delimo na takšna, ki se izdajajo samo na zdravniški recept, in takšna, ki se lahko izdajajo tudi brez njega. Omenjena razdelitev temelji na varnosti pri uporabi. Brez recepta se lahko izdajajo zdravila, ki so varnejša za uporabnika, kar pomeni, da imajo manjše tveganje za pojav toksičnih učinkov ali resnih neželenih učinkov ter je pri njih ob upoštevanju nasveta farmacevta v lekarni oz. navodil za uporabo majhna možnost za pojav medsebojnih učinkov z drugimi zdravili, ki bi lahko povzročili resne neželene učinke. Zdravila brez recepta se lahko izdajajo v lekarnah in specializiranih trgovinah. V zadnjih se lahko izdajajo samo tista, ki imajo blag učinek in se uporabljajo za odpravljanje blažjih simptomov in zdravstvenih težav. Med zdravili, ki so namenjena lajšanju bolečin, se lahko v specializiranih trgovinah izdajajo samo zdravila v farmacevtskih oblikah za zunanjo uporabo, to so npr. kreme in geli, ki vsebujejo diklofenak, ibuprofen ali izvleček arnike. Vsa druga zdravila brez recepta so na voljo le v lekarnah.

- **Paracetamol** je analgetik prvega izbora pri večini blagih do zmernih bolečin. Primeren je za uporabo pri otrocih, starostnikih ter bolnikih z želodčnimi težavami, sladkorno boleznijo, alergijami in astmo, putiko ter obolenji srca in ožilja.

Pri uporabi paracetamola je zaradi možnosti nastanka jetrne okvare (več na str. 7) pomembno, da ne presežete priporočenih odmerkov.

! *Na dan ne smete zaužiti več kot 4 g (8 tablet), enkratni odmerek pa ne sme preseči 1 g (2 tableti), ki ga lahko ponovite po 6-ih urah.*

Paracetamol v odmerkih, večjih od 2 g (4 tablete), podaljša čas strjevanja krvi, zato bolnikom, ki jemljejo zdravila proti strjevanju krvi, jemanje večjih odmerkov odsvetujemo.

! *Uporabo paracetamola pri samozdravljenju odsvetujemo bolnikom, ki se zdravijo z zdravili, ki povečajo presnovo zdravil v jetrih (izoniazid, fenitoin, rifampicin, karbamazepin, barbiturati), bolnikom s hujšo stopnjo ledvične ali jetrne okvare, podhranjenim z anoreksijo ali bulimijo, cistično fibrozo in alkoholikom.*

- **Kombinirana zdravila**, ki vsebujejo paracetamol, propifenazon ali acetilsalicilno kislino, kofein in kodein, so na voljo v obliki tablet ali praškov. Ker lahko povzročijo odvisnost (kodein), kronični glavobol (*več na str. 23*), okvaro ledvic (*več na str. 17*) in kostnega mozga (propifenazon), se lahko za samozdravljenje bolečin uporabljajo le krajši čas in v priporočenih odmerkih, ki so odvisni od sestave zdravila. Kodein, ki je dodan nekaterim kombiniranim zdravilom, lahko povzroči zaprtje. Kofein, ki je stimulans, pa lahko pospeši srčni utrip, zato jemanje kombiniranih zdravil odsvetujemo bolnikom s povišanim krvnim tlakom in drugimi srčno-žilnimi obolenji. Ob jemanju kombiniranih zdravil odsvetujemo uživanje alkohola in pijač s kofeinom ter sočasno jemanje drugih analgetikov.

- **Acetilsalicilna kislina** se uporablja za samozdravljenje bolečin in povišane telesne temperature pri odraslih.

Acetilsalicilne kisline ne uporabljajte pri otrocih, mlajših od 12 let (*več na str. 18-19*).

! *Priporočen odmerek od 500 do 1000 mg (1-2 tableti) lahko ponovite po 6 do 8 urah. Na dan ne smete zaužiti več kot 4 g (8 tablet). Priporočamo jemanje s kozarcem vode med obrokom ali po njem, tako boste zmanjšali možnost za draženje sluznice želodca.*

Acetilsalicilna kislina v primerjavi z drugimi nesteroidnimi protivnetnimi in protirevmatičnimi zdravili močneje zavira zlepljanje (agregacijo) trombocitov in bolj podaljša čas strjevanja krvi. V odmerku 100–300 mg se uporablja kot zdravilo proti agregaciji trombocitov.

! *Ker močno poveča nagnjenost h krvavitvam, odsvetujemo jemanje acetilsalicilne kisline bolnikom z razjedo na želodcu ali dvanajstniku, bolnikom z motnjami v strjevanju krvi in bolnikom, ki jemljejo zdravila proti strjevanju krvi.*



Pomembno je vedeti!

Zdravil, ki vsebujejo acetilsalicilno kislino, ne jemljite vsaj 48 ur pred operativnimi posegi in jih ne uporabljajte za blaženje bolečin po operacijah.

Acetilsalicilna kislina lahko poslabša astmo ali sproži napad astme (*več na str. 9*), vpliva na izločanje sečne kisline, poveča izločanje inzulina in učinek nekaterih zdravil za zdravljenje sladkorne bolezni.

