

Tiesitkö tämän lääkkeistäsi ja alkoholista?



TIETOPAKETTI

kaikille 55 vuotta täyttäneille

Tietoa oppaasta

Julkaisija: Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry

Tekstit: Kiti Poikonen, suunnittelija, EHYT ry

Lääketaulukon tarkistus: Johanna Salimäki,
asiantuntijaproviisori, Apteekkariliitto

Ulkoasu ja osa kuvituksesta: Minna Rautiainen, DinoDesign

Piirroksat: EHYT ry:n Huugo-toiminnan kuvitusta

Paino: Brand ID Oy, Pori 2016

Opas on tuotettu Alko Oy:n tuella.

Ladattavissa myös verkosta: www.ehyt.fi/taitolaji

Tietoa oppaan lääkeluettelosta

Tämän oppaan lääkeluettelo on tarkoitettu avuksi oman lääketietouden tarkistamiseen. Viimeisin ja täsmällisin tieto täytyy aina tarkistaa lääkkeen pakkausselosteesta, lääkäriltä tai apteekista.

Luettelon tiedot on kerätty Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n toimesta keväällä 2016. Lähteinä on käytetty Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimean ja Lääketietokeskuksen verkkosivuilta löytyviä pakkausselostetietoja. Lisäksi on hyödynnetty Apteekkariliiton asiantuntemusta.

Luettelossa mainitut lääkkeet on valittu niiden käytön yleisyyden tai niiden alkoholihaavaikutusten perusteella. On siis huomioitava, ettei lista kata kaikkia lääkkeitä ja että alkoholia on aina hyvä välttää lääkehoidon yhteydessä.

Miten alkoholi vaikuttaa eri lääkkeisiin?

Tarkista tietosi tässä oppaassa olevan lääkelistan avulla!

Kertaus on opintojen äiti.

Huomaa, että lista ei ole täydellinen. Uusia lääkkeitä ja uutta tietoa tulee koko ajan. Viimeisin tieto kannattaakin aina tarkistaa lääkkeen pakkausselosteesta. Apua tarkistukseen voit pyytää lääkäriltäsi tai apteekista.



Vinkit lääketiedoista huolehtimiseen

- ▶ Läakeselosteet on usein kirjoitettu hyvin pienellä tekstillä. Pyydä kaveriasi tai sukulaistasi tarvittaessa lukuavuksi.
- ▶ Kerro läheisillesi, mistä lääkkeesi ja lääketietosi löytyvät. Tiedosta voi olla apua, jos tarvitset äkillistä hoitoa.
- ▶ Reseptisi voidaan nykyään tallentaa suoraan www.kanta.fi -palveluun. Sieltä voit itse tulostaa oman lääkelistasi.
- ▶ Oman lääkelistasi saat myös lääkäriltä, hoitajalta tai apteekin henkilökunnalta. Pyydä heitä samalla tarkistamaan, että listassa ei ole lääkkeitä, joita et enää käytä. Kerro myös, jos käytät rohdoksia tai vaihtoehtoivalmisteita.
- ▶ Muista ottaa lääke- ja terveystietosi mukaan matkoille!

Miksi alkoholi vaikuttaa ikääntyneeseen voimakkaammin?

Ikääntyessä lihasmassa ja sitä myöten veden osuus kehossamme pienenee. Samalla suhteellinen rasvaprocentti kasvaa. Nämä muutokset ovat suhteellisesti suurempia miehillä kuin naisilla, koska miehillä lihasmassaa on alunperin enemmän.

Kehon suodattimet eivät ole enää niin tehokkaita kuin ennen. Munuaisten toiminta heikentyy ja maksan pilkkomiskyky vähenee. Elimistön suolatasapaino häiriintyy entistä helpommin. Myös hormonitoiminta muuttuu.

Kehomme muuttuu ikääntyessä entistä "kuivemmaksi". Siksi alkoholi vaikuttaa aiempaa voimakkaammin!

Kehon nestetasapainoon vaikuttavat myös nestettä poistavat diureetit. Diureetteja on monissa tarpeellisissa lääkkeissä, kuten verenpainelääkkeissä tai sydämen vajaatoiminnan lääkkeissä. Muita diureetteja ovat esimerkiksi kofeiini ja alkoholi.

