

## Att sluta med protonpumpshämmare

Den här informationen vänder sig till dig som använder protonpumpshämmare, men där det kan vara aktuellt att avsluta behandlingen.

### Protonpumpshämmare

Protonpumpshämmare, PPI, minskar produktionen av magsyra i magsäcken och hjälper vid magsår, inflammation i matstrupen eller sura uppstötningar. Det finns olika läkemedel som gemensamt kallas protonpumpshämmare – exempelvis: omeprazol, esomeprazol, pantoprazol eller lanzoprazol.

Många människor äter protonpumpshämmare vid diffusa magbesvär utan att det finns något bra skäl eller under längre tid än nödvändigt. Man bör då, i samråd med sin läkare, överväga att avsluta behandlingen.

### Kan ge biverkningar

Protonpumpshämmare kan, precis som andra läkemedel, ge biverkningar. Upptaget av vitamin B12, järn och kalcium kan minska. En viss ökad risk för lunginflammation, frakturer och vissa tarminfektioner kan föreligga. Därför ska man inte använda dessa läkemedel i onödan.

### Besvär kan uppstå om man slutar direkt

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

Vid långvarig behandling kompenserar kroppen för den lägre halten magsyra i magsäcken. Vid abrupt avslut efter längre behandling (mer än 1-2 månader) finns därför risk för ökad produktion av magsyra i magen. Den ökade syrahalten kan ge besvär, som går över när syraproduktionen åter normaliseras.

Besvär efter avslutad behandling kan därför bero på kroppens naturliga gensvar och behöver inte betyda att man måste börja med protonpumpshämmare igen. Om du får besvär vid direktutsättning kan nedtrappning vara ett alternativ.

### Nedtrappning

- **Ta halva dosen under fyra veckor**
- **Ta sedan halva dosen varannan dag under fyra veckor**
- **Prova därefter att sluta med läkemedlet**

OBS! Nedtrappning sker med lägre styrka, inte genom att dela kapseln.

Om du får besvär, vare sig du avslutar direkt eller trappar ner, kan du ta exempelvis Novaluzid eller Novalucol 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 halva dosen protonpumpshämmare var fjärde dag i fyra 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 – ta kontakt med din läkare.

## Du kan själv påverka

Det finns saker du själv kan göra för att minska magbesvären.

Exempelvis att:

- äta mindre fet och/eller kryddad mat
- äta mindre portioner
- 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 sänggåendet.

Läkemedelskommittén

Region Norrbotten