! *Uporabo acetilsalicilne kisline pri samozdravljenju odsvetujemo astmatikom, alergikom, bolnikom s putiko in povečano sečno kislino ter diabetikom.*

- **Ibuprofen in naproksen** sta v primerjavi s preostalimi analgetiki, ki so na voljo brez recepta, učinkovitejša pri samozdravljenju bolečin, povezanih z vnetjem, to so npr. bolečine v mišicah in sklepih, glavoboli, ki so posledica prehladnih obolenj, in menstrualne bolečine.

! *Za samozdravljenje bolečine pri odraslih se priporoča jemanje 200–400 mg ibuprofena na 4 do 6 ur, dnevni odmerek ne sme preseči 1200 mg. Priporočen odmerek naproksena je 275 mg na 8 do 12 ur, dnevno pa naj ne bi zaužili več kot 825 mg.*

! *Uporabo ibuprofena in naproksena pri samozdravljenju odsvetujemo bolnikom z razjedo na želodcu ali dvanajstniku, s povišanim krvnim tlakom in drugimi srčno-žilnimi obolenji, sladkorno boleznijo, okvaro ledvic in astmatikom.*

Nesteroidna protivnetna in protirevmatična zdravila vzemite s kozarcem vode po jedi, tako zmanjšate škodljivo učinkovanje na sluznico želodca.

Kadar pri samozdravljenju uporabljate zdravila proti bolečinam, ne pijte alkoholnih pijač. Uživanje alkohola ob jemanju paracetamola poveča možnost za poškodbe jeter, sočasna uporaba z nesteroidnimi protivnetnimi in protirevmatičnimi zdravili pa poveča nevarnost za krvavitve iz prebavil.

! *Kadar vaše bolečine ne minejo po tednu dni samozdravljenja, se posvetujte z zdravnikom.*



Pomembno je vedeti!

Večletno pogosto jemanje nesteroidnih protivnetnih in protirevmatičnih zdravil, kombiniranih zdravil proti bolečinam ali uporaba več različnih analgetikov sočasno lahko vodi v kronično okvaro ledvic. Govorimo o analgetični nefropatiji, pri kateri propade ledvično tkivo, kar se kaže kot zmanjšano delovanje ledvic in prisotnost eritrocitov, levkocitov in beljakovin (sestavin krvi) v seču. Ledvice se zmanjšajo in postajajo vedno bolj nepravilne oblike.



Viri:

1. Samozdravljenje – priročnik za bolnike. 2011. Slovensko farmacevtsko društvo. Ljubljana.
2. Pravilnik o razvrščanju, predpisovanju in izdajanju zdravil za uporabo v humani medicini (Uradni list RS, št. 86/08, 45/10 in 38/12).
3. Centralna baza zdravil. <http://www.cbz.si/>. Povzetki glavnih značilnosti zdravil – Lekadol 500 mg tablete, Aspirin 500 mg tablete, Diverin 400 mg filmsko obložene tablete, Nalgesin S 275 mg filmsko obložene tablete. Dostop: 30. 4. 2016.

Zdravila in bolečina

Priporočila za samozdravljenje bolečine pri posebnih skupinah uporabnikov



Samozdravljenje bolečine pri otrocih

! Samozdravljenje bolečine lahko pri otrocih traja največ pet dni, če bolečina traja daljši čas, je potreben posvet z zdravnikom. Pri otrocih, mlajših od enega leta, je uporaba zdravil brez recepta primerna samo po posvetu z zdravnikom ali farmacevtom.

Samozdravljenje bolečine je pri otrocih primerno le ob blagi do zmerni bolečini, npr. zaradi udarca, ob glavobolu, zobobolu in bolečinah v mišicah in sklepih, ki nastopijo ob blažjih prehladnih obolenjih.

! Kot prva izbira se priporoča uporaba paracetamola v odmerkih, prilagojenih starosti in telesni masi otroka. Priporočen enkratni odmerek za otroke je od 10 do 15 mg paracetamola na kilogram telesne mase. Odmerek lahko ponovite v 4 do 6 urah in ne več kot 4-krat na dan.

Paracetamol je v lekarnah na voljo v obliki sirupov, svečk in zrnec.



Pomembno je vedeti!

Kadar uporabljate več različnih oblik zdravil s paracetamolom hkrati, skupni odmerek ne sme preseči priporočenega dnevnega odmerka, ki je odvisen od starosti in mase otroka in ga najdete v navodilih za uporabo zdravila.

Za samozdravljenje bolečin pri otrocih se uporablja tudi ibuprofen, ki je v obliki sirupa in svečk, na voljo v lekarnah brez recepta. Sirup, ki vsebuje 40 mg ibuprofena v 1 ml sirupa je primeren za uporabo pri otrocih s telesno maso najmanj 10 kg, ki so starejši od enega leta. Na voljo je tudi sirup z 20 mg/ml, ki se lahko daje že od 6-ega meseca starosti dalje. Svečke, ki vsebujejo 125 mg ibuprofena, pa se smejo uporabljati pri otrocih težjih od 12,5 kg. Priporočen enkratni odmerek za otroke je 5–10 mg ibuprofena na kilogram telesne mase in ga lahko ponovite v 6 do 8 urah. Dnevni odmerek ne sme presegati 30 mg/kg telesne mase otroka. Zdravilo lahko brez posveta z zdravnikom uporabljate 3 dni.



