



For mye medisiner?

Spørsmål: Jeg er i midt i 70-årene. Hver dag tar jeg åtte forskjellige medisiner. Mange av dem har jeg brukt i flere år. Hvordan vet jeg om jeg fortsatt trenger alle disse pillene?

Svar: En gjennomgang av medisinene man bruker bør inngå i de fleste besøk hos legen. Det er mange årsaker til dette. Her er noen av dem:

- I løpet av noen år kan man ha vært hos flere enn en lege. Det kan føre til misforståelser om hvilke medisiner man allerede bruker, til forskrivning av for mange medisiner eller at legen skriver ut medikamenter som ikke passer sammen med medisiner en annen lege har forskrevet.
- Nyrenes og leverens evne til å skille ut legemidler avtar med økende alder. Det kan forårsake for høyt nivå av medisiner i blodet.
- Kroppens fett- og muskelmasse avtar også når vi blir eldre. Dette endrer fordelingen og nedbrytningen av legemidler i kroppen og derved effekten av dem.
- Stadig flere medikamenter er tilgjengelige uten resept, og forbruket av reseptfrie medisiner øker. Det samme gjelder bruken av ulike kosttilskudd. Begge deler kan ha bivirkninger eller påvirke virkningen av reseptbelagte medisiner.

Følgende medisiner fører ikke sjelden til problemer hos eldre mennesker:

- Vanedannende medikamenter mot angst eller søvnløshet kan medføre døsigheit neste dag og dermed fall og brudd. Nedsatt reaksjonsevne øker sannsynligheten for uhell i trafikken.

- Medisiner mot depresjon. Både eldre og nyere antidepressiva kan forårsake plagsomme bivirkninger som svimmelhet, synsforstyrrelser, vannlatingsbesvær og treg mage.
- Forstoppelse er også vanlig ved bruk av smertestillende midler med morfinlignende stoffer.
- Medikamenter mot angst, søvnvansker, smerter, depresjon eller Parkinsons sykdom er ikke sjelden en medvirkende årsak til akutt forvirring hos eldre i forbindelse med annen sykdom, som for eksempel en infeksjon.
- For høy dose med vandrivende midler kan føre til uttørring, fall og økt blodsukker.
- Betennelsesdempende medisiner (NSAID) kan forårsake blødninger i magen- og tarmens slimhinne, økt væskemengde i kroppen og blodtrykksstigning.
- Blodfortynnende midler øker risikoen for blødninger.
- Øyedråper mot grønn stær kan medføre svimmelhet.

Neste gang du har time hos legen din kan du ta med alle dine reseptbelagte og reseptfrie medisiner og kosttilskudd. Det er enklere enn å skrive ned en liste over medisinene og reduserer muligheten for misforståelser. For hver enkelt medikament bør du spørre legen din minst to spørsmål:

- "Trenger jeg denne medisinen?"
- "Kan jeg redusere dosen?"