

Pijnstillers in het kader van zelfzorg

Producten op basis van paracetamol

Dit zijn pijnstillers die ook koortswerend werken. Ze zijn aangewezen bij de behandeling van lichte tot ernstige pijn zoals hoofdpijn, tandpijn, menstruatiepijn. Meestal worden ze goed verdragen en zijn er weinig nevenwerkingen. Ze zijn dus de meest aangewezen keuze in het kader van zelfzorg. Ook kinderen, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven mogen paracetamol gedurende enkele dagen en in de juiste voorgeschreven dosis gebruiken.

Mensen met lever- of nieraandoeningen vragen het best eerst advies aan hun arts.

Producten op basis van acetylsalicylzuur

Deze zijn pijnstillend en koortswerend. Ze hebben ook een ontstekingswerende eigenschap. Deze producten worden gebruikt bij milde tot matige pijn.

Maar helaas zijn er een aantal risico's aan verbonden. Daarom worden ze afgeraden in het kader van zelfzorg. Ze kunnen immers het spijsverteringsstelsel negatief beïnvloeden met braken, buikpijn en misselijkheid tot gevolg. Bovendien kunnen ze het maagslijmvlies beschadigen, zodat ze bij gevoelige personen zelfs een maagzweer of maagbloeding

kunnen veroorzaken. Ook de bloedstolling wordt verminderd zodat je bij een verwonding soms langer bloedt.

Kinderen jonger dan 12 jaar, zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven, mensen met nieraandoeningen, leverziekte of diabetes mogen deze geneesmiddelen niet nemen. Oudere personen moeten hun arts om raad vragen.

Als je deze pijnstillers moet nemen, doe je dat best met een grote hoeveelheid water of met wat voedsel.

Niet-steroïdale anti-inflammatoire geneesmiddelen (NSAI)

Deze worden soms voorgeschreven om pijn, stijfheid, ontsteking van spieren, beenderen en gewrichten te verlichten. Ze werken pijnstillend, koortswerend en ontstekingsremmend. Net als de producten op basis van acetylsalicylzuur kunnen deze ontstekingsremmers het maagslijmvlies aantasten, overgevoeligheidsreacties uitlokken en de nieren beschadigen. Daarom wordt afgeraden om deze middelen op eigen initiatief te starten in het kader van zelfzorg.

Kinderen, ouderen, mensen met maag-, hart-, lever- of nierproblemen moeten eerst een arts raadplegen vooraleer deze geneesmiddelen te gebruiken. Zwangere vrouwen mogen deze geneesmiddelen niet innemen.

Juist gebruik

- Raadpleeg een arts als de pijn na 5 dagen niet geweken is.
- Kies voor enkelvoudige pijnstillers in plaats van samengestelde. Producten op basis van paracetamol zijn de beste keuze.
- Gebruik geen pijnstillers van verschillende soort door elkaar.
- Lees steeds de bijsluiter.
- Respecteer de voorgeschreven dosis.
- Neem de pijnstiller op het juiste tijdstip in. Sommige tabletten neem je het best tijdens of aan het eind van de maaltijd in. Dit verkleint de kans dat ze tegen de maagwand blijven kleven. Andere moet je vóór het eten innemen om de werking te versnellen. Je drinkt daarna best een groot glas water om de maagwand te beschermen.
- Hou rekening met de eventuele invloed van het middel op andere geneesmiddelen die je gebruikt, bv. middelen tegen hoge bloeddruk, bloedverdünnende geneesmiddelen, middelen tegen astma, geneesmiddelen tegen maag- en darmzweren of voor de lever. Vraag advies aan je arts.
- Drink geen alcohol als je pijnstillers gebruikt. Het verhoogt de kans op maag- en leverklachten.
- Informeer naar de mogelijke nevenwerkingen van de pijnstiller.
- Kies zoveel mogelijk voor generische geneesmiddelen. Ze zijn even goed, maar minder duur dan de merkgeneesmiddelen. Vraag raad aan je arts of apotheker.
- Berg de geneesmiddelen zo op dat kinderen er niet bij kunnen.
- Breng vervallen geneesmiddelen die de limietdatum overschreden hebben terug naar de apotheek.