Pomembno je vedeti!

Uporaba ibuprofena in drugih nesteroidnih protivnetnih in protirevmatičnih zdravil se odsvetuje pri noricah, zaradi možnosti poslabšanja z boleznijo povezanih okužb kože. Pred uporabo ibuprofena pri otrocih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Acetilsalicilna kislina ni primerno zdravilo za lajšanje bolečin in vročine pri otrocih, mlajših od 12 let, saj lahko povzroči nevaren zaplet, ki ga imenujemo Reyev sindrom. Ta nastopi ob okužbi z noricami ali virusni okužbi dihal in sočasnem jemanju acetilsalicilne kisline. Vodi lahko do odpovedi jeter, kome in smrti zaradi možganskega edema.

Samozdravljenje bolečine pri nosečnicah in doječih materah

Med nosečnostjo lahko zdravila prehajajo skozi posteljico v plodovo kri, med dojenjem pa jih dojenček lahko zaužije z materinim mlekom. Zato je treba biti pri izbiri zdravila za lajšanje bolečine v tem obdobju še posebno pozoren. Nekatera lahko v določenih obdobjih nosečnosti povzročijo razvojne nepravilnosti plodu.



Pomembno je vedeti!

Če ste noseči, zdravil nikoli ne jemljite po lastni presoji, ampak se o varnosti vedno posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom, kar velja tudi za zdravila, ki niso predpisana na recept.

Zdravilo prve izbire za samozdravljenje bolečin med nosečnostjo in dojenjem je paracetamol. Priporoča se, da zdravilo jemljete čim krajši čas, po možnosti samo posamezne odmerke.

Acetilsalicilno kislino in kombinirana zdravila s paracetamolom lahko med nosečnostjo in dojenjem uporabljate le po nasvetu zdravnika.

V tem obdobju za samozdravljenje bolečin odsvetujemo tudi uporabo nesteroidnih protivnetnih in protirevmatičnih zdravil, tako v oblikah za zaužitje kot v oblikah za lokalno nanašanje na kožo. Izjema je ibuprofen, ki ga po posvetu z zdravnikom ali farmacevtom lahko uporabljate med dojenjem, in sicer takoj po hranjenju otroka.

Samozdravljenje bolečine pri starostnikih (starejših od 65 let)

Ker je lahko bolečina pri starostnikih pogosto znak resnejših težav ali bolezni, svetujemo, da se o primernosti samozdravljenja posvetujete s farmacevtom ali zdravnikom.

Staranje v telesu povzroči številne spremembe, ki pomembno vplivajo na učinkovanje zdravil. Npr. zmanjša se delovanje jeter in ledvic, kar upočasni izločanje zdravil, zato starostnikom priporočamo uporabo manjših odmerkov.

! *Za samozdravljenje bolečine starostnikom priporočamo uporabo paracetamola v odmerku od 500 mg do 1000 mg do trikrat na dan. Dnevni odmerek naj ne preseže 3 g dnevno (6 tablet). Za zdravljenje vnetnih bolečin priporočamo občasno (kratkotrajno) uporabo ibuprofena v odmerku od 200 do 400 mg do dnevnega odmerka 1200 mg.*

Pri starejših od 75 let je zaradi povečane pojavnosti razjed na želodcu in dvanajstniku ter povečane možnosti poslabšanja pogosto prisotnih kroničnih bolezni, kot so povišan krvni tlak in srčno popuščanje, odsvetovano samozdravljenje z nesteroidnimi protivnetnimi in protirevmatičnimi zdravili (ibuprofen, naproksen, acetilsalicilna kislina) v oblikah za zaužitje. Lahko pa bolniki uporabljajo pripravke v obliki gelov ali krem za lokalni nanos na kožo.

Samozdravljenje bolečine pri kroničnih bolnikih

Če ste kronični bolnik, ob pojavu bolečine pomislite tudi na to, da je lahko bolečina znak neurejene kronične bolezni.



Ali veste?

Bolniki s sladkorno boleznijo pogosto občutijo trajne, pekoče bolečine, najpogosteje v nogah in rokah. Gre za nevropatske bolečine, ki so posledica okvar perifernega živčevja zaradi stalno povišanega sladkorja v krvi.

Kronični bolniki pri zdravljenju običajno uporabljajo večje število zdravil, zato obstaja večja verjetnost za součinkovanje zdravil in pojav neželenih učinkov. Medsebojno učinkovanje zdravil (oz. interakcije med zdravili) je pojav, ko zdravilo vpliva na delovanje in učinkovitost drugega zdravila. Lahko se poveča ali zmanjša pričakovani učinek zdravila.



Ali veste?

