



Lääketietoa lapsiperheille



Suomen Apteekkariliitto
2007

Lukijalle

Lääkkeet ovat olennainen osa terveydenhoitoa. Jokaiselle tulee tarve käyttää lääkkeitä jossain elämänvaiheessa, ja joskus lääkkeiden käyttö voi olla jopa elintärkeää.

Kotona lääkkeiden käytöstä kannattaa jutella lapsen kanssa. Yhdessä voi lukea lääkepakkauksen sisällä olevaa pakkausselostetta ja esimerkiksi mitata ruiskulla oikean annoksen nestemäistä lääkettä.

Vanhemmat voivat myös kannustaa lastaan kyselemään ja olemaan aktiivinen lääkärissä ja apteekissa. Näin lapsi oppii jo pienestä pitäen, että lääkkeistään pitää ja kannattaa keskustella. Tavoitteena on, että lapsi oppii vähitellen ottamaan enemmän vastuuta lääkityksestään: ensin täysin vanhempien valvonnassa, sitten yhdessä vanhempien kanssa ja lopulta itsenäisesti.

Tämä opas kertoo, miten lääkkeitä käytetään oikein ja turvallisesti. Esite on tarkoitettu alakouluikäisille ja heidän vanhemmilleen.

Sisältö

Lapsi ei ole pieni aikuinen	4
Miksi lääkkeitä käytetään?	6
Miten lääkkeet vaikuttavat?	8
Lääkkeitä vain apteekeista	10
Käytä lääkkeitä oikein	12
Tunnista haittavaikutukset	16
Ehkäise lääkkeiden väärä käyttö	18
Lääkkeiden väärinkäyttö on vaarallista	20
Lääkkeiden vaaroja	22
Lääkemyrkytykset	24
Mistä saa tietoa lääkkeistä?	26





Lapsi ei ole pieni aikuinen

Lapsen elimistö ei ole vielä täysin kehittynyt. Se täytyy pitää mielessä myös lääkkeitä käytettäessä.

Lääkkeen annosteluun vaikuttaa ikä ja paino. Lapsen elimistön vesimäärän osuus on suurempi kuin aikuisella. Tämä on huomioitu lääkkeiden ikään perustuvissa annos-suosituksissa, joita voit turvallisesti noudattaa.

Lääkkeiden poistuminen elimistöstä on erilaista eri-ikäisillä lapsilla. Kun ikää tulee lisää, elimistön toiminta hidastuu aikuisen tasolle. Yleensä yli 12-vuotiailla lääke-annokset ovat samat kuin aikuisilla, mutta esimerkiksi asetyylisalisyylihappoa ei suositella alle 16-vuotiaille.



4



5

Miksi lääkkeitä käytetään?

Lääkkeet helpottavat sairauksien oireita. Lääkkeet voivat myös parantaa tai ehkäistä sairauksia.

Suurin osa lääkkeitä on sairauksia ja niiden oireita helpottavia. Esimerkiksi astmaa ei voida parantaa, mutta lääkityksen avulla oireet pysyvät poissa.

Parantavia lääkkeitä on vain harvoja. Antibiootit ovat hyvä esimerkki parantavista lääkkeistä. Antibiootit parantavat bakteeritulehduksen aiheuttaman sairauden kokonaan.

Melkein kaikki ehkäisevät lääkkeet ovat rokotteita. Rokotteiden ansiosta joitakin sairauksia ei enää esiinny lainkaan.



Miten lääkkeet vaikuttavat?

Jokaisella lääkkeellä on oma vaikutustapansa. Lääkkeet voivat vaikuttaa eri tavalla eri ihmisillä. Kaikille eivät samat lääkkeet tehoa. Lääkettä saatetaan tarvita myös eri määrä eri ihmisille.

Lääkehoidon alussa voidaan joutua kokeilemaan useita eri lääkkeitä ennen kuin sopiva lääke ja annos löydetään. Esimerkiksi lapsen epilepsialääkitystä saatetaan joutua hakemaan pitkään.



Lääkkeen vaikutus voi alkaa heti tai vasta myöhemmin. Kuumelääke laskee kuumetta yleensä noin tunnin kuluttua lääkkeen ottamisesta. Antibiootti helpottaa oireita parissa päivässä, mutta tauti paranee kokonaan vasta lääkekuurin loputtua.

