

Inhoud



Voor-schrift (bij dit boek)

	11
Geneesmiddelen: alomtegenwoordig	11
Risicogroepen	12
Tegenaangewezen gebruik van geneesmiddelen of wisselwerking tussen geneesmiddelen	17
Verschillende vormen van geneesmiddelen	18
'Retard'-geneesmiddelen	21
Vergevingsgezinde geneesmiddelen	22
Bescherming tegen maagzuur of maagsapresistentie	23
Betrouwbare informatie over geneesmiddelen	24



Pijn, koorts of ontsteking

	27
Pijnstillers	27
Reuma en artrose	36
Koorts	42
Jicht	45
Migraine	58



Luchtwegen

	51
Astma	51
COPD	56
Griepvaccins	58
Verkoudheden	59

Keelpijn	60
Neusverstopping en neusloop	62
Hoesten	64
Hooikoorts en allergie	68
Longontsteking	71
Tuberculose	72
Mucoviscidose	73



Spijverteringsstelsel	75
Maagklachten	75
Spijverteringsstoornissen	79
Vezels in de voeding	89
Laxeermiddelen of laxativa	90
Lever, gal en pancreas	93
Chronische darmontsteking	94



Zenuwstelsel	97
Dementie	97
Kalmeermiddelen	100
Hallucinaties en waanvoorstellingen	106
Depressie	108
Ziekte van Parkinson	112
Epilepsie	113
Stoppen met roken	114
Verslaving aan alcohol	118
Hyperactiviteit	119



Hormonaal systeem

Prostaatlijden	123
Incontinentie	125
Impotentie	126
Anticonceptiepil	127
Osteoporose	130
Hormonen na de menopauze	132
Schildklierandoeningen	136
Suikerziekte of diabetes	137



Hart en bloedvaten

Hartzwakte	143
Hoge bloeddruk	145
Hartkramp of angina pectoris	151
Spataders en 'zware benen'	155
Aambeien	157
Bloedverdunners	159
Cholesterol	162



Vitamines, mineralen en sporenelementen

Multivitamine- en mineralenpreparaten	169
Vermoeidheid	171
Vitamine E	172
Vitamine C	173
Caroteen of vitamine A	174
Vitamine D	174
Foliumzuur	175

IJzer	176
Fluor	177
Q10	178
Carnitine en creatine	178
DHEA	179



Op reis	181
Basismaatregelen bij diarree	181
Reisapotheek	182
Een reis plannen naar de tropen	183
Insectenbeten	185
Worminfecties	186
Hoogteziekte	187
Tekenbeten	187
Aspirine in het vliegtuig	188



Uitwendig gebruik	191
Oogklachten	191
Koortsblaasjes	197
Acne	198
Wratten	200
Hoofdluizen	201
Eczeem	204



Allerlei

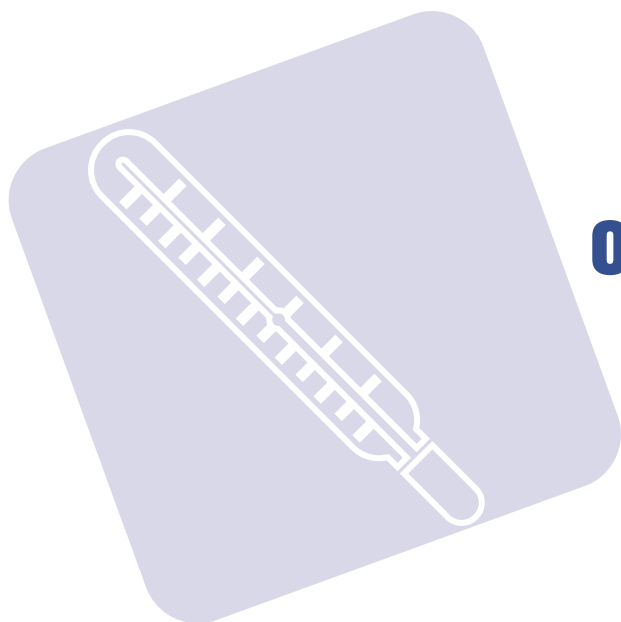
Een apotheek in huis	207
Vermageren	208
Antiseptica zijn geen antibiotica	211
Antibiotica	213
Schimmels	216
Palliatieve zorg	217



Bij-sluiter

Verklarende woordenlijst	223
Index	229

Pijn, koorts of ontsteking



Pijnstillers



Bij het kiezen van een geschikte pijnstiller moet je rekening houden met de volgende factoren:

- je situatie: behoor je al dan niet tot een risicogroep?
- over welke soort pijn gaat het?
- eventuele andere medicatie: die medicatie kan wijzen op een ziekte die al dan niet verband heeft met de pijnklachten;
- welke pijnstillers je vroeger al gebruikte en de manier waarop je dat deed.