Bolniki s srčno-žilnimi boleznimi za preprečevanje nastajanja krvnih strdkov pogosto jemljejo acetilsalicilno kislino v majhnem odmerku (100 mg dnevno). Če acetilsalicilno kislino jemljete sočasno z ibuprofenom, je njen učinek zmanjšan. Zato za samozdravljenje v tem primeru ne priporočamo uporabe ibuprofena, ampak je bolje vzeti paracetamol.

! *Na možnost medsebojnega učinkovanja z zdravili, ki vam jih je predpisal zdravnik na recept, je treba pomisliti tudi pri izbiri zdravila za samozdravljenje. Pred odločitvijo za samozdravljenje bolečine kroničnim bolnikom svetujemo posvet s farmacevtom.*



Pomembno je vedeti!

Farmacevta vedno seznanite z zdravili in drugimi izdelki, ki jih redno uporabljate. Pri tem vam je lahko v veliko pomoč seznam zdravil oz. **osebna kartica zdravil (OKZ)**, ki jo imejte ob obisku lekarne ali zdravnika vedno s seboj. Na njej so zbrani vsi podatki o odmerjanju, načinu jemanja in namenu uporabe zdravil na recept, prehranskih dopolnil in drugih izdelkov, ki jih redno jemljete. Farmacevtu bo osebna kartica zdravil v pomoč pri svetovanju glede izbire za vas najprimernejšega zdravila za samozdravljenje bolečine. Osebno kartico zdravil lahko za vas izdelamo v lekarni.



Viri:

1. Samozdravljenje – priročnik za bolnike. 2011. Slovensko farmacevtsko društvo. Ljubljana.
2. Klinične smernice za rehabilitacijo bolnikov z artrozo kolka in kolena, Udovčič Pertot / Rehabilitacija – letn. XIII, supl. 1 (2014).
3. Locateli I. NSAR in paracetamol: izzivi in pasti? Farm Vest 2009; 60: 98–104.
4. Centralna baza zdravil. <http://www.cbz.si/>. Povzetki glavnih značilnosti zdravil – Brufen z okusom jagode 40 mg/ml peroralna suspenzija, Lekadol 120 mg/5 ml sirup, Aspirin 500 mg tablete, Ibubel 20 mg/ml peroralna suspenzija, Ibubel 125 mg svečke. Dostop: 30. 4. 2016.

Zdravila in bolečina

Priporočila za samozdravljenje najpogostejših težav, povezanih z bolečino



Glavobol

Najpogosteje se želijo obiskovalci lekarn posvetovati s farmacevtom ob glavobolih tenzijskega tipa, težavah z migreno in glavobolih, ki spremljajo prehladna obolenja in vnetja sinusov.

Kako prepoznate tenzijski glavobol in migreno

Značilni simptomi tenzijskega glavobola so topa bolečina blage do zmerne jakosti na obeh straneh glave, običajno v predelu čela in senc, ter občutek napetosti in stiskanja okoli glave.

Migrenski glavobol se pojavi v obliki napadov, ki trajajo od 4 do 72 ur. Značilni simptomi so utripajoča, zelo huda bolečina na eni strani glave, prisotna sta lahko slabost in bruhanje, preobčutljivost za svetlobo in zvok ter avra. Zadnja se kaže z motnjami vida kot pojav bleščeče svetlobe, trepetajočih črt ali izpad vidnega polja, pojavijo se lahko tudi motnje govora, enostranska odrevenelost in mravljinčenje. Migrena je dobila ime po grški besedi *hemicrania*, ki pomeni polovico glave. Glavobol ob migreni je običajno enostranski. Migrena se pri ženskah pojavlja od dva- do trikrat pogosteje kot pri moških, v 70 % primerov je družinsko pogojena.

Kdaj lahko glavobol zdravite sami

Sami lahko zdravite glavobole, ki niso povezani z resnejšo boleznijo in so posledica prehlada ali gripe (kadar bolnik nima znakov vnetja sinusov), glavobole tenzijskega tipa, blage do zmerne migrene (če je diagnozo migrene že potrdil zdravnik) in glavobole, ki so posledica uživanja alkohola, kroničnega pitja velikih količin kave, izpostavljenosti tobačnemu dimu in kajenju.



Pomembno je vedeti!

Glavoboli, ki so lahko znak resnejšega obolenja, zahtevajo posvet z zdravnikom. Pogosto spremljajo obolenja sinusov, zob, oči, ušes, menstruacijo, pojavijo se lahko kot posledica povišanega krvnega tlaka, depresije, alergije, astme ali odpovedi ledvic.

Kdaj morate v primeru glavobola takoj obiskati zdravnika

Zdravnika obiščite, če glavobol traja več kot 10 dni, kadar ga spremljajo odrevenelost, motnje vida in ravnotežja, bolečina v predelu obraza, solzenje, omotica, motnje v kratkotrajnem spominu, motnje v zaznavanju prostora, časa in ljudi. Zdravnika obiščite tudi, če je glavobol neobičajen po jakosti, trajanju in mestu pojava ali se pojavi prvič med telesno aktivnostjo ali po njej, če je zelo močan in seva v vrat, je povezan z visoko vročino ali pa je posledica poškodb glave, epileptičnega napada ali izgube zavesti.



