

Till dig som använder protonpumpshämmare, men där det kan vara aktuellt att sluta

Protonpumpshämmare (PPI) minskar produktionen av magsyra i magsäcken och hjälper till vid magsår, inflammation i matstrupen och sura uppstötningar. Det finns olika läkemedel som gemensamt kallas protonpumpshämmare:

Omeprazol, Omestad, Losec, Esomeprazol, Nexium, Lanzo, Pantoloc

Många använder dock protonpumpshämmare vid diffusa magbesvär eller under längre tid än vad som behövs. Då bör man överväga att sluta med dem.

Kan ge biverkningar

Protonpumpshämmare kan, som andra läkemedel, ge biverkningar. En viss ökad risk för lunginflammation, frakturer och vissa tarminfektioner har satts i samband med användning av protonpumpshämmare. Därför ska man inte använda dessa läkemedel i onödan.

Besvär kan uppstå om man slutar direkt

Vid kortare regelbunden användning (mindre än en månad) med protonpumpshämmare kan vanligtvis behandlingen avslutas direkt.

Vid längre behandling med protonpumpshämmare kompenserar kroppen för den lägre halten magsyra i magsäcken genom att öka antalet celler som producerar magsyra. Vid tvärt avslut efter längre behandling (mer än 1–2 månader) finns därför stor risk för ökad produktion av magsyra i magen, så kallad reboundeffekt. Den ökande syrahalten kan ge besvär, men går över när syraproduktionen återigen normaliserats. Det kan dock ta tid, från veckor till månader. Besvär efter avslutad behandling kan därför bero på kroppens naturliga gensvar och behöver inte betyda att man måste börja med protonpumpshämmare igen. För att undvika besvär när du slutar med protonpumpshämmare rekommenderas nedtrappning.

Nedtrappning

För dig som har använt Omeprazol 20 mg under 1-2 månader eller mer

- Ta Omeprazol 10 mg, 1 kapsel varje dag i 4 veckor.
- Ta sedan Omeprazol 10 mg, 1 kapsel varannan dag i 4 veckor.
- Prova därefter att sluta med läkemedlet.

Om du får besvär under nedtrappningen kan du ta Novalucol eller Pepcid som finns att köpa receptfritt. De neutraliserar magsyran och kan tas flera gånger per dag.

Vid fortsatta besvär

Om du fortfarande har besvär efter att behandlingen har avslutats kan du prova att ta Omeprazol 10 mg, 1 kapsel var fjärde dag i 4 veckor, och sedan prova att sluta med läkemedlet helt. Var medveten om att det kan ta tid innan besvären försvinner helt. Om ovanstående råd inte fungerar för dig – ta kontakt med din läkare.

Du kan påverka själv

Det finns saker som du själv kan göra för att minska magbesvären. Många upplever att förändringar i livsstilen kan göra skillnad, som exempelvis att:

- Äta mindre fet och/eller kryddad mat
- Undvika tobak
- Dricka mindre alkohol
- Dricka mindre koffein
- Gå ned i vikt om du är överviktig

Om besvären mestadels kommer på natten kan du prova att höja huvudändan på sängen och undvika att äta minst tre timmar före sänggående. Det kan fungera för dig!