



## Till dig som använder protonpumpshämmare och där det kan vara aktuellt att avsluta behandlingen

Protonpumpshämmare, PPI, minskar produktionen av magsyra i magsäcken och används vid magsår, inflammation i matstrupen och sura uppstötningar.

### Det finns olika läkemedel som gemensamt kallas protonpumpshämmare:

- Omeprazol – Omeprazol, Omeprat, Omezolmyl, Omestad, Losec
- Esomeprazol – Esomeprazol, Nexium
- Lansoprazol – Lansoprazol, Lanzo
- Pantoprazol – Pantoprazol, Pantoloc

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

### Kan ge biverkningar

Protonpumpshämmare kan, precis som andra läkemedel, ge biverkningar. En ökad risk för lunginflammation, frakturer och vissa tarminfektioner har satts i samband med användning av protonpumpshämmare. Hjärt-/kärlrisk har diskuterats på senare tid.

Du kan också få svårt att sluta med PPI, speciellt om du tagit det i fyra veckor eller mer. När du slutar tvärt kan produktionen av saltsyra tillfälligt öka och du kan då få tillbaka magbesvär, så kallad rekyleffekt ("reboundeffekt"). Även om risk för biverkningar generellt är låg ska man inte använda läkemedel i onödan.

### Besvär kan uppstå om man slutar direkt

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

Om du använt preparatet så pass länge att du har svårt att sluta tvärt, kan nedtrappningsschema användas.

### Nedtrappningsschema

- Ta halva grunddosen varje dag i fyra veckor.
- Ta sedan halva grunddosen varannan dag i fyra veckor.
- Prova därefter att sluta med din protonpumpshämmare.

Nedtrappning sker med lägre styrka, inte genom att dela kapselns innehåll.

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

*Vid fortsatta besvär, kontakta din läkare.*



## Du kan själv påverka

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

- äta regelbundet och mindre mängd mat per gång
- äta mindre fet, kryddad, rökt eller stekt 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 huvudänden på sängen med sängförhöjare/klossar och undvika att äta minst tre timmar före sänggående.