Pijnstillende geneesmiddelen delen we in de volgende grote groepen in:

- **Pijnstillers die niet rechtstreeks inwerken op de hersenen.** Ze verminderen het pijngevoel op de plaats van het letsel. Bijvoorbeeld: acetylsalicylzuur of Aspirine[®] en paracetamol (onder andere in Dafalgan[®] en Perdolan[®]). Ze werken niet verslavend en hebben ook koortswerende eigenschappen.
- **Hulpmiddelen toegevoegd aan deze pijnstillers.** Het gaat meer bepaald over coffeïne en codeïne. Door die stoffen te combineren met de basispijnstillers versterken ze de werking ervan. Zo is Panadol Plus[®] met coffeïne sterker dan Panadol[®] en Dafalgan Codeïne[®] sterker dan Dafalgan[®].



- **Ontstekingswerende middelen** hebben de eigenschappen van de gewone pijn- en koortswerende middelen maar voegen er nog een ontstekingswerende werking aan toe. Hieronder verstaan we de eigenschap ‘verschijnselen van ontsteking milderden’. Brufen[®] is een voorbeeld. Bij deze middelen lees je onder de rubriek ‘Aangewezen bij’ ook aandoeningen zoals artrose.
- Het actieve product in Brufen[®] is juist hetzelfde als in Nurofen[®] bijvoorbeeld. Alleen de dosis verschilt. De gewone Nurofen[®] is lager gedoseerd en wordt vooral gebruikt bij pijn en minder bij ontsteking.
- **Corticosteroiden**. Deze geneesmiddelen onderbreken de opeenvolging ontsteking – vrijstelling van stoffen die de ontsteking erger maken – nog meer ontsteking. Ze worden ingezet wanneer de ‘gewone’ ontstekingswerende middelen gefaald hebben. Ze kunnen ook lokaal ingezet worden via inspuiting in de gewrichten.
- Een aantal geneesmiddelen werkt nog fundamenteeler in op het ziekteproces eigen aan ontstekingen. Ze worden vooral ingezet wanneer je dagelijks te kampen hebt met pijn door een overdreven afweerreactie zoals reuma. Voorbeelden zijn Ledertrexate[®], Imuran[®] en Arava[®].
- De recentste ‘**biologische**’ **geneesmiddelen** zijn gebaseerd op het principe van specifieke antilichamen tegen ontstekingsverwekkende stoffen. Ze zijn doeltreffend, maar duur.
- **Pijnstillers afgeleid van morfine**. Ze werken vooral in op de hersenen en bootsen de lichaamseigen morfines na. Lichaamseigen morfines of endorfines bepalen in belangrijke mate onze stemming en ons welgevoelen. Wanneer de pijn ondraaglijk wordt, schieten ze tekort om die te onderdrukken. Dit soort pijnstillers wordt vooral bij kankerpijn ingezet, maar kan ook gedurende korte tijd verlichting brengen bij voorbijgaande pijn en chirurgisch ingrijpen.
- **Plaatselijk verdovende middelen** of lokale anesthetica snijden als het ware een bepaald lichaamsdeel af van het zenuwstelsel door de tijdelijke onderbreking van de zenuwbanen.
- Soms worden geneesmiddelen met een andere werking ingezet. Naargelang de omstandigheden gaat het om middelen tegen epilepsie of psychiatrische aandoeningen zoals depressie.



De volgende geneesmiddelen kunnen gebruikt worden bij matige pijn of koorts en bevatten één actief geneesmiddel.