VINKKI: Ikääntyessä janon tunne vähenee. Nestehukan välttämiseksi kannattaa juoda vettä ennen nukkumaanmenoa. Vesilasi kannattaa laittaa yöpöydälle valmiiksi yöheräilyjä tai aamua varten. Tämä on tärkeää erityisesti lämpimällä säällä!



Tämän lääkelistan tarkoitus on auttaa selvittämään, onko käyttämälläsi lääkkeillä mahdollisia yhteisvaikutuksia alkoholin kanssa. Tietojen kertaus auttaa välttämään vahinkoja. Noudata lääkkeiden otossa aina lääkärin ohjeita ja vältä alkoholia, jos se haittaa hoitoasi.

Huomioi, että tämän oppaan lääkelistaus ei kata kaikkia lääkkeitä ja uutta tietoa tulee koko ajan. Tarkistathan viimeisimmän tiedon aina lääkkeesi pakkausselosteesta. Jos jokin asia mietityttää, kysy rohkeasti neuvoa apteekista tai lääkäriltäsi.

Lääkkeiden kauppanimiä	Esimerkkejä lääkeaineista	Mahdollisia reaktioita yhdessä alkoholin kanssa käytettynä	Yhteensopivuus alkoholin kanssa
Allergialääkkeet			
Gardex, Heinix, Zyrtec	setiritsiini	Pienillä määrillä alkoholia ei todettu yhteisvaikutuksia	Ei sovi yhteen runsaan tai säännöllisen alkoholiinkäytön kanssa.
Antibiootit			
Flagyl, Helipak A, Trikozol	metronidatsoli	Antabusreaktio	Ei sovi yhteen alkoholin kanssa. Alkoholia pitää välttää vielä vähintään 48 tuntia kuurin loppumisesta.
Diabeteslääkkeet			
Diformin Retard, Glucophage, Metformin Actavis, Metformin Mylan, Metforem, Oramet	metformiini	Alhainen verensokeri erityisesti syömisen unohtuessa. Maitohappoasidoosi erityisesti paaston, aliravitsemuksen ja maksan vajaatoiminnan yhteydessä	Ei sovi yhteen alkoholin kanssa. Vältettävä erityisesti runsasta ja säännöllistä alkoholiinkäyttöä.
Epilepsialääkkeet			
Neurotol Slow, Tegretol, Topimax, Topiramet Orion	karbamatsapiini, topiramaatti	Uneliaisuus, huimaus, yliannostuksen vaara, hengitysvaikeudet, hidastunut motoriikka, muistihäiriöt	Ei sovi yhteen alkoholin kanssa.

Erektiohäiriölääkkeet

Adcirca, Cialis, Spedra, Viagra	avanafiili, sildenafiliili, tadalafilii	Huimaus, verenpaineen lasku	Ei sovi yhteen runsaan alkoholin käytön kanssa.
Kipulääkkeet ja tulehduskipulääkkeet			
Abstral, Ardinex, Breakyl, Depolan, Durogesic, Dolcontin, Fentanyl Ratiopharm, Effentora, Instanyl, Tramadin, Matrifen, Oxycodone, Oxycontin, Oxynorm, Panacod, Paracetamol/Codein Orion, Tramadol Hexal, Tramal, Oramorph	fantanyyli, kodeiini, morfiini, oksikodoni, tramadoli	Uneliaisuus, huimaus, yliannostuksen vaara, verenpaineen aleneminen, hengitysvaikeudet, hidastunut motorikka, muistihäiriöt, kooma	Ei sovi yhteen alkoholin kanssa.
Burana, Ibumax, Ibutabs	ibuprofeeni	Haitalliset vaikutukset vatsaan ja ruoansulatuskanavalle	Ei sovi yhteen runsaan tai säännöllisen alkoholin käytön kanssa.
Ketomex, Ketorin	ketoprofeeni	Haitalliset vaikutukset vatsaan ja ruoansulatuskanavalle	Ei sovi yhteen runsaan tai säännöllisen alkoholin käytön kanssa.
Miranax, Naprometin, Pronaxen	naprokseeni	Haitalliset vaikutukset vatsaan ja ruoansulatuskanavalle	Ei sovi yhteen runsaan tai säännöllisen alkoholin käytön kanssa.
Pamol, Panadol, Para-Tabs	parasetamoli	Maksavauriot	Ei sovi yhteen runsaan alkoholin käytön kanssa.
ASA-Ratiopharm, Aspirin, Disperin, Primaspan	asetyyliisalisyyliihappo	Haitalliset vaikutukset vatsaan ja ruoansulatuskanavalle	Ei sovi yhteen runsaan tai säännöllisen alkoholin käytön kanssa.
Kolesterolilääkkeet			
Atorvastatin, Lipcut, Lipitor, Pravastatin, Rosuvastatin	atorvastatiini, pravastatiini, rosuvastatiini, simvastatiini	Lihashaittavaikutukset, veren rasva-arvojen muutokset	Ei sovi yhteen runsaan alkoholin käytön kanssa.

