

# Lyf og aldraðir

Magnús Jóhannsson læknir [magjoh@hi.is](mailto:magjoh@hi.is), Anna Björg Aradóttir sviðsstjóri, Jón Pétur Einarsson lyfjafræðingur, Ólafur B. Einarsson sérfræðingur



Börn og aldraðir þurfa (