Pitkäaikaisissa sairauksissa lääkkeen vaikutus voi tulla esiin vasta pidemmän käytön jälkeen. Esimerkiksi astmassa avaavan lääkkeen vaikutuksen voi huomata heti hengityksen helpottumisena, mutta hoitavan astmalääkkeen vaikutus tulee esiin vasta viikkojen säännöllisen käytön jälkeen.

Vaikutuksen voi joskus havaita itse, mutta ei aina. Esimerkiksi kuumelääkkeen vaikutus on helppo havaita, kun kuume laskee. Diabeteksessa verensokerin tasoa mitataan kotona säännöllisesti. Joidenkin lääkkeiden vaikutuksen pystyy havaitsemaan ainoastaan laboratoriomittauksilla.

Lääkkeitä vain apteekeista

Suomessa lääkkeitä voi ostaa vain apteekeista. Apteekeissa varmistetaan, että potilaat saavat oikeaa lääkettä ja neuvotaan lääkkeen käytössä. Lääkärin lapsille määräämistä lääkkeistä tarkistetaan apteekissa aina annostus vielä kertaalleen.

Apteekista voit aina kysyä lääkkeistä ja niiden käytöstä. Kannusta myös lastasi kysymään ja juttelemaan lääkkeestään apteekissa. Yhdessä voitte pohtia, millaisia asioita on tärkeä tietää omasta lääkkeestään.



**Kysy
apteekista!**

Reseptilääkettä saa apteekista vain lääkärin, eläinlääkärin tai hammaslääkärin lääkemääräyksellä eli reseptillä. Sairaus, jota reseptiläkkeellä hoidetaan, vaatii lääkärin tekemän diagnoosin eli taudinmäärityksen.

Itsehoitolääkkeitä voi ostaa apteekista ilman reseptiä.

Itsehoitolääkkeet on tarkoitettu lyhytaikaisten oireiden helpottamiseen.

Itsehoitolääkkeet eivät ole miedompia kuin reseptilääkkeet, ja myös niillä voi olla haittavaikutuksia, kuten kaikilla lääkkeillä.

Itsehoitolääkkeillä hoidetaan yleensä kuumetta, flunssaa ja päänsärkyä. Reseptilääkkeitä tarvitaan yleisimmin bakteerien aiheuttamiin tulehduksiin. Pitkäaikaissairauksista lapsilla ovat yleistyneet erityisesti astma ja allergiat. Muita tyypillisiä reseptilääkein hoidettavia lasten pitkäaikaissairauksia ovat diabetes, epilepsia ja nivelreuma.

Suomessa on noin 800 apteekkia. Apteekkien ammattilaiset ovat yliopistokoulutuksen saaneita farmaseutteja ja proviisoreja. Apteekissa osataan neuvoa, milloin riittää itsehoito ja milloin taas pitää mennä lääkäriin.

Käytä lääkkeitä oikein

Ennen lääkkeen ottamista pitää tarkistaa, että on valittu käyttötarkoituksen mukaan oikea lääke ja että lääkkeen käytölle ei ole esteitä, kuten allergiaa. Samoin pitää tarkistaa, miten lääke otetaan: suun kautta vai muulla tavoin.

Tärkeää on tietää, kuinka paljon lääkettä pitää ottaa. Annoksen pitää olla tarpeeksi suuri, jotta lääke tehoaa. Liian suuret annokset taas aiheuttavat haittavaikutuksia. Siksi on tärkeää tietää oikea annos.



Entä kuinka usein lääkettä pitää ottaa?

Joidenkin lääkkeiden vaikutus kestää koko päivän, jolloin yksi annos päivässä riittää. Joitakin lääkkeitä taas otetaan useita kertoja päivässä, jotta lääkkeen vaikutus säilyy. Ohimenevään vaivaan voi riittää, että ottaa lääkettä vain kerran.

On hyvä myös selvittää, kuinka nopeasti lääkkeen vaikutuksen pitäisi alkaa. Lääkkeen ottamisen jälkeen seurataan, vaikuttaako lääke toivotulla tavalla. Lääkkeen tehoamisen lisäksi kannattaa seurata myös mahdollisten haittavaikutusten ilmenemistä.