Lihasselaksantit

Sirdalud, Tizanidin Orion	titsanidiini	Uneliaisuus, pahoinvointi	Ei sovi yhteen alkoholin kanssa.
Matkapahoinvointilääkkeet			
Marzine, Postafen	meklotsiini, sykliitsiini	Uneliaisuus, huimaus, yliannostuksen vaara	Ei sovi yhteen alkoholin kanssa.
Mielialalääkkeet			
Trisykliset masennuslääkkeet kuten: Anafranil, Doxal, Klotriptyl, Kloptriptyl Mite, Limbital, Noritren, Pertriptyl, Surmontil, Triptyl	amitriptyliini, doksepiini, imipramiini, klomipramiini, nortriptyliini,	Uneliaisuus, huimaus, alkoholin keskushermostoa lamaavan vaikutuksen voimistuminen, hidastunut motoriikka, maksavauriot	Ei sovi yhteen alkoholin eikä erityisesti runsaan tai säännöllisen alkoholin käytön kanssa.
Mielialalääkkeet (SSRI) ja vastaavat) kuten: Brintellix, Cipralax, Efexor Depot, Escitalopram Lundbeck, Esipral, Fluoxetine Mylan, Optipar, Paroxetin Orion, Sepram, Seronil, Seroxat, Sertralin Hexal, Venlafaxin Orion, Zoloft	essitalopraami, fluoksetiini, paroksetiini, sertraliini, sitalopraami, venlafaksiini, vortiooksetiini	Lääkehoidon tehon heikentyminen	Ei suositella käytettäväksi alkoholin kanssa.
Mielialalääkkeet (SNRI) kuten: Mirtazapin Orion, Remeron SolTab	mirtatsapiini	Alkoholin keskushermostoa lamaavan vaikutuksen voimistuminen, lääkehoidon tehon heikentyminen	Ei sovi yhteen alkoholin kanssa.
Psykykenlääkkeet			
Froidir, Leponex, Risperdal, Risperidon Orion	klotsapiini, risperidoni	Uneliaisuus, huimaus, yliannostuksen vaara, alkoholin vaikutuksen voimistuminen, hidastunut motoriikka, maksavauriot	Ei sovi yhteen alkoholin kanssa.

Unilääkkeet ja sedatiivit

Alprox, Diapam, Dormicum, Halcion, Imovane, Insomin, Lorazepam Orifarm, Lorazepam Orion, Medipam, Opamox, Oxamin, Somnor, Stella, Stesolid, Stilnoct, Temesta, Tenox, Xanor, Zolpidem-Ratiopharm, Zopinox, Zopiclone Actavis

bentsodiatsepiinit (esim. diatsepaami) tsolpideemi, tsopikloni

Uneliaisuus, huimaus, hengitysvaikeudet, hidastunut motorikka, alkoholin keskushermostoa lamaavan vaikutuksen voimistuminen

Ei sovi yhteen alkoholin kanssa.

Verenhennuslääkkeet

Marevan

varfariini

Sisäinen verenvuoto, erityisesti maksan toimintahäiriöiden yhteydessä

Ei sovi yhteen runsaan tai säännöllisen alkoholin käytön kanssa.

Verenpainelääkkeet, nesteenoistolääkkeet

Beetasalpaajat kuten: Albetol, Atenolol Sandoz, Emconcor

atenololi, bisoprololi, labetaloli, propranololi

Asentoon liittyvää verenpaineen laskua seisoamaan noustessa, jolloin kaatumisalttius kasvaa. Alkoholin pitkäaikainen käyttö nostaa verenpainetta ja heikentää verenpainelääkkeen vaikutusta

Suosittelaaan varovaisuutta alkoholin käyttöön.

