



Farligt? Her er sandheden om smertestillende piller

Der er både gavnlige effekter og farlige bivirkninger ved et stort forbrug af smertestillende piller. Få piller ofte er særligt farligt



Af Trine Steengaard Nielsen, november 2012

Indhold

- 03 Sandheden om hovedpinepiller
- 05 Tag ikke piller forebyggende
- 06 100.000 får hovedpine af piller
- 07 Fakta om smertestillende
- 08 Positive effekter og bivirkninger

PLUS

BT PLUS udgives af Berlingske Media, Pilestræde 34, 1147 København K. **Email:** plus@bt.dk. **Web:** www.bt.dk/plus.
Ansv. chefredaktør: Olav Skaaning Andersen.
Redaktør: Mette Bernt Knudsen. **Bemærk:** Der kan være omtalt forhold, der er ikke længere er gældende. Se udgivelsesdato på forsiden af publikationen.



Sandheden om hovedpinepiller

To Panodiler for hovedpinen, en Ipren for gigtsmerterne i knæet og en Kodimagnyl for tømmermændene. Hvis du jævnligt tager smertestillende piller, kan det – selv i små doser - give alvorlige bivirkninger som kronisk smerte og hovedpine og blodpropper.

Af Trine Steengaard Nielsen

De fleste ved, at en stor dosis af hovedpinepiller, kan være farlig. Men nu peger flere eksperter og undersøgelser på, at små doser,

der bliver taget kontinuerligt over lang tid, er endnu farligere end en enkelt meget høj dosis.

Hver dansker spiser i gennemsnit 175 hovedpinepiller om året, viser tal for Danmarks Apotekerforening. Det svarer til en pille hver anden dag. Men ifølge professor Rigmor Højland Jensen, der er leder af Dansk Hovedpine Center på Glostrup Hospital, er det ikke antallet af piller, men hyppigheden (antal dage du tager pillerne), der kan være et problem.

Hvis du tager otte Panodiler dagligt i en kortere periode f.eks. efter en operation eller et forstuvet knæ, kan det være helt i orden. Det er derimod

et kontinuerligt forbrug af smertestillende piller, der er grund til at advare mod ifølge Rigmor Højland Jensen:

- Det er problematisk, hvis du ofte går og tager smertestillende piller, fordi du har lidt ondt i hovedet eller kroppen. Hvis du tager pillerne mere end tre dage på en uge over en længere periode på to-tre måneder, så kan det være skadeligt, siger hun.

Et stort og længerevarende forbrug af hovedpinepiller kan bl.a. give kronisk hovedpine. Det øger også risikoen for organsvigt og problemer med lever og hjerne mere end hos personer, der tager en enkelt meget høj dosis. Det viser et britisk studie fra universitet i Edinburgh, som er publiceret i 'British Journal of Clinical Pharmacology'. Ifølge forskerne er det særligt folk med kroniske smerter som hovedpine, muskelsmerter, gigtsmerter eller ondt i maven, der er i fare for bivirkninger af et langvarigt brug.

Problemet, ved at tage smertestillende piller flere gange om ugen over længere tid, er, at man vænner hjernen og smertesystemet til at få medicin, der dæmper smerterne.

- De smertestillende piller er med til at forstærke smerterne, og man kan udvikle en kronisk smerte i hoved eller led, da man bliver immun over for den smertestillende medicin, siger Rigmor Højland Jensen.

Det kan til tider være nødvendigt at tage et par piller, hvis hovedet dunker eller smerterne i ryggen er uudholdelige. Hvis man skal tage smertemedicin, er piller med indholdsstoffet paracetamol (f.eks. Panodil, Pamol og Pinex) at foretrække, forklarer Dorte Glintborg, farmaceut ved Institut for Rationel Farmakoterapi (IRF).

IRF, der rådgiver om medicins virkning og bivirkninger, mener, at patienter med kroniske smerter bør undgå NSAID-præparater, der bl.a. er piller som Ipren og Votaren, som typisk bruges ved gigtsmerter.

- Vi ved, at et kronisk stort forbrug af smertestillende medicin af typen NSAID kan give øget risiko for mavesår og blodprop i hjertet samt være skadeligt for personer, der lider af nedsat nyrefunktion, siger Dorte Glintborg.

Hun opfordrer folk til at søge læge og finde årsagen til smerterne, hvis de har varet i mere end to uger.

- Selv om pillerne kan fås i håndkøb, så har de også bivirkninger og skadevirkninger, hvis ikke de anvendes på den rigtige måde, siger Dorte Glintborg.



Tag ikke piller forebyggende

Selv om smertestillende medicin har flere positive effekter, kan det ikke anbefales til forebyggelse af f.eks. kræft

Af Trine Steengaard Nielsen

Smertestillende piller kan give hovedpine, blodpropper og blødninger i hjernen - men de kan også forebygge hud- og tarmkræft og slagtilfælde. Men er det så godt eller skidt at tage dem?

Selv om flere nye forskningsresultater vidner om de mange gavnlige effekter ved smertestillende medicin, skal man ikke starte et stort forbrug af Panodil, Ipren og Aspirin.