Tarvittavat tiedot saat aina apteekista ja voit lukea ne vielä kotona pakkausselesteesta. Lapsen kanssa kannattaa lukea pakkausselesteettä yhdessä. Viimeisen käyttöpäivämäärän etsiminen pakkauksesta voi olla lapsesta hauskaakin. Samalla hän oppii tarkistamaan sen aina ennen lääkkeen käyttöä.

Mitä pitää tietää lääkettä käyttäessä:

- sopiiko lääke minulle
- milloin otan lääkkeen
- mikä on oikea annos
- millä tavoin otan lääkkeen
- otanko lääkkeen ruoan kanssa vain tyhjään vatsaan
- otetaanko lääkettä tarvittaessa, kuurina vai säännöllisesti
- kuinka tarkkailen itseäni lääkityksen aikana.

Lääkkeiden oikea käyttö

Jokaisessa lääke muodossa on käyttöön liittyviä asioita, jotka kannattaa aina tarkistaa apteekista tai pakkausselosteesta ennen lääkkeen käyttöä.

Tabletit ovat yleisin lääke muoto. Suun kautta otettavien tablettien kanssa pitää juoda lasillinen vettä. Siten lääke kulkeutuu vatsaan asti ja pääsee vaikuttamaan.

Tyhjään vatsaan tarkoittaa, että lääke on otettava vähintään tunti ennen ruokailua tai 2–3 tuntia ruoan jälkeen. Ennen ateriala otettava lääke otetaan 15–30 minuuttia ennen ruokailua.

Lääkekuuri tarkoittaa sitä, että lääkettä on otettava ohjeen mukaan mahdollisimman tasaisin väliajoin loppuun asti. Kuurin kesken jättäminen saattaa aiheuttaa sen, että tauti ei paranekaan. Lääkekuurin aikana lapsen vastuulla voi olla esimerkiksi merkitä kalenteriin päivän loppuksi, että lääke on siltä päivältä otettu. Näin hän voi itse seurata, että kuuri tulee otettua loppuun saakka.

Pitkäaikaiset lääkitykset on tarkoitettu otettavaksi niin kauan kuin sairaus on olemassa. Pitkäaikaiseen käyttöön tarkoitettuja lääkkeitä ei saa lopettaa itse keskustelematta lääkärin kanssa, sillä joidenkin lääkkeiden käytön yhtäkkäinen lopettaminen voi johtaa sairauden pahentumiseen.



Tunnista haittavaikutukset

Kaikki lääkkeet voivat aiheuttaa haittavaikutuksia. Haittavaikutukset ovat kuitenkin harvinaisempia kuin luullaan.

Yleensä haittavaikutukset ovat harmittomia, eikä niiden vuoksi tarvitse keskeyttää hoitoa. Haittavaikutuksia voi tulla varsinkin hoidon alussa, mutta usein ne menevät ohi hoidon jatkuessa.

Haittavaikutus voi johtua lääkkeen vaikutustavasta, liian suuresta lääkeannoksesta tai liian pitkään jatkuneesta käytöstä. Hoidon alussa ilmaantuvat haittavaikutukset voivat olla seurausta siitä, että elimistö ei ole vielä tottunut lääkkeeseen.

Yleisimpiä lääkkeiden aiheuttamia haittavaikutuksia ovat erilaiset iho-oireet sekä mahavaivat kuten pahoinvointi, ummetus tai ripuli.

Lääkkeet voivat aiheuttaa myös allergisia reaktioita. Jos lääke on aiheuttanut allergisen reaktion, kyseistä lääkettä ei pidä käyttää enää uudelleen, sillä toisella käyttökerralla reaktio on yleensä voimakkaampi kuin ensimmäisellä kerralla. Tämän vuoksi lääkeallergiat pitää aina mainita lääkkeen määräämistilanteessa.



Kannattaa selvittää, mitä haittavaikutuksia lääkkeen käytöstä voi ilmetä, mitkä niistä ovat ohimeneviä ja onko lääkkeellä haittavaikutuksia, joiden ilmetessä lääkitys täytyy lopettaa tai ottaa yhteyttä lääkäriin.

Opeta lapsi tunnistamaan ja välttämään haittavaikutukset:

- kerro aina lääkeaineallergiat sekä muu lääkitys lääkärissä ja apteekissa

- varmista ennen lääkkeen aloittamista, että lääkettä käytetään oikein

- apteekista tai lääkäriltä voi tarkistaa, millaisia haittavaikutuksia lääkkeen käyttöön liittyy ja voidaanko niitä estää.