Producten die enkel acetylsalicylzuur bevatten:

Alka Seltzer®	Aspirine®
Aspegic®	Sedergine®

Producten die enkel paracetamol bevatten:

Algostase Mono®	Panadol®
Dafalgan®	Pe-Tam®
Dolol-Instant®	Perdolan®
Lemsip®	Sanicopyrine®
Mobistix®	Witte Kruis Mono®

Ontstekingswerende middelen in lage dosis (werken dan enkel koorts- en pijnstillend):

Ibuprofen (oorspronkelijk Nurofen®)	Naproxen (oorspronkelijk Aleve®)
-------------------------------------	----------------------------------

De volgende geneesmiddelen kunnen gebruikt worden bij matige pijn of koorts en bevatten meerdere actieve producten.

Afebryl®	Lonarid N®
Algostase®	Mann®
Antigriphine®	Panadol Plus®
Aspirine Cafeine®	Perdolan Compositum®
Aspirine C®	Troc®
Excedryn®	Witte Kruis®

De volgende geneesmiddelen kunnen gebruikt worden bij ontsteking.

Aceclofenac (oorspronkelijk Biofenac®)	Inflectra®
Arthrotec®	Ketesse®
Benepali®	Ketoprofen (oorspronkelijk Rofenid®)
Celecoxib (oorspronkelijk Celebrex®)	Leflunomide (oorspronkelijk Arava®)
Cimzia®	Medrol®
Depo-Medrol®	Meloxicam (oorspronkelijk Mobic®)
Diclofenac (oorspronkelijk Voltaren®)	Methotrexaat (oorspronkelijk Ledertrexate®)
Dynastat®	Naproxen (oorspronkelijk Apranax®)
Dolcidium®	Plaquenil®
Duraprox®	Piroxicam (oorspronkelijk Feldene®)
Enantyum®	Remsima®
Enbrel®	Remicade®
Etoricoxib (oorspronkelijk Arcoxia®)	Simponi®
Gambaran®	Taradyl®
Humira®	Tolindol®
Ibuprofen (oorspronkelijk Brufen® of Nurofen®)	Tilcotil®
Imuran®	Vimovo®



Pijn, koorts of ontsteking

De volgende geneesmiddelen kunnen uitwendig gebruikt worden bij spier- of gewrichtspijn.

Algipan® (opwarmend)	Kinespir Patch®
Algis-Spray® (opwarmend)	Mobilisin® (opwarmend)
Diclotopic	Niflugel®
Dolcispay	Piromed®
Emerxil® (opwarmend)	Rado-Salil® (opwarmend)
Extrapan®	Reflexspray® (opwarmend)
Fastum®	Sportflex®
Feldene®	Stilene® (opwarmend)
Flector Tissugel®	Thermo Cream® (opwarmend)
Flexagile®	Voltapatch Tissugel®
Flexfree®	Voltaren Emulgel®
Flexium®	Voltaren Spray®
Ibuprofen (oorspronkelijk Ibutop®)	

De volgende geneesmiddelen kunnen gebruikt worden bij matige pijn of koorts en bevatten een combinatie van paracetamol met codeïne.

Algocod®	Nevrine Codeïne®
Dafalgan Codeïne®	

De volgende geneesmiddelen kunnen gebruikt worden bij sterke pijn.

Abstral®	OxyNorm®
Algotra®	Palexia®
Breakyl®	Palladone®
Buprenorfine (oorspronkelijk Transtec®)	Pethisom®
Dipidolor®	Pontalsic®
Effentora®	Targinact®
Fentanyl (oorspronkelijk Durogesic®)	Temgesic®
Matrifen®	Tilidine® (oorspronkelijk Valtran®)
Methadon (oorspronkelijk Mephenon®)	Tramadol (oorspronkelijk Contramal® en
Morfine (oorspronkelijk MS Contin®)	Dolzam®)
Oxycodon (oorspronkelijk OxyContin®)	Zaldiar®

⚠ Lees aandachtig de bijsluiter en raadpleeg de apotheker of arts bij twijfel.



Een pijnstiller op maat

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) stelt de volgende gradatie voor bij het gebruik van pijnstillers.