Pomembno je vedeti!

Vzrok za glavobol je lahko čezmerno jemanje zdravil za lajšanje bolečin in zdravil za zdravljenje migrene!

Glavobol ob čezmernem jemanju protibolečinskih zdravil (analgetikov) se najpogosteje pojavi ob dolgotrajnem jemanju, vsaj deset dni v mesecu, najmanj tri mesece zapored, kombiniranih analgetikov in triptanov (skupina zdravil za zdravljenje migrene npr. sumatriptan), lahko pa tudi ob dolgotrajni uporabi paracetamola, nesteroidnih protivnetnih in protirevmatičnih zdravil in opiatov. Za to vrsto glavobola je značilno, da se pojavlja 15 dni ali več na mesec in traja več ur dnevno, lahko tudi ves dan. Pogosto ga spremljajo slabost in bruhanje, nemir, razdražljivost, depresija in težave s koncentracijo. Njegova moč se poveča, če se nenadoma opusti jemanje zdravila, ki ste ga pred tem redno uporabljali za lajšanje bolečin. Pojavijo se tudi odtegnitveni simptomi, kot so slabost, trebušni krči, driska, nemir in nespečnost.



Ali veste?

Glavobol se lahko pojavi kot neželeni učinek ob jemanju številnih zdravil. Pogosteje ga povzročajo npr. organski nitrati, kalcijevi antagonisti, kombinirani peroralni kontraceptivi, hormonsko nadomestno zdravljenje in antidepresivi.

Kadar ugotovite, da je vaš glavobol posledica čezmerne uporabe zdravil za lajšanje bolečin ali pa se je pojavil kot neželeni učinek uporabljenih zdravil, se posvetujte z osebnim zdravnikom ali farmacevtom!

Priporočila za samozdravljenje



Pomembno je vedeti!

Samozdravljenje glavobola ne sme trajati več kot 3 dni zaporedoma in ne več kot 10 dni v mesecu.

- Pri samozdravljenju glavobola vam svetujemo uporabo priporočenih odmerkov zdravil za zdravljenje bolečine, ki so na voljo brez recepta (več na str. 15 in 16). Pri močnejšem glavobolu in migreni vam priporočamo, da kot prvi odmerek vzamete največji priporočen odmerek zdravila za lajšanje bolečin.
- Pri samozdravljenju migrene je pomembno, da zdravilo za lajšanje bolečin vzamete že ob prvih znakih, saj lahko tako napad preprečite. Za preprečevanje lahko uporabite acetilsalicilno kislino v odmerku 1000 mg, še posebej je primerna uporaba šumečih ali orodisperzibilnih tablet, ki omogočajo hitro absorpcijo učinkovine in hitrejši učinek. Šumeče tablete v vodni raztopini tvorijo pufer, ki zmanjša škodljivo učinkovanje acetilsalicilne kisline na želodčno sluznico.
- Pogostost napadov migrene lahko zmanjšate z izogibanjem dejavnikom, ki lahko sprožijo napade, to so stres, močan hrup, močne vonjave, utripajoče luči in izpuščanje obrokov hrane. Napad migrene lahko sprožita alkohol in hrana, ki vsebuje tiramin (rdeče vino, sir), fenilalanin (umetna sladila, aspartam), natrijev glutamat (azijska hrana), kofein (kava, čaj, cola, čokolada) in teobromin (čokolada), zato je pomembno, da se izogibate uživanju omenjenih živil. Med migrenskim napadom vam priporočamo počitek v temnem mirnem prostoru, uporabo vrečk z ledom in pritisk s prsti na sence.
- Glavobole, ki so posledica stresnega načina življenja, lahko preprečite sami. Poskrbite za reden počitek in dovolj spanja, izogibajte se stresu in v svoje dnevne aktivnosti vključite športne aktivnosti, sprehode v naravi in različne sprostivne tehnike.

Zobobol

Zobobol je zmerna do huda bolečina v predelu zob. Je simptom, ki je posledica različnih obolenj, npr. zobne gnilobe, preobčutljivosti zobnih vratov, vnetja dlesni, vnetja sinusov ali glavobola.

Pri preprečevanju zobne gnilobe in paradontalnih (vnetnih) obolenj dlesni je zelo pomembna ustrezna ustna higiena, o kateri se lahko posvetujete tudi z lekarniškim farmacevtom.

Kdaj morate v primeru zobobola obiskati zdravnika

Ob vsakem zobobolu čim prej obiščite zobozdravnika. V primeru močnejših bolečin, znakov vnetja in povišane telesne temperature morate zdravnika obiskati takoj!

Priporočila za samozdravljenje

- Uporaba zdravil za lajšanje bolečin je v primeru zobobola primerna le kratek čas, do obiska zobozdravnika. Zdravilo izbora za lajšanje zobobola je paracetamol. Pri močnejših bolečinah lahko uporabite tudi ibuprofen, naproksen ali kombinirane analgetike s paracetamolom, vendar le če nimate zdravstvenih težav, pri katerih se njihova uporaba odsvetuje.



Pomembno je vedeti!