Jos lääke aiheuttaa haittavaikutuksia, niistä pitää keskustella lääkärin tai apteekkihenkilökunnan kanssa. He osaavat neuvoa lääkkeen käytön jatkamisesta tai lopettamisesta. Lasta kannattaa opastaa seuraamaan lääkkeen vaikutuksia ja haittavaikutuksia ja kertomaan niistä aikuiselle.

Haittavaikutusten lisäksi lääkkeillä voi olla myös yhteisvaikutuksia muiden lääkkeiden tai ruoka-aineiden kanssa. Yhteisvaikutukset voivat estää tai voimistaa lääkkeen vaikutusta. Jotkut lääkkeet voivat myös herkistää ihoa auringonvalolle.

Ehkäise lääkkeiden väärä käyttö



Lääkkeiden käytössä voi helposti sattua monenlaisia virheitä. Yleensä virheet tapahtuvat vahingossa, varsinkin jos ei ole tarkkana lääkkeitä käyttäessä.

Lääkkeiden väärä käyttö ja väärinkäyttö ovat kaksi eri asiaa. Väärää käyttöä on se, kun lääkettä ei käytetä oikein. Lääkkeiden väärinkäyttö taas tarkoittaa lääkkeiden tahallista käyttöä muuhun kuin lääkinnälliseen tarkoitukseen.

Lääkkeiden väärää käyttöä ovat alikäyttö, ylikäyttö, turha käyttö, väärän lääkkeen käyttö ja päällekkäisyyskäyttö. Väärän käytön seurauksena lääkahoito voi epäonnistua.

Lääkkeiden väärä käyttö

Lääkkeiden alikäyttö tarkoittaa lääkkeen ottamista liian pieninä annoksina tai harvemmin kuin on tarkoitus. Alikäyttöä on myös määrätyn lääkehoidon liian aikainen lopettaminen ja lääkkeen ottamatta jättäminen. Alikäyttö voi johtua myös virheellisestä tavasta ottaa lääkettä. Esimerkiksi keuhkoihin hengitettävää astmalääkettä pitää osata ottaa oikealla tavalla, jotta lääke kulkeutuu keuhkoihin asti.

Lääkkeiden ylikäyttö tarkoittaa, että lääkettä käytetään liian suurina annoksina, annoksia otetaan liian usein tai lääkettä jatketaan pidempään kuin olisi tarpeellista. Esimerkiksi kuumelääkkeen annoksen nostaminen ei laske kuumetta yhtään paremmin kuin ohjeenmukainen annos. Sen sijaan haittavaikutuksia esiintyy enemmän.

Lääkkeiden turha käyttö tarkoittaa sitä, että lääkkeitä käytetään silloin, kun niitä ei tarvittaisi lainkaan. Näin voi käydä, jos esimerkiksi oireita ei osata tulkita oikein.

Lääkkeiden päällekkäiskäyttö tarkoittaa, että samaan vaivaan käytetään useaa eri lääkettä, jotka vaikuttavat samalla tavalla. Lääkkeiden päällekkäiskäyttö johtuu sekaannuksesta tai tietämättömyydestä.



Lääkkeiden väärinkäyttö on vaarallista

Lääkkeiden väärinkäyttö tarkoittaa lääkkeiden tahallista käyttöä muuhun kuin lääkinnälliseen tarkoitukseen.

Mikään lääke ei ole vaaraton – vain annoksen suuruus ratkaisee. Varsinkin käytettäessä useampaa keskushermostoon vaikuttavaa ainetta samanaikaisesti, voivat seuraukset olla yllättäviä, esimerkiksi hengityksen lamaantuminen, tajuttomuus tai jopa kuolema.

Internetistä löytyviin keskusteluihin ja vinkkeihin lääkkeiden käytöstä ja väärinkäytöstä pitää suhtautua erittäin varauksellisesti. Ohjeita antavan ja ohjeita lukevan tietämys ei riitä ymmärtämään lääkkeiden monimutkaisia vaikutuksia ja jopa hengenvaarallisia seurauksia elimistöön.



Lääkkeiden vaaroja

Miksi maasta löytynyt tai jonkun tarjoama lääke on vaarallinen?

