

Behandling av långvarig smärta med läkemedel som innehåller opioder

Opioider är ett samlingsnamn för vissa ämnen som kan minska smärta genom att verka i hjärnan. Exempel på opioidläkemedel som kan förskrivas på recept av läkare är morfin, kodein, tramadol och oxikodon.

Opioder kan vara en effektiv behandling av kortvarig smärta och vid cancer-smärta. De kan i vissa fall även vara aktuella vid behandling av långvarig icke-cancerrelaterad smärta. Med långvarig smärta avses smärta som varat längre än 3 månader. Effekten av opioidbehandling vid långvarig smärta är inte studerad, medan risker och bieffekter är bättre kända. Det är viktigt att du som patient är informerad om de risker och bieffekter som kan uppkomma vid behandlingen med opioder, så att den kan trappas ner/ut om bieffekter överstiger nyttan (effekten).

Möjliga risker och bieffekter vid opioidbehandling

- Trötthet, yrsel och påverkan på tankeförmåga
- Mardrömmar
- Förstoppning – medel mot förstoppning brukar behövas
- Illamående eller kräkningar – oftast tidigt i behandlingen och kan försvinna med tiden
- Klåda
- Svettningar
- Påverkan på könshormoner, vilket kan orsaka depression och ångest. Brist på testosteron hos män yttrar sig som impotens och nedsatt sexlust. På längre sikt kan påverkan på benmassa orsaka osteoporos. Hos kvinnor kan påverkan på menstruationen förekomma.
- Tolerans – högre och högre doser behövs för att uppnå samma smärtlindring
- Beroende – ett sug efter opioid och tendens att använda allt högre doser
- Abstinens vid utsättning kan uppkomma redan efter 2-4 veckors regelbundet intag. Akut abstinens med bland annat magkramper, gåshud och rinnsnuva om läkemedlet sätts ut abrupt. Långvarig abstinens med irritabilitet och depression kan vara upp till 7 månader efter utsättning.
- Ökad känslighet för smärta.

Riskerna med opioidbehandling ökar vid

- Samtidig psykisk sjukdom som depression, ångest eller svår sömnstörning
- Sömnapné
- Ålder 65 år eller äldre
- Graviditet
- Tidigare missbruk eller beroende av alkohol, droger, lugnande mediciner och/eller sömnmediciner

Under ett behandlingsförsök med opioider

- Ta aldrig högre dos än du fått förskrivet
- Följ upp effekt/bieffekter med din läkare inom 2-4 veckor efter nyinsättning och därefter med regelbundenhet för att behandlingen ska bli så effektiv och säker som möjligt. Prata om dina frågor kring effekt och biverkningar.
- Arbeta tillsammans för att skapa en plan för hur du ska hantera smärtan. Fundera över andra mindre riskfyllda och mer framgångsrika sätt än opioider för att hantera din smärta. Vissa av dessa alternativ kan faktiskt **fungera bättre** och har mindre risk för biverkningar:
 - Antiinflammatoriska läkemedel som naproxen
 - Läkemedel som också används för att behandla depression och epilepsi, till exempel amitriptylin och gabapentin
 - Sjukgymnastik och träning
 - Kognitiv beteendeterapi där du lär dig att hantera psykiska och emotionella utlösande faktorer för smärta och stress.
- Hjälp till att förhindra missbruk och annan felaktig användning:
 - Sälj eller dela aldrig med dig av dina förskrivna opioider, då det är olagligt.
 - Använd aldrig en annan persons förskrivna opioider
 - Förvara förskrivna opioider på en säker plats och utom räckhåll för andra (exempelvis besökare, barn, vänner och familj)
 - Kassera oanvända läkemedel på ett säkert sätt genom att lämna in dem på ett apotek. Tänk på att det även gäller använda smärtplåster.
- Om du har problem med beroende – berätta för din läkare



Undvik alkohol när du tar förskrivna opioider.

Undvik också (om inte din läkare gett dig en annan rekommendation):

- Bensodiazepiner och liknande läkemedel, till exempel oxazepam, zopiklon, zolpidem med flera
- Muskelrelaxande som Norflex, Paraflex
- Andra förskrivna opioider

**Källa: Prescription Opioids – what you need to know
CDC Guideline for prescribing opioids for chronic pain 2016**