

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

Lihasselaksantit

| | | | |
|--|--|---|---|
| Sirdalud, Tizanidin Orion | titsanidiini | Uneliaisuus, pahoinvointi | Ei sovi yhteen alkoholin kanssa. |
| Matkapahoinvointilääkkeet | | | |
| Marzine, Postafen | meklotsiini, syklitsiini | 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, Cipralex, 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, nesteenpoistolääkkeet

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.

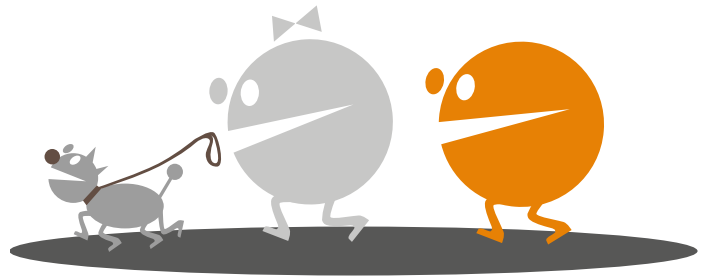
Tutkimusten mukaan alkoholia käytetään myös yksinäisyyden tunteen lievittämiseen ja rentoutumiseen.

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