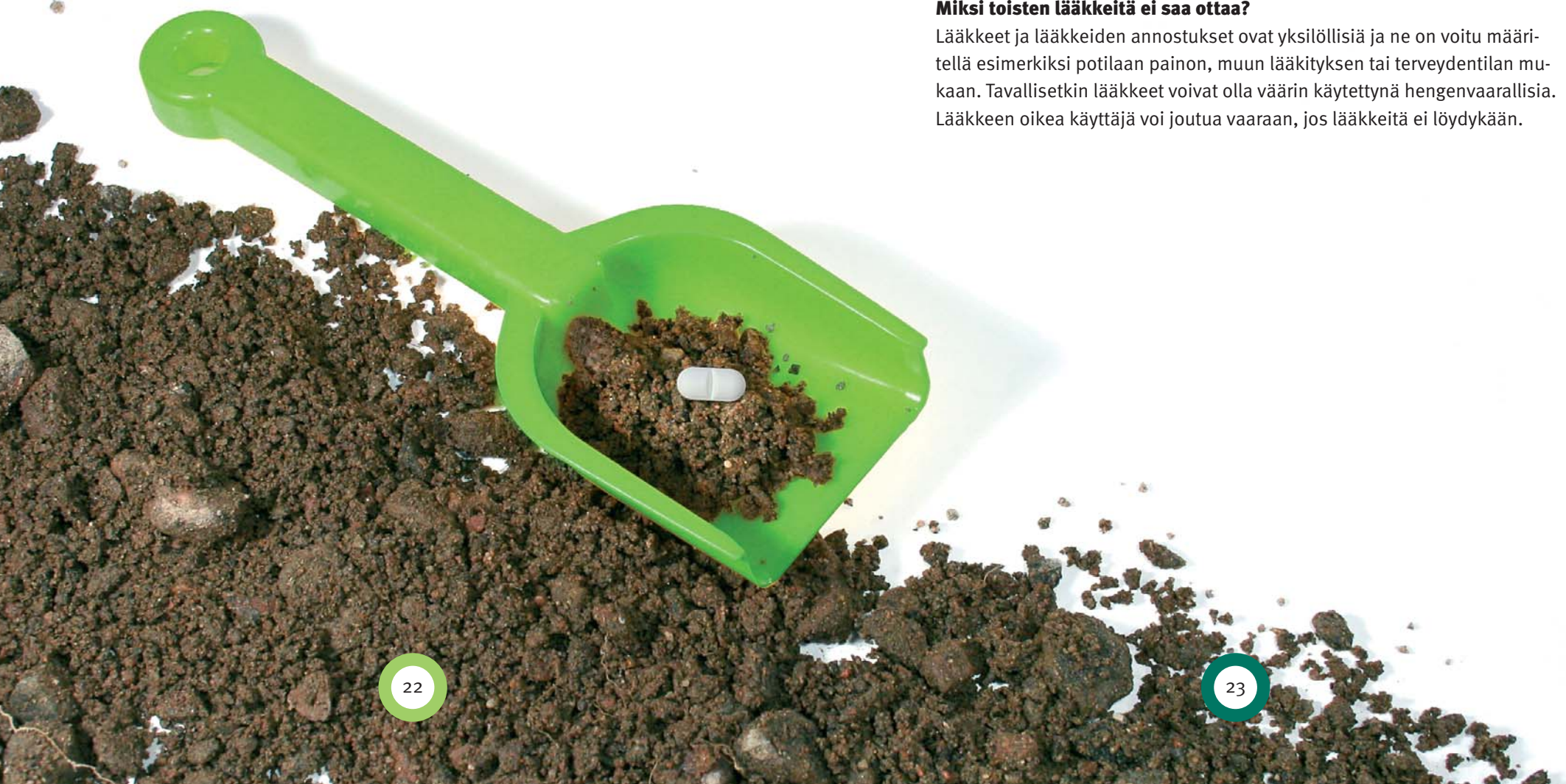
Maasta löytynyt lääke voi sisältää mitä tahansa lääkeainetta, huumetta tai myrkkyä. Edes lääkkeen antaja ei välttämättä tiedä mitä tarjoaa, eikä hän myöskään tiedä turvallista annostusta.

Miten tulee toimia, jos löytää ruiskun tai neulan?