Ker lahko zdravila, ki vsebujejo acetilsalicilno kislino, podaljšajo čas krvavitve, jih ne uporabljajte za lajšanje zobobola pred puljenjem zob in po njem ali pri drugih operativnih posegih v ustni votlini.

- Za lajšanje zobobola lahko uporabite tudi kapljice proti zobobolu, tradicionalno zdravilo rastlinskega izvora, ki vsebuje eterično olje dišečega klinčevca (*Caryophylli aetheroleum*), kafro, tinkturo mire in kloroform. Ker lahko evgenol, ki je sestavina eteričnega olja dišečega klinčevca, poškoduje zobni živec, kapljice nanašajte le na dlesen v okolici zoba in jih ne uporabljajte pri otrocih.



Ali veste?

Zdravila rastlinskega izvora so del skupine zdravil naravnega izvora. Podobno kot sintezna morajo tudi zdravila naravnega izvora ustrezati zakonskim predpisom, na podlagi katerih lahko pridobijo dovoljenje za promet. Kot učinkovino vsebujejo dele rastlin ali njihove izvlečke. Razdelimo jih na zdravila rastlinskega izvora, ki imajo dokazano učinkovitost na podlagi kliničnih raziskav, in tradicionalna zdravila rastlinskega izvora, pri katerih je učinkovitost verjetna na podlagi dolgotrajnih izkušenj.

Menstrualne bolečine

Bolečine s krči v spodnjem delu trebuha, ki lahko odsevajo tudi v križni predel hrbtenice, se pojavijo nekaj ur pred menstruacijo ali ob njenem nastopu. Običajno trajajo 2–3 dni. Lahko jih spremljajo bruhanje, driska ali zaprtje, potenje, glavobol, slabo počutje in hitra menjava razpoloženja.

Kdaj morate v primeru menstrualnih bolečin obiskati zdravnika

Zdravnika v primeru menstrualnih bolečin obiščite, če so menstruacije zelo boleče, kadar se močnejše bolečine pojavijo po več letih nebolečih menstruacij, če bolečina traja več kot 2–3 dni po začetku menstruacije, če se bolečine in krči v spodnjem delu trebuha pojavijo 1–2 tedna pred nastopom krvavitve in trajajo še nekaj dni po njenem koncu.

Priporočila za samozdravljenje

- Ker je menstrualna bolečina posledica vnetnega dogajanja pred in med menstruacijo, jo najučinkovitejše zdravijo nesteroidna protivnetna in protirevmatična zdravila, npr. ibuprofen ali naproksen. Kadar bolečo menstruacijo spremljata slabost in bruhanje, lahko za zdravljenje bolečin uporabite tudi paracetamol.



Pomembno je vedeti!

Zdravilo za lajšanje bolečin vzemite takoj ob pojavu bolečin in nadaljujte jemanje redno v časovnih presledkih na 6 do 8 ur prve dni menstrualnega ciklusa. Za lajšanje močnejših predmenstrualnih simptomov lahko zdravilo za lajšanje bolečin vzamete že dan ali dva pred začetkom menstruacije.

- Za zdravljenje menstrualnih krčev lahko uporabite tudi skopolaminijev butilbromid, ki učinkuje proti krčem gladkih mišic. *Jemljite ga v odmerku 1–2 tableti 3–5-krat dnevno.*
- Menstrualno bolečino lahko dodatno zmanjšate s toplimi obkladki v predelu trebuha in spanjem na hrbtu s podloženimi koleno. Občutek bolečine lahko zmanjša tudi redna telesna dejavnost, ki sproži nastajanje endorfinov. To so snovi, ki se sproščajo v telesu ob stresu. Vežejo se na opioidne receptorje in tako učinkujejo proti bolečinam. Menstrualne krče zmanjša tudi magnezij, priporoča se uživanje pred menstruacijo in ob njenem začetku v odmerku od 150 do 450 mg na dan.

Bolečine v mišicah in sklepih

Bolečine v mišicah (mialgija) in sklepih so lahko posledica prehladnih obolenj, npr. gripe, revmatičnih bolezni, različnih poškodb ali preobremenitev pri delu ali športu.

Za revmatične težave je značilno, da je boleče mesto otečeno, bolečina pa se poveča ob slabem vremenu in med gibanjem. Osteoartroza najpogosteje prizadene sklepe prstov na rokah, vratni in ledveni del hrbtenice, kolke ali kolena. Prizadeti sklepi so otečeni in pogosto deformirani. Značilna je otrdelost v mirovanju, ki po začetku gibanja mine. Bolečine so posledica obrabe hrustančnega tkiva in so hujše med gibanjem. Bolečine v vratu, ramenskem obroču in spodnjem ledvenem ali križnem delu hrbtenice so pogosto posledica sedečega dela, dvigovanja težjih bremen ali enostranske obremenitve pri delu.



Ali veste?

Bolečine v mišicah in sklepih se lahko pojavijo kot posledica jemanja nekaterih zdravil, npr. zdravil za zniževanje povišanih vrednosti holesterola v krvi (statini, fibrati) in za zdravljenje osteoporoze (bisfosfonati).

