

Att sluta med omeprazol eller andra protonpumpshämmare

Information till dig som ska avsluta din behandling

Protonpumpshämmare (t.ex. omeprazol, esomeprazol, pantoprazol, lansoprazol) tar effektivt bort magsyra och används för att behandla magsår, inflammation i matstruben eller sura uppstötningar. Många tar protonpumpshämmare utan att det finns något riktigt bra skäl eller under längre tid än nödvändigt. Man bör då prova att avsluta behandlingen. Exempel på biverkningar av protonpumpshämmare är en viss ökad risk för lunginflammation och vissa tarminfektioner. Onödig användning bör därför undvikas.

När behandling med protonpumpshämmare avslutas ökar utsöndringen av magsyra igen. Slutar man tvärt med att ta medicinen finns risk att det i början bildas för mycket magsyra vilket kan ge magbesvär. Magsyran minskar efter en tid till normal nivå och då brukar symtomen gå över. Om du får besvär efter att ha slutat med protonpumpshämmare behöver det därför inte betyda att du måste fortsätta med medicinen.

För att minska besvären i samband med att du avslutar behandlingen efter längre tids behandling (>1 månad) kan du prova att stegvis trappa ned dosen på följande vis (du kan hoppa över steg 1 om du redan har den lägsta styrkan, t.ex. 10 mg omeprazol eller esomeprazol):

- 1. Ta halva grunddosen varje dag under 2-4 veckor.**
- 2. Ta sedan denna dos varannan dag under 2-4 veckor.**
- 3. Prova därefter att sluta med medicinen.**

Om du använt medicinen under mycket lång tid kan du eventuellt trappa ner till var 4:e dag som ett sista steg innan du avslutar helt.

Vid behov kan du sedan ta syraneutraliserande läkemedel (t.ex. Novaluzid) som säljs receptfritt. Om dessa tips inte fungerar - ta kontakt med din läkare.

Glöm inte livsstilsåtgärder som kan minska magbesvär, t.ex. viktnedgång, stresshantering, mindre fet och starkt kryddad mat, rökstopp, minskad alkoholkonsumtion, mindre kolsyrad dryck, mindre koffein, mindre portionsstorlek, jämnt fördelat matintag under dagen och att undvika större måltid för nära sänggåendet. Att höja huvudändan på sängen kan minska nattliga sura uppstötningar.