Hoida kesän kivut turvallisesti

Ennen kesämökille tai lomamatkalle lähtöä kannattaa tarkistaa lääkkeiden riittävyys. Kipulääke on tärkeä kesälomakumppani niin kesän pikkuhaavereiden kuin pitkittyneen kivun hoitoon. Haittavaikutuksia ei tarvitse pelätä, kun lääkettä käyttää järkevästi.

Kipulääkkeet ovat puhuttaneet suomalaisia tänä vuonna. Hiljattain Kuopion yliopiston tutkimuksesta selvisi, että joka kymmenes suomalainen käyttää kipulääkkeitä päivittäin. Päivittäin käytetyt lääkkeet ovat enimmäkseen reseptilääkkeitä, mutta myös ilman reseptiä saatavia itsehoitolääkkeitä käytetään runsaasti. Suomalaiset ovatkin Pohjoismaiden ahkerimpia kipulääkkeiden käyttäjiä.

- Kesällä mökki- ja puutarhatöissä aiheutuu paljon rasitusvammoja. Kesä on otollista aikaa myös selkäkivuille ja pienemmille ja suuremmille tapaturmille. Kun tarvetta on, kipulääkettä kannattaa ehdottomasti käyttää, sanoo kipuklinikan ylilääkäri **Jukka Pekka Kouri** Sairaala Ortonista.

Pelko pois

- Pelko kipulääkkeiden haittavaikutuksia kohtaan on usein liiallista. Pelon tai liian varovaisuuden vuoksi kipua ei kannata jättää hoitamatta, Kouri jatkaa.

Kipulääkkeen turvallisuutta voi lisätä muistamalla muutaman asian.

- Kuuriluonteisuus on in. Tulehduskipulääkettä kannattaa syödä lyhyitä, tehokkaita kuureja. Jos lääkettä joutuu käyttämään pitkäaikaisesti, hoitoa voi tauottaa ottamalla lääkettä esimerkiksi joka toinen päivä tai pienentämällä annostusta tehokkaamman alkuvaiheen annostelun jälkeen. Lääkkeen suhteen kannattaa myös harrastaa kriittisyyttä: jos tulehduskipulääke ei tepsi 5-7 päivässä, sen voi vaihtaa, Kouri neuvoo.

Turvallisuuteen kannattaa kiinnittää erityistä huomiota, jos kuuluu niin sanottuun riskiryhmään eli on aikaisemmin sairastanut mahahaavan, käyttää verenohennus- tai kortisonilääkitystä, useampia kipulääkkeitä tai suurta lääkeannosta.

- Silloin rinnalla kannattaa käyttää mahahaavariskiä vähentävää hapon tuotantoa estävää lääkettä, Kouri suosittaa. Hapon tuotantoa estävistä lääkkeistä tutkimuksissa tehokkaimmaksi on osoittautunut esomepratsoli.

Valtaosa kipulääkkeiden haitoista kohdistuu juuri ruuansulatuskanavaan. Tämän vuoden alussa Kipupotilasyhdistyksen ja AstraZenecan teettämässä kyselyssä kävi ilmi, että suuri osa suomalaisista kipupotilaista tunsi huonosti särkylääkkeiden riskejä.

- Kyselyn tulokset hämmästyttivät, sillä kipupotilaat hankkivat aktiivisesti tietoa hoidostaan ja lääkityksestään, joten tiedon tason olisi luullut olevan korkeampi. Tämän tyyppisiä tutkimuksia tarvitaan, että oikea tieto asioista leviää mahdollisimman laajalle, sanoo varapuheenjohtaja **Liisa Mikkonen** Kipupotilasyhdistyksestä.

Kampanja turvallisesta kivun hoidosta

Tietoa turvallisesta kivun hoidosta jaetaan syksyllä Hallitse kipu – vältä haitat -kampanjassa. Ilmaisia yleisöluentotapahtumia pidetään loka-marraskuun aikana 10 kaupungissa: Lahdessa, Tampereella, Lappeenrannassa, Porissa, Mikkelissä, Helsingissä, Kuopiossa, Jyväskylässä, Turussa ja Joensuussa.

Kampanjan järjestävät yhteistyössä Kipupotilasyhdistys, Suomen Nivelyhdistys, Suomen Selkäliitto ja lääkeyritys AstraZeneca.

Tietolaatikko: Kipulääkettä turvallisesti
- käytä itsehoitolääkkeitä vain tilapäisesti
- suosi lyhyitä lääkekuureja
- kysy lääkäriltä mahasuojalääkitystä, jos kuulut riskiryhmään (aiempi mahahaava, korkea ikä, verenohennus- tai kortisonilääkitys, suuri tulehduskipulääkeannos, käytössä useampia tulehduskipulääkkeitä)
- älä käytä samanaikaisesti useampia tulehduskipulääkkeitä

Juttuun on saatavilla kuvia internetosoitteessa www.deski.fi/sesonki → Tiedotteet/Hoida kesän kivut turvallisesti
Lisätiedot:
Tiedottaja Satu Rasa, AstraZeneca Oy, puh. 050 4364 313