- Der er studier, der antyder, at noget smertestillende medicin kan have nogle gavnlige effekter mht. til at forebygge forskellige former for kræft. Men det betyder ikke, at man skal

begynde at tage piller af den årsag, for man løber samtidig nogle andre risici for bivirkninger. Vi må hele tiden opveje: hvor mange dør af f.eks. mavesår eller hjertebivirkninger i forhold til, hvor mange der kan forebygge en kræftsygdom? siger Dorte Glintborg, der er farmaceut ved Institut for Rationel Farmakoterapi (IRF). IRF har til opgave at sikre befolkningen den mest rationelle udnyttelse af lægemidler, og IRF vil ikke anbefale pillerne til forebyggelse på det nuværende grundlag.

En lav dosis af Magnyl (75 mg) - også kendt som bl.a. Hjertemagnyl - har dog en veldokumenteret forebyggende effekt hos patienter, der tidligere har haft en blodprop i hjertet eller hjernen, men IRF vil ikke anbefale raske at tage Magnyl, heller ikke selvom de har en øget risiko for at få en blodprop af f.eks. højt blodtryk eller sukkersyge. Årsagen er, at risikoen for maveblødning her overstiger den mulige forebyggende gevinst.

Hovedpinepillerne sættes særligt i forbindelse med forebyggelse af kræft. For nyligt viste en undersøgelse, at kvinder som regelmæssigt bruger Aspirin har mindre risiko for at få kræft i æggestokkene. Kræftens Bekæmpelse vil dog heller ikke anbefale Aspirin eller acetylsalicylsyre og andre NSAID-midler på det grundlag.



100.000 får hovedpine af piller

Vi spiser i gennemsnit 175 hovedpinepiller om året – for mange er det pillerne der giver hovedpine

Af Trine Steengaard Nielsen

Av mit hoved. To Panodiler. Vi tager dem i håb om, at de kan kurere vores dunkende hovedpine. Men ofte har pillerne den stik modsatte effekt - de giver os bare endnu mere hovedpine.

Forskere advarer i de nye britiske retningslinjer for behandling af hovedpine om, at et stort forbrug af hovedpinepiller kan forværre hovedpinen og være skyld i mange flere tilfælde af hovedpine og migræne, end hvis man ikke tager pillerne.

Hver dansker spiser i gennemsnit 175 hovedpinepiller om året, viser tal for Danmarks Apotekerforening. Det svarer til en pille hver anden dag. Hvis

du tager pillerne mere end tre dage på en uge over en længere periode på to-tre måneder, kan det have konsekvenser, forklarer Rigmor Højland Jensen, der er leder af Dansk Hovedpine Center på Glostrup Hospital.

- Hvis du har et stort og længerevarende forbrug af hovedpinepiller, er det meget sandsynligt, at din hovedpine skyldes pillerne, siger hun.

Ifølge Dansk Hovedpinecenter lider 50.000 -100.000 danskere af overforbrugs-hovedpine. De får intet ud af at tage pillerne, men får alene vedligeholdt deres hovedpine.

Salget af de smertestillende lægemidler, der må sælges i håndkøb, er siden 2000 steget med 18 pct. Årsagen til den store stigning er ifølge Rigmor Højland Jensen dels, at danskerne har fået en lavere tolerance over for smerter end tidligere samtidig med, at mange selvmedicinerer sig, fordi de tror, at det er ufarligt, når pillerne kan fås i håndkøb bl.a. i supermarkedet.



Fakta om smertestillende

Der findes forskellige grupper af svagt smertestillende medicin med forskelligt aktivt indholdsstof.

Paracetamol

Indholdsstof: Paracetamol

Det er f.eks. Panodil, Pinex og Pamol

Bruges typisk ved svage smerter samt til at nedsætte feber.

Bivirkninger: Længerevarende brug kan give kronisk hovedpine samt forgiftning. Ellers er bivirkninger meget sjældne.

Acetylsalicylsyre

Indholdsstof: Acetylsalicylsyre

Det er f.eks. Aspirin, Kodimagnyl, Magnyl, Treo

Bruges typisk ved svage smerter som hovedpine, muskel- og ledsmerter.

Magnyl anvendes også forebyggende mod nye blodproppelser.

Bivirkninger: Overskridelse af dosis kan give livstruende forgiftning. Flere midler giver også hovedpine, mavesmerter og tendens til blødninger for op mod 10 pct.

Ibuprofen

Indholdsstof: Ibuprofen

Det er f.eks. Ipren og Brufen

Bruges typisk ved svage smerter f.eks. gigtsmerter, muskel- og ledsmerter, hovedpine eller menstruationssmerter.

Bivirkninger: Forbundet med let forøget risiko for hjerte- og slagtilfælde. Flere end hver 10. oplever træthed, fordøjelsesbesvær, mavesmerter og blødning i mave-tarmkanalen.

NSAID

NSAIDs udgør en stor gruppe lægemidler med relativt ens, betændelsesdæmpende virkning. Det er f.eks. piller med indholdsstofferne acetylsalicylsyre, Ibuprofen og diclofenac (f.eks. Votaren).