Löytyneeseen neulaan tai ruiskuun ei saa koskea, vaan siitä on kerrottava aikuiselle. Turvallisimmin ruiskut ja neulat hävitetään viemällä apteekkiin, terveyskeskukseen tai keräyspisteeseen, mutta ne voi myös laittaa roskikseen. Ennen roskikseen laittamista neulat laitetaan muovipulloon tai tölkkiin, jotta ne eivät pistä jätteiden käsittelijää.

Miksi toisten lääkkeitä ei saa ottaa?

Lääkkeet ja lääkkeiden annostukset ovat yksilöllisiä ja ne on voitu määrittellä esimerkiksi potilaan painon, muun lääkityksen tai terveydentilan mukaan. Tavallisetkin lääkkeet voivat olla väärin käytettynä hengenvaarallisia. Lääkkeen oikea käyttäjä voi joutua vaaraan, jos lääkkeitä ei löydykään.



Lääkemyrkytykset

Normaalia suurempina annoksina lääkkeet voivat haitata herkkiä elin-toimintoja ja aiheuttaa vaurioita elimistöön. Lääkkeet vaikuttavat tällöin myrkyjen tavoin. Lääkemyrkytys voi ilmaantua nopeasti, jos lääkettä on otettu suuri annos, tai vähitellen, jos lääkkeen liika-annostelu on jatkunut pitkään.

Useimpien lääkemyrkytysten ensiavuksi riittää kotioiloissa lääkehiilijauhe. Lääkehiili sitoo mahalaukussa ja suolistossa olevan lääkkeen niin, ettei se pääse verenkiertoon. Tärkeää lääkehiilen käytössä on, että se annetaan niin nopeasti kuin mahdollista lääkkeen ottamisen jälkeen. Jos myrkytyspotilas on tajuton, vahvasti tokkurainen tai kouristeleva, mitään ei saa antaa suun kautta. Oksennuttamista tai mahan tyhjentämistä muulla tavoin ei saa yrittää. Tärkeintä on huolehtia pikaisesta ambulanssikuljetuksesta päivystävään sairaalaan. Lääkepakkausten toimittaminen potilaan mukana sairaalaan on suureksi avuksi.

Myrkytystilanteessa ei saa jäädä odottamaan oireiden alkamista. Kaikissa tilanteissa neuvoja saa päivystävältä lääkäriltä tai Helsingin yliopistollisessa keskussairaalassa toimivasta Myrkytystietokeskuksesta.

Myrkytystietokeskus
puh. (09) 471 977
tai varanumero (09) 4711
(ympäri vuorokauden)



Mistä saa tietoa lääkkeistä?

Kun haluat lisää tietoa lääkkeistä, saat sitä:

- apteekista
- lääkäriltä
- lääkepakkauksista
- pakkausselosteista
- oppaista ja esitteistä
- internetistä.

Internetistä löytyvään tietoon pitää suhtautua harkitsevasti.
Kaikki tieto ei aina ole oikeaa.

Internet-sivujen luotettavuutta voi arvioida seuraavien kysymysten avulla:

Kuka on sivujen ylläpitäjä?

Milloin sivut on päivitetty?

Mihin sivulla kerrottu tieto perustuu?

Luotettavia internet-sivustoja lääkkeistä:

www.apteekit.net

www.uku.fi/laakekasvatus

www.laaketietokeskus.fi

www.laakelaitos.fi

Lääkkeiden oikeasta käytöstä löydät runsaasti lisätietoa Lääkekasvatussivuilta, joita voit käyttää hyväksesi keskustellessasi lääkkeistä lapsen kanssa.
www.uku.fi/laakekasvatus

**Tiesithän,
että lääkkeiden
tilaaminen internetistä
on laitonta. Se voi olla
myös vaarallista, sillä
suuri osa nettikaupassa
olevista lääkkeistä on
väärennöksiä.**





Asiantuntijat:
Kuopion yliopiston sosiaalfarmasian laitos
ja Suomen Apteekkariliitto.

www.apteekit.net

Verkkopalvelu apteekkien asiakkaille.
Palvelussa mm. apteekkien yhteystiedot,
lääkkeiden hinnat ja itsehoito-opas.



SUOMEN APTEEKKARILIITTO
FINLANDS APOTEKAREFÖRBUND