- Als eerste aanzet gebruiken we enkelvoudige pijnstillers. Dat zijn pijnstillende preparaten met slechts één product. De volgende pijnstillers zijn zonder voorschrift verkrijgbaar:
 - acetylsalicylzuur (oorspronkelijk Aspirine®)
 - paracetamol
 - ibuprofen (oorspronkelijk Nurofen®)
 - naproxen (oorspronkelijk Aleve®).
- Helpen deze middelen onvoldoende, dan wordt coffeïne eraan toegevoegd. Deze stof geeft een extra ‘zetje’ aan de hierboven vermelde producten.
- Toevoeging van codeïne is een andere optie om de werking van de basispijnstiller te versterken. Geneesmiddelen met codeïne zijn enkel op voorschrift van de arts verkrijgbaar.
- Indien nog steeds onvoldoende resultaat, zal de arts de sterke ‘narcotische’ pijnstillers aanwenden. Deze producten vallen volledig buiten het concept van zelfmedicatie.

Wat we hierboven schreven, moet in bepaalde gevallen verfijnd worden tot de specifieke toestand van de patiënt.

De werking van codeïne op pijn is toe te schrijven aan het feit dat 10% van een dosis in het lichaam van de patiënt wordt omgezet in morfine. De bijwerkingen van codeïne, zoals risico op ademhalingsproblemen en obstipatie, mogen niet worden onderschat. Geneesmiddelen die codeïne bevatten, zijn daarom voorbehouden voor de behandeling van matige, acute en kortdurende pijn bij volwassenen en kinderen ouder dan 12 jaar en dan uitsluitend wanneer andere pijnstillers zoals paracetamol en ibuprofen de pijn onvoldoende verlichten. Het gebruik van codeïne wordt stellig afgeraden bij kinderen die een aandoening hebben die de ademhaling kan bemoeilijken, zoals een luchtweginfectie of een meer chronische aandoening zoals astma. Codeïne mag helemaal niet worden gebruikt bij kinderen jonger dan 18 jaar, en bij wie de keel- of neusamandelen operatief worden verwijderd om obstructieve slaapapneu te behandelen, omdat die patiënten een grotere kans op ademhalingsproblemen hebben.



De patiënt

Kinderen, zwangere vrouwen en oudere mensen verdienen onze speciale aandacht.

- Zwangere vrouwen kunnen enkel paracetamol gebruiken.
- Voor kinderen speelt de dosis een belangrijke rol. Zowel voor paracetamol als voor acetylsalicylzuur geldt 10 mg/kg lichaamsgewicht per keer als richtdosis en maximaal 4 dosissen per dag. Voor ibuprofen bedraagt de eenheidsdosis 5 tot maximaal 10 mg/kg per keer, met een maximum van 30 mg/kg per dag.
- Bij oudere mensen letten we op mogelijk andere aandoeningen waarbij het gebruik van bepaalde pijnstillers ongewenst is (zie het volgende item).

Pijnstillers samen met andere geneesmiddelen

We doorlopen hier enkele geneesmiddelen waarbij een weloverwogen gebruik van pijnstillers aangeraden is.

- **Middelen tegen hoge bloeddruk.** Het gebruik van ontstekingswerende middelen (zie indeling) moet beperkt worden in tijd. Ze kunnen de werkzaamheid verminderen van middelen tegen hoge bloeddruk. Indien het gebruik beperkt is tot één week, is er geen probleem. Een langdurige dagelijkse inname gebeurt enkel in overleg met de arts. Vraag raad aan de apotheker als je twijfelt over een mogelijke combinatie. Geneesmiddelen met paracetamol geven geen probleem.
- **Bloedverdunnende middelen.** Mijd hier vooral acetylsalicylzuur (oorspronkelijk Aspirine®). Dat kan eigenaardig klinken, want Aspirine® en aanverwanten worden geregeld gebruikt als bloedverdunners. Dat is juist, maar er bestaat een belangrijk dosisverschil. De hoeveelheid om het bloed te verdunnen is ongeveer vijf- tot tienmaal lager dan wanneer je ze gebruikt als pijnstiller. Ondoordachte inname van acetylsalicylzuur kan de werking van bloedverdunnende middelen versterken. Zo verhoogt het risico op bloedingen. Ook andere middelen met een ontstekingswerende werking zijn niet zonder risico. Er zijn geen problemen met paracetamol.
- **Middelen tegen astma.** Overgevoeligheid voor acetylsalicylzuur en in mindere mate voor ibuprofen komt frequenter voor bij astmapatiënten. Voor acetylsalicylzuur worden cijfers tot 20% genoemd, maar in de praktijk liggen die waarschijnlijk lager. Patiënten met neuspoliepen vormen een bijzondere risicogroep. Bij hen wordt bij voorkeur in de eerste plaats paracetamol gebruikt.