Nesteenpoistolääkkeet ja yhdistelmävalmisteet kuten: Cozaar Comp, Emconcor Comp, Enalapril Comp Ratiopharm, Hydrex, Lisipril Comp

hydroklooritiatsidi + toinen verenpainelääke

Asentoon liittyvää verenpaineen laskua seisoamaan noustessa, jolloin kaatumisalttius kasvaa. Alkoholin pitkäaikainen käyttö nostaa verenpainetta ja heikentää verenpainelääkkeen vaikutusta

Suosittelaaan varovaisuutta alkoholin käyttöön.

ACE-estäjät kuten: Cardace, Linatil, Lisinopril Ratiopharm, Ramipril Orion, Renitec

enalapriili, lisinopriili, ramipriili

Huimaus, pahoinvointi, päänsärky, verenpaineen äkillinen aleneminen seisomaan noustessa

Suosittelaaan varovaisuutta alkoholin käyttöön.

Rentoutumista ja rutiineja

Ystävyyssuhteet ovat kultaakin kalliimpia. Läheisten ihmisten seura ja tuki vaikuttavat tutkimusten mukaan jopa fyysiseen terveyteemme.

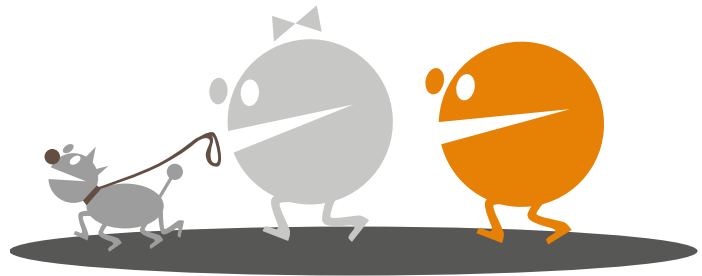
Tutkimusten mukaan alkoholia käytetään myös yksinäisyyden tunteen lievittämiseen ja rentoutumiseen.

VINKKI: Rennon olotilan ja hyvän unen voi saavuttaa monella tapaa.

Voit puhua asiasta lääkärin tai hoitajan kanssa. Kerro myös rohkeasti, jos sinulla on kipuja.

Yhdessä jutellen voi löytyä uusia tapoja toimia.

Olipa hauska idea tämä lenkki koiran kanssa!



Ihmisillä on erilaisia rutiineja. Jonkun on saatava aamulla kahvia tai mistään ei tule mitään. Toinen ottaa yömyssyn, jotta saisi unen päästä kiinni.

Kun tietää omat tapansa ja tunnistaa alkoholinkäyttötilanteet, on juomista helpompi vähentää.

Nyt on kunnollista!



Alkoholiannoksien kirjaaminen

Riskirajat ovat samat naisille ja miehille. On hyvä muistaa, että erilaiset sairaudet ja lääkitykset heikentävät sietokykyä. Lisäksi sietokyvyssä on yksilöllisiä eroja.

Tiesitkö, että alkoholinkäytön riskirajat yli 65-vuotiaille ovat enintään:

2 annosta kerralla ja
7 annosta viikossa.

Yksi alkoholiannos on:



Yksi pullo olutta, siideriä tai lonkeroa (33 cl)



Yksi lasillinen puna- tai valkoviiniä (12 cl)



Yksi pieni lasillinen sherryä, madeiraa, vermuttia tai muuta väkevää viiniä (8 cl)



Yksi ryyppylasillinen viinaa, konjakkia, viskiä, rommia tai likööriä (4 cl)

Yhden alkoholiannoksen palamiseen elimistössä kuluu yksilöstä riippuen noin 1–2 tuntia.

VINKKI: Pidä kirjaa juoduista juomista vaikka viikon tai kuukauden ajan. Näin saat entistä paremman kuvan omista juomatottumuksistasi.

Kirjaa perinteisesti paperille tai lataa puhelimeesi maksuton OttoMitta-sovellus!



LISÄTIETOA: www.ehyt.fi/taitolaji