



## **Pijnstillers**

Pijnstillers zijn medicijnen waarvan veel zonder recept te koop zijn. Dit geeft het idee dat ze dan wel veilig zullen zijn. Dit is niet waar. Veel merken die zo te koop zijn hebben nadelige bijwerkingen of zijn onzinnig samengesteld. Het is belangrijk een pijnstiller te kiezen die werkzaam is en zo min mogelijk bijwerkingen heeft. Dit stuk geeft u een advies.

### **Wat is pijn.**

Pijn is vrijwel altijd een alarmsignaal van het lichaam. Het geeft aan dat er iets niet goed werkt of beschadigd is. Het beschermt ons tegen verbranden of in iets scherp stappen. We trekken het pijnlijke lichaamsdeel snel terug. Iets wat pijn doet ontzien we. Zo krijgt het rust en kan herstellen. Bijvoorbeeld een verstuikte enkel, een verrekte spier of een doorgedraaid hoofd. Hoe hevig we de pijn voelen hangt ook af van psychische factoren. Als u bang bent dat de pijn door iets engs ontstaat, zoals kanker, voelt het erger. Afleiding doet de pijn afnemen. Soms is het nodig de pijn even wat te dempen. Dan kan het nemen van een pijnstiller handig zijn.

### **Pijnstillers**

Er zijn tientallen merken pijnstillers te koop, die steeds net iets anders samengesteld zijn. Fabrikanten bedenken dit om zo weer een nieuw merk op de markt te kunnen brengen. Aan al deze pijnstillers is geen behoefte, we zien ze liever verdwijnen. Voor alle merken met meer dan één stof erin geldt: Méér kans op bijwerkingen, waaronder soms gevaarlijke.

### **De medicijnen.**

Het veiligst zijn pijnstillers die maar één werkzame stof bevatten. De voorkeur gaat uit naar de stoffen paracetamol, acetosal en ibuprofen. Het is niet waar dat er speciale merken zijn voor een bepaalde pijn. Dit is reclame. Keelpijn, hoofdpijn of griep, de pijnstillers werken even goed. Ook is het niet zo dat een tablet waar meer dan één stof in zit sterker is. Het blijkt wel dat er mensen zijn die zweren bij één bepaald middel. Waarschijnlijk is dit een gevolg van het vertrouwen dat ze in dat middel hebben.

### **Paracetamol**

Deze stof is ook te koop onder de merknamen Hedex, Momentum en Panadol. De merken kunnen duurder zijn. De stof paracetamol is behalve pijnstillend ook koortsverlagend. De stof heeft weinig invloed op andere medicijnen die geslikt worden. Het grootste gevaar is overdosering. Bij meer dan 6 tabletten per dag kan de lever onherstelbaar beschadigen. Bij normaal gebruik is het de pijnstiller met de minste bijwerkingen. Een tablet of zepil werkt zo'n 5 uur.

### **Acetosal en carbasalaatcalcium.**

Acetosal is ook te koop onder de namen Aspro, Aspirine en Alka-Seltzer. De merken kunnen duurder zijn. Deze middelen zijn behalve pijnstillend ook koortsverlagend en ontstekingsremmend. Bijwerkingen zijn er wel. Maagklachten komen regelmatig voor. Er is bij maagpatiënten zelfs kans op een maagbloeding. Een andere bijwerking is het verminderen van de bloedstolling. Ze zijn dus niet zo handig bij menstruatiepijn. Daarom mogen ze ook niet geslikt worden door mensen die bloedverdunnende medicijnen slikken. Mensen met astma hebben het risico een astma aanval te krijgen na het slikken van deze stof. Als bovenstaande niet voor u geldt is het toch een redelijk veilige pijnstiller. Neem ze met veel water in en laat de tablet eerst oplossen in water. De werking is ongeveer 5 uur. De stof carbasalaatcalcium lijkt erg op acetosal maar de

bijwerkingen op de maag zijn wat minder sterk. Duurder zijn ze wel. Carbasalaatcalcium is ook te koop (duurder) onder het merk Ascal.

### **Ibuprofen**

Dit medicijn is sinds een paar jaar zo te koop. We vinden het geen eerste keus middel. Het wordt verkocht als Advil, Actifen, Brufen, Femipirin, Nurofen en Relian. De merken kunnen duurder zijn. Ze hebben meer kans op de bijwerkingen dan paracetamol en 200mg ibuprofen werkt niet sterker dan een paracetamol tablet. Vooral in doseringen hoger dan 3 maal daags 200 mg lopen maagpatiënten en ouderen risico op bijwerkingen. De bijwerkingen lijken op die van carbasalaatcalcium. Ze kunnen beter alleen op advies van een arts in speciale situaties gegeven worden. Dat ze nieuwe moderne pijnstillers voor een nieuwe generatie zijn is reclame. Bij menstruatiepijn hebben ze niet als acetosaal het nadeel van extra bloedverlies.

### **Naproxen.**

Deze stof is te koop als Aleve en Femex. Gezien de bijwerkingen met name op de maag ontraden we dit middel zelf te kopen.

### **Combinaties.**

Het merendeel van de pijnstillers die te koop zijn bevatten meer dan 1 stof. Dit heeft geen enkel voordeel. De pijnstiller wordt er niet sterker van maar er zijn wel meer bijwerkingen. De combinatie met coffeïne werkt niet beter en geeft kans op slaperigheid en maagklachten (Finimal, Hedex, Panadol Plus, Witte Kruis en Paracof Roter).

De combinatie met vitamine C is zinloos. Die is veel te laag gedoseerd om iets te kunnen doen (Afluvit, Citrosan, Hot Coldrex, Antigrippine)

De combinatie van paracetamol en acetylsalicylzuur heeft vermoedelijk bij langer gebruik risicovolle bijwerkingen. Deze combinatie zit in het merk Chefarine, APC en Apacod. Een combinatie met de stoffen fenazon en propyfenazon zit in Saridon, Sanalgin, Spalt, Daro hoofdpijnpoeder en Para Don. Deze stoffen vinden we ongewenst in pijnstillers die zo te koop zijn.

### **Zwangerschap en borstvoeding.**

Bij zwangerschap en borstvoeding wordt alleen paracetamol bij kort gebruik (een paar dagen) aanbevolen. Ibuprofen en naproxen moet u zeker niet gebruiken. U moet bedenken dat alle pijnstillers in de borstvoeding terechtkomen.