- **Middelen tegen maag- en darmzweren.** Ook hier zijn acetylsalicylzuur en ontstekingswerende geneesmiddelen niet de eerste keuze. De maag- of darm-aandoening zou erger kunnen worden of na genezing weer de kop kunnen opsteken. Paracetamol is veilig voor maag en darmen.
- **Middelen voor de lever** (bijvoorbeeld vitamines) of **recente aandoeningen van de lever** (bijvoorbeeld hepatitis). Mijd hier paracetamol. De voorkeur gaat naar andere pijnstillers.

Maatregelen bij onvoldoende werking

Bij onvoldoende werking is het niet altijd noodzakelijk om over te schakelen naar een samengesteld preparaat. Stel eerst de volgende vragen.

- **Neem je de juiste dosis?** Zowel voor acetylsalicylzuur als voor paracetamol mag een volwassen persoon 1.000 mg per keer innemen. Een pauze van 4 tot 6 uur tussen twee dosissen is dan wel aan te raden. Voor ibuprofen (oorspronkelijk Nurofen®) kan tot 400 mg en voor naproxen (Aleve®) tot 440 mg (= 2 comprimés) per keer worden ingenomen. De meeste pijnstillers kunnen tot viermaal daags worden ingenomen. Aleve® is een uitzondering: hiervan blijft de inname beperkt tot tweemaal daags.
- **Welke mogelijkheden biedt hetzelfde product in een andere vorm?** Een snellere opname in het lichaam is eventueel mogelijk via de toepassing van oplosbare vormen. Zetpillen zijn een andere mogelijkheid wanneer een preparaat bijvoorbeeld minder goed verdragen wordt of de inname via de mond problemen stelt (bijvoorbeeld: een smaakprobleem of braakneigingen bij migraine).

Wanneer de mogelijkheden van enkelvoudige pijnstillers juist werden benut en het resultaat toch ondermaats blijft, dan kan je naar een ander geneesmiddel overschakelen. Ibuprofen werkt bijvoorbeeld sterker dan paracetamol.

Helpt ook dat nog onvoldoende, dan kan overwogen worden om verschillende pijnstillende producten in één preparaat te combineren. Informeer je goed over de verschillende producten die in het geneesmiddel verwerkt zijn. Dat is belangrijk om te weten of er middelen in verwerkt werden die je niet verdraagt. Perdolan Compositum® en Excedryn® zijn combinaties van acetylsalicylzuur, paracetamol en coffeïne. Neem ook deze geneesmiddelen in met voldoende water, het best bij de maaltijden.



Novalgine: een speciaal geval

Geneesmiddelen op basis van metamizol (thans Novalgine[®]) en aanverwanten waren vroeger vrij van voorschrift. Novalgine[®] is een doeltreffend pijn- en koortswerend middel. Toch raakte het in onbruik omdat het weliswaar zeldzame maar ernstige bloedontaarding kan geven.

Langdurig gebruik van pijnstillers



Pijnstillers met meer dan één actief product leiden gemakkelijker tot overdreven gebruik. Let op de aanwezigheid van coffeïne bij bepaalde preparaten vrij van voorschrift.

Pijn lijden is allermint aangenaam. Herhaaldelijk en zelfs dagelijks naar pijnstillers grijpen kan een logisch gevolg zijn. Het gebruik van narcotische pijnstillers of morfieneachtige producten gebeurt onder controle van de arts. Naast deze producten bestaat er nog een heel gamma van zelfmedicatie bij pijn. Discussie over een ongelimiteerd gebruik van deze medicatie heeft ertoe geleid dat geneesmiddelen met codeïne op voorschrift geplaatst werden. Codeïne kan immers verslaving veroorzaken, en dat kan uiteindelijk leiden tot beschadiging van de nieren.