NSAID bruges særligt ved gigtsmerter, men virker også febernedsættende og smertestillende.

Kilder: Min.medicin.dk og Indlaegsseddel.dk

Positive effekter



Hjernen

+ En daglig dosis af acetylsalicylsyre, svarende til ¼ Aspirin, kan bremse den naturlige hjemmedegenerering hos ældre personer med en høj risiko for hjertesygdom. Det fastslår svensk forskning i 'British Medical Journal Open'.

Hudkræft

+ Smertestillende lægemidler som Magnyl, Ibuprofen og Naproxen kan nedsætte risikoen for hudkræft og modermærkekræft. Det viser et stort studie fra Aarhus Universitetshospital (maj 2012). Effekten var særlig stor blandt personer med et forbrug af NSAID-midler gennem lang tid (over syv år) og i store mængder.

Tarmkræft

+ NSAID-midler mindsker risikoen for tarmkræft. Der er stærkest dokumentation for Aspirin. Undersøgelser viser, at Aspirin først efter flere års daglig behandling – sandsynligvis 5-10 år – har en beskyttende effekt.

Æggestoldkræft

+ Kvinder, som regelmæssigt bruger Aspirin (dvs. mindst to gange om ugen i mindst en måned), har mindre risiko for at få kræft i æggestokkene end kvinder uden et regelmæssigt forbrug. Det viser resultater fra bl.a. Kræftens Bekæmpelse. Anden smertestillende medicin som Ibuprofen eller paracetamol nedsætter ikke risikoen for æggestoldkræft.

Slagtilfælde

+ Aspirin sænker normalt risikoen for blodpropper og beskytter dermed mod slagtilfælde. Resultatet af et britisk studie med 100.000 patienter var, at man kunne nedsætte risikoen for hjerteanfald med 20 pct., men der var udelukkende tale om de ikke-levtruede hjerteanfald.

Blodpropper

+ En lav dosis af Magnyl (75 mg) – også kendt som bl.a. Hjertemagnyl, er en veldokumenteret og effektiv forebyggende behandling til patienter, som tidligere har haft en blodprop (f.eks. i hjertet eller hjernen), eller som udviser andre specifikke tegn på åreforkalkning.

Tyk- og endetarmskræft

+ Der er ifølge Kræftens Bekæmpelse overbevisende videnskabelig dokumentation for, at acetylsalicylsyre og andre såkaldte NSAID-midler mindsker risikoen for udvikling af kræft i tyk- og endetarmen.

Astma

+ Barn, der mindst en gang om måneden får en Panodil eller en anden pille med paracetamol, har 2,5 gange større risiko for at få astma. Det viser en stor undersøgelse med 320.000 børn offentliggjort i 'American Journal of Respiratory'. Det diskuteres dog, om paracetamol direkte udløser astma eller blot bruges oftere af astmasyge børn.

Maveblødninger

+ Piller med acetylsalicylsyre (f.eks. Kodimagnyl, Magnyl og Treo) og Ibuprofen (f.eks. Ipren) giver en øget risiko for mavesmerter, maveblødning, op mod hver 10., der tager Ipren, risikerer diare og blødning fra mavetarmkanalen.

Langtidsforbrug farligt

+ Et nyere britisk studie konkluderer, at et forbrug af paracetamol (f.eks. Panodil) over en lang periode øger risikoen for organsvigt og problemer med lever og hjerte. Det er særligt et problem for folk med kroniske smerter som hovedpine, muskelsmerter eller ondt i maven.

Farlig kombi

Panodil og Ipren

+ Det anbefales ofte at kombinere Panodil og Ipren, da det har en hurtigere og mere konstant læbemedsættelse. Men nu adværer norske lægemiddelmyndigheder mod det. Den danske sundhedsstyrelse vil heller ikke anbefale at blande pillerne, da det øger risikoen for bivirkninger og overdosering.

Blodpropper i ben og lunger

+ Risikoen for at få blodpropper i benene eller lungerne fordobles, når man spiser NSAID-præparater (f.eks. Voltaren, Ipren eller Ibuprofen). Det viser en stor dansk undersøgelse fra Aarhus Universitet (2012).

Miscannede kønsorganer

+ En stor dansk undersøgelse fra Rigshospitalet har vist, at kvinder, der tager hovedpinepiller i de første seks måneder af graviditeten, har en øget risiko for at få drenge med miscannede kønsorganer. Det kan senere i livet give drengene en øget risiko for nedsat frugtbarhed og testikelkræft.

Blodprop i hjertet

+ Risikoen for at få en blodprop i hjertet stiger med 40 pct., hvis man jævnligt tager et af de mest brugte gigtmidler Diclofenac (kendt under navne som Diclo-dan, Dicon og Voltaren).

GRAFIK Roger Heim

Patienter, der bruger NSAID-gigtmidler efter en blodprop, øger også risikoen for endnu en blodprop med 50 pct. I mange år efter den første, viser ny forskning offentliggjort i 'Circulation'.



Bivirkninger

Kilder: Institut for Rationel Farmakoterapi (IRF), Sundhedsstyrelsen, Ugeskrift for Læger, Dagens Pharma, Dagens Medicin.