Deze folder is een realisatie van de dienst gezondheids promotie van CM.

Deze en andere folders zijn te verkrijgen bij de dienst gezondheids promotie van je CM-ziekenfonds of via www.cm.be.

Door overschrijving van 2,50 euro op rekeningnummer 799-5501542-92 van Gezondheids promotie, Haachtsesteenweg 579, 1031 Brussel, met vermelding 'Gezondheids folder code 746121/952', ontvang je vier folders, één per trimester.

2007 © Verantwoordelijke uitgever :
Marc Justaert,
Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel

Pijnstillers

FOL015

Pijnstillers

Wie kent het niet? Tandpijn, hoofdpijn, rugpijn steekt plots de kop op en maakt je het leven gedurende een kortere of langere tijd behoorlijk zuur. Moet je hiervoor onmiddellijk in de huisapotheek duiken en een pijnstiller nemen of zijn er alternatieven? Kies je toch voor een pijnstiller, welke keuze maak je dan het best?

Deze folder geeft je nuttige tips om pijnstillers op een verantwoorde manier te gebruiken.

Wat is pijn?

Pijn is niet alleen een onaangenaam gevoel maar in de eerste plaats een signaal van het lichaam dat er iets mis loopt. In heel het lichaam zitten pijnreceptoren die door bepaalde prikkels zoals bv. een verwonding of een ziekte kunnen gestimuleerd worden. De pijn prikkel wordt dan via de zenuwen en het ruggenmerg naar de hersenen gestuurd en je voelt pijn. Soms is pijn ook het gevolg van schade aan de zenuwen. Vooral pijn als gevolg van een pijn prikkel is goed te behandelen met pijnstillers.

Acute en chronische pijn

Acute pijn treedt plots op als reactie op een pijn prikkel. Wanneer de oorzaak verwijderd wordt en de gevolgen behandeld zijn, verdwijnt de pijn spontaan en relatief snel. Chronische pijn daarentegen houdt gedurende een lange tijd aan, soms levenslang. Artsen beschouwen deze pijn meer en meer als een ziekte op zich die alle aandacht verdient. Chronische pijn zorgt er vaak voor dat normaal functioneren moeilijker wordt. Een behandeling en opvolging door een arts is noodzakelijk.

Pijn, voor iedereen anders

Geen twee personen zijn hetzelfde en dus ervaren ze pijn ook niet op dezelfde manier. Pijn is niet alleen iets lichamelijks. Ook emoties spelen een rol in het ervaren van pijn. Als je zenuwachtig of moe bent, voel je de pijn soms heviger. Ben je in aangenaam gezelschap, dan vermindert het pijngevoel. Wat de ene persoon hevige pijn noemt, is dat niet noodzakelijk voor een andere persoon.

Daarnaast bepalen ook culturele, psychologische, sociale en omgevingsfactoren hoe en wanneer je pijn ervaart. Wie bv. vaak zware fysieke arbeid moet doen, heeft meer kans op rugklachten. Mensen met een zittend beroep hebben vaker last van hoofd- en nekpijn.

Omgaan met pijn

Gezonde leefgewoonten kunnen soms helpen pijn te voorkomen. Besteed daarom de nodige aandacht aan evenwichtige voeding, voldoende lichaamsbeweging, de nodige slaap en ontspanning.

Heb je pijn, ga dan na wat de mogelijke oorzaak is en op welke manier je de pijn wil bestrijden. Pijnstillers zijn niet noodzakelijk de eerste keuze. Pijn is vaak gunstig te beïnvloeden door gezonde leefgewoonten. Een paar voorbeelden :

- In de frisse lucht wandelen om hoofdpijn te verdrijven.
- Een kersenpitkussentje op je buik leggen om menstruatiepijn te verminderen.
- Een ontstoken gewricht koelen door er zachtjes met ijs over te wrijven.
- Even gaan rusten om de spieren te ontspannen, het spijsverteringsstelsel te laten rusten en de zenuwen te kalmeren.

Kies je eigen manier van ontspannen. Het beïnvloedt je pijn meestal op een positieve manier.

Vraag je dus altijd eerst af of je echt wel een pijnstiller nodig hebt. Weeg voor jezelf de voor- en nadelen af. Hou er wel rekening mee dat pijnstillers de pijn wel verlichten maar de onderliggende oorzaak niet aanpakken. Soms kunnen je klachten op termijn zelfs verergeren.

Wanneer naar de arts?

Je hoeft niet bij de minste pijn een arts te raadplegen, maar het is toch aangewezen bij :

- plotselinge hevige pijn
- pijn in borststreek of buik
- pijn met een onbekende oorzaak
- sluimerende pijn die plots erger wordt, vaker optreedt of uitstraalt naar andere plaatsen
- een pijnlijke plaats die ook rood en gezwollen is
- andere symptomen zoals braken, slaperigheid
- hoofdpijn gecombineerd met erge pijn achteraan in het hoofd en stijfheid in de nek of gecombineerd met duizeligheid, gezichtsstoornissen of braakneigingen.

Enkelvoudige en samengestelde pijnstillers

Er zijn enkelvoudige en samengestelde pijnstillers. De enkelvoudige pijnstillers hebben één actief bestanddeel dat de pijn bestrijdt. Zij verdienen de voorkeur omdat men in geval van ongewenste effecten de oorzaak gemakkelijker kan achterhalen en vermijden. Deze pijnstillers zijn doorgaans zonder doktersvoorschrift verkrijgbaar.

Bij samengestelde pijnstillers wordt aan het basisbestanddeel nog een extra stof toegevoegd, bv. codeïne of cafeïne. Deze pijnstillers zijn niet noodzakelijk efficiënter, maar hebben wel meer ongewenste nevenwerkingen. Zwangere vrouwen, kinderen en ouderen nemen deze pijnstillers beter niet. Sommige samengestelde pijnstillers zijn enkel op doktersvoorschrift verkrijgbaar.

Bereid een gesprek met de arts over je pijn op voorhand voor. Het antwoord op volgende vragen vergemakkelijkt het gesprek met de arts en geeft hem ook een beter beeld om de oorzaak van je klachten te vinden en te behandelen.

- Waar heb je pijn?
- Wanneer ontstond de pijn?
- Wanneer werd de pijn erger?
- Welk soort pijn heb je : stekend, zeurend, prikkend, aanhoudend, in golven de kop opstekend?
- Wat heb je al geprobeerd om de pijn te verminderen?
- Welke geneesmiddelen heb je eventueel al ingenomen?

Pijnstilling in drie niveaus

De pijnspecialisten van de wereldgezondheidsorganisatie hebben een schaal opgesteld die pijn in 3 niveaus verdeelt. Voor elk niveau hebben ze een voorkeur van pijnstiller aangeduid. Zelfzorg hoort thuis in het eerste niveau.

Niveau	Beschrijving	Geneesmiddelen
Niveau 1 : lichte tot matige pijn	Alledaagse vormen van pijn, bv. hoofdpijn, rugpijn, tandpijn.	Enkelvoudige pijnstillers die vrij verkrijgbaar zijn.
Niveau 2 : matige pijn	Dezelfde pijnen maar intenser of pijn na operatie, bv. felle tandpijn, lumbago, migraine.	Pijnstillers waarvan sommige enkel op voorschrift verkrijgbaar zijn.
Niveau 3 : felle pijn	Dit zijn 'extreme' pijnen die vaak verband houden met problemen die in het ziekenhuis verzorgd worden.	Sterk werkende narcotische pijnstillers zoals morfine, die enkel op voorschrift verkrijgbaar zijn.