Vroeger bevatten pijnstillers fenacetine, een verslavend geneesmiddel. Overgebruik van pijnstillers met fenacetine veroorzaakte onomkeerbaar nierlijden. Dat nierlijden maakte nierdialyse noodzakelijk. Fenacetine wordt nu niet meer gebruikt. Maar nieren en lever blijven wel kwetsbare organen bij een overdreven gebruik van pijnstillers en geneesmiddelen in het algemeen.

Wat kan je zelf doen om een te sterk gebruik van pijnstillers te vermijden?

- Pijnstillers met slechts één actief product (monopreparaten) verdienen de voorkeur als eerste aanzet.
- Laat je in de apotheek degelijk adviseren over pijnstillers met meer dan één actief product. Welke bevatten coffeïne en welke niet?
- Let erop hoeveel doosjes je per maand verbruikt. In hoeverre heb je elke dag een pijnstiller nodig? Praat regelmatig met de apotheker over het pijnprobleem en mogelijke oplossingen.
- Zoek tijdig deskundige hulp wanneer je je neerslachtig voelt. Het kan dat bij een gebrek aan perspectief pijnklachten eerder voortkomen uit de negatieve stemming dan uit een reële oorzaak.

Los het pijnprobleem niet enkel met pijnstillers op. De apotheker en arts kunnen tijdig bijsturen.



Morfine en verslaving



Weet een pijnstiller waar die heen moet in het lichaam? Ja en nee. Veel hangt af van de manier waarop en de omstandigheden waarin de pijnstiller wordt gebruikt.

De volgende pijnstillers behoren tot de verdoovende middelen.

Abstral [®]	Morfine (oorspronkelijk MS Contin [®])
Dipidolor [®]	Oxycodon (oorspronkelijk OxyContin [®])
Effentora [®]	OxyNorm [®]
Fentanyl (oorspronkelijk Durogesic [®])	Palladone [®]
Matrifen [®]	Pethisom [®]
Methadon (oorspronkelijk Mephenon [®])	Targinact [®]

De volgende geneesmiddelen zijn ook speciaal gereguleerd.

Buprenorfine (oorspronkelijk Transtec [®])	Temgesic [®]
Palexia [®]	Transtec [®]

⚠ Lees aandachtig de bijsluiter en raadpleeg de apotheker of arts bij twijfel.

Wie denkt dat planten in de huidige geneeskunde niet gebruikt worden, heeft het goed mis. De opiumplant wordt nog altijd gebruikt om morfine aan te maken. Tasmanië zorgt voor ongeveer 50% van de wereldproductie.

Morfine is een heel belangrijke pijnstiller bij hevige en langdurige pijn. Vooral bij terminale kankerpatiënten helpt morfine doeltreffend de pijn stillen zonder verslaving op te wekken. Maar eenzelfde dosis bij een gezonde persoon kan wel aanleiding geven tot misbruik. Hoe komt dat?

In ons lichaam zijn er stoffen met een morfineachtige werking: de endorfinen of enkefalinen. Die bepalen onze stemming en geven een weldoend gevoel. Bij pijn maakt ons lichaam meer van die stoffen aan om de pijnprikkels te onderdrukken. Hoeveel van die stoffen aangemaakt worden, hangt af van onze ingesteldheid. De ene mens kan meer pijn verdragen dan de andere. Maar op een bepaald moment schiet de lichaamseigen morfine tekort. Dan is extra hulp welkom. In die omstandigheden zijn er in ons lichaam veel bindingsplaatsen voor morfine, receptoren genoemd. Het lichaam vraagt als het ware om morfine. Wat je inneemt, komt gedeeltelijk terecht op die receptoren en oefent daar zijn pijnstillende werking uit. Heb je sterke pijn, dan heeft je lichaam veel morfinebindingsplaatsen, waarop de morfine zich bij voorkeur gaat binden. De pijnstillende werking krijgt dan de bovenhand op de verslavende en euforiserende werking. Heb je daarentegen geen pijn, dan heeft je lichaam weinig bindingsplaatsen voor morfine. Morfine zal zich dan eerder hechten op andere bindingsplaatsen, met een gevoel van euforie tot gevolg.