Kdaj morate v primeru bolečin v mišicah in sklepih obiskati zdravnika

Zdravnika obiščite takoj, če so prisotni znaki vnetja, npr. oteklina, bolečina, rdečina kože nad bolečim delom in povišana telesna temperatura, in kadar bolečega sklepa ali mišice ne morete premikati ali obremeniti ter je bolečina prisotna tudi v mirovanju. Zdravnika obiščite tudi, če akutna bolečina ne mine po 7 dneh samozdravljenja in kronična po 2 do 3 mesecih samozdravljenja ali se bolečina ponovno pojavi prej kot v enem mesecu po končanem samozdravljenju.

Priporočila za samozdravljenje

- Bolečine v mišicah in sklepih lahko zdravite sami, če ste stari od 15 do 50 let. Za samozdravljenje so primerne blažje do srednje močne akutne bolečine, ki se pojavijo po športnih aktivnostih, v primerih blažjih poškodb ali bolečine, ki so posledica prehladnih obolenj. Samozdravljenje lahko traja največ teden dni.
- Kadar bolečine v mišicah in sklepih niso posledica vnetja, vam priporočamo uporabo paracetamola. Pri zdravljenju vnetnih bolečin pa so najučinkovitejša nesteroidna protivnetna in protirevmatična zdravila, kot sta ibuprofen in naproksen. Pri vnetni bolečini v sklepih se priporoča redno jemanje večjih odmerkov nesteroidnih protivnetnih in protirevmatičnih zdravil (npr. ibuprofen 400 mg 3-krat dnevno), saj protivnetni učinek nastopi šele po nekaj dneh zdravljenja.
- Bolečino v mišicah in sklepih lahko zdravite tudi z zdravili v obliki gelov ali krem, ki vsebujejo diklofenak. Ker del učinkovine po nanosu skozi kožo prehaja v krvni obtok, lahko ob uporabi zdravila predvsem na večjih površinah nastopijo sistemski neželeni učinki. Zato je potrebna previdnost pri uporabi pri osebah z okvarami ledvic ali jeter, srčnim popuščanjem, želodčno razjedo in krvavitvami iz prebavil.



Pomembno je vedeti!

Gelov ali krem z nesteroidnimi protivnetnimi in protirevmatičnimi učinkovinami ne uporabljajte na poškodovani ali vneti koži in pod tesno povitimi povoji. Med uporabo in še dva tedna po prenehanju ne izpostavljajte soncu tistih delov kože, na katere ste nanašali pripravek.

- Za lajšanje bolečin v mišicah in sklepih lahko uporabite tudi galenske izdelke v obliki mazil in gelov, ki vsebujejo eterična olja poprove mete, bora, evkalipta, metilsalicilat, kafro in mentol ter kapsaicin. Eterična olja na predelu nanosa razširijo krvne žile in posledično povzročijo občutek toplote, ki zmanjša bolečino. Mentol in kafa hlapita s površine kože in povzročata občutek hlajenja, ki ravno tako zmanjša bolečino mišic in sklepov.
- Za lajšanje blažjih bolečin v mišicah in sklepih lahko uporabite tudi zdravilo rastlinskega izvora s suhim izvlečkom korenine vrazjega kremplja v obliki tablet. Korenina vrazjega kremplja vsebuje snovi, ki učinkujejo proti bolečinam in vnetju, ter grenčine, ki izboljšajo prebavo. Zdravilo že ob začetku jemanja olajša napihnenost v prebavilih, učinek proti bolečinam in vnetju pa nastopi po 2–4 tednih.
- Med tradicionalna zdravila rastlinskega izvora sodijo tudi pripravki z izvlečkom svežega cveta navadne arnike (*Arnica montana*) in izvlečkom listov in korenin navadnega gabeza (*Symphytum officinale*). Zdravilo rastlinskega izvora v obliki gela z izvlečkom navadne arnike lahko uporabite pri lajšanju različnih bolečin v sklepih in mišicah, ki so posledica poškodb ali vnetja. Gabez se uporablja v obliki mazil za nanos na nepoškodovano kožo pri zvinih, oteklih sklepih in po udarcih. Njegovo uživanje v obliki čajev je opuščeno zaradi škodljivih učinkov na jetra in rakotvornosti pirolizidinskih alkaloidov, ki jih vsebuje.

- Zdravilni čaj z listi koprive (*Urtica sp.*) učinkuje protivnetno. Njegovo pitje se priporoča za lajšanje blagih revmatičnih bolečin in kot podpora pri zdravljenju z zdravili.
- Akutne bolečine v mišicah in sklepih zaradi poškodbe, npr. udarec, zvin, nateg, lahko lajšate tudi z navodili »RICE« (Rest = počitek, Ice = hlajenje, Compression = povijanje, Elevation = dvig poškodovanega uda nad raven srca).
- Pri kroničnih bolečinah v sklepih priporočamo, da ostanete telesno aktivni do meje, ko se pojavi bolečina zaradi preobremenjenosti. Za izboljšanje gibljivosti sklepov in krepitev mišic vam priporočamo redno izvajanje ustreznih razteznih vaj in vaj za krepitev mišic. Navodila za izvajanje vaj lahko dobite v lekarni. Kronične bolečine v sklepih lahko učinkovito zdravite tudi s toploto. Uporabite lahko toplotne obliže ali parafinske kopeli.



Viri:

1. Samozdravljenje – priročnik za bolnike. 2011. Slovensko farmacevtsko društvo. Ljubljana.
2. Pravilnik o razvrščanju, predpisovanju in izdajanju zdravil za uporabo v humani medicini (Uradni list RS, št. 86/08, 45/10 in 38/12).
3. Tršinar M. Samozdravljenje glavobola. Farm Vest 2007: 58, 45–57.
4. Sodobna fitoterapija. 2013. SFD. Ljubljana.
5. Zaletel M. Z zdravili povzročen glavobol. Varna uporaba zdravil: zbornik prispevkov/3. slovensko srečanje o klinični farmakologiji. Ljubljana, 23. januar 2015.
6. Jamnik H. Utrujenost in mišične bolečine zaradi zdravil, varna uporaba zdravil: zbornik prispevkov/3. slovensko srečanje o klinični farmakologiji. Ljubljana, 23. januar 2015.
7. Centralna baza zdravil. <http://www.cbz.si/>. Povzetki glavnih značilnosti zdravil – Voltaren Emulgel 11,6 mg/g gel, Buscopan 10 mg obložene tablete, Arthroforce filmsko obložene tablete. Dostop: 30. 4. 2016.

Za konec

K pravilni in varni uporabi analgetikov pri zdravljenju in samozdravljenju bolečine lahko veliko prispevate sami. Pomembno je, da jih vedno jemljete po navodilih zdravnika in farmacevta oziroma v skladu z navodili za uporabo. Nikoli ne presežite priporočenih enkratnih in dnevnih odmerkov in ne jemljite več različnih analgetikov hkrati, razen kadar vam je to priporočil zdravnik. Pri samozdravljenju bolečine analgetikov, ki so na voljo v lekarnah brez recepta, ne uporabljajte brez posveta z zdravnikom ali farmacevtom dlje kot tri do sedem dni. Kronični bolniki se pred uporabo kateregakoli analgetika brez recepta, zaradi možnosti medsebojnega učinkovanja z zdravili na recept, vedno posvetujte s farmacevtom. Posvet s farmacevtom priporočamo tudi, če ste starejši od 65 let, ste noseči ali dojite in pri majhnih otrocih.

Lekarniški farmacevti želimo, da bi v knjižici zbrane informacije in nasveti o bolečini, njenem zdravljenju in samozdravljenju ter pravilni in varni uporabi analgetikov pripomogli k uspešnejšemu lajšanju vaših bolečin. To vam bo namreč omogočilo višjo kakovost življenja.

In ne pozabite – lekarniški farmacevti smo vam vedno na voljo za posvet o zdravstvenih težavah, povezanih z bolečino, pri izbiri primerne analgetika ali drugega izdelka za samozdravljenje ter posvet o njegovi pravilni in varni uporabi.

Helena Pavšar, mag. farm., spec.

poljudna strokovna publikacija

ZAVETNIKA LEKARNARJEV IN ZDRAVNIKOV SV. KOZMA IN DAMJAN V SLOVENSKI UMETNOSTI

avtorji: Vida Valič Fabčič, Janez Vodičar in Aleš Obreza

Slovensko farmacevtsko društvo je založnik strokovne knjige, ki na poljuden način, preko upodobitev zavetnikov poklicev s področja zdravstva, sv. Kozme in Damjana v Sloveniji, bralcem predstavlja del bogatega kulturnega izročila naših krajev.

Avtorji opisujejo 122 upodobitev obeh svetnikov na 87 lokacijah po Sloveniji. Knjiga je pomemben prispevek k razvoju in poznavanju umetnosti v zgodovini zdravstva na področju Slovenije.

Redna
cena knjige
22 €



NAROČILA SPREJEMA:

založnik SLOVENSKO FARMACEVTSKO DRUŠTVO (SFD)

Dunajska 184 A, 1000 Ljubljana, T.: 01 569 26 03, F: 01 569 26 02

www.sfd.si, e-naslov: info@sfd.si

PODATKI O NAROČNIKU:

Ime in priimek: _____

Ulica: _____

Poštna št.: _____ Kraj: _____

Telefon: _____

E-naslov: _____

Naslov, kamor želite prejeti položnico, če ni enak kot zgoraj:

Naročam _____ izvodov knjige ZAVETNIKA LEKARNARJEV IN ZDRAVNIKOV SV. KOZMA IN DAMJAN V SLOVENSKI UMETNOSTI

Znesek _____ € bom poravnal(a)

☐ po položnici, skupaj s stroški poštne

☐ z gotovino na sedežu SFD

Podpis: _____

Po prejemu nakazila, vam bomo v osmih dneh poslali knjigo po pošti. Stroški poštne znašajo 2 €. Brez poštne lahko knjigo dvignete na sedežu Slovenskega farmacevtskega društva.



SLOVENSKO FARMACEVTSKO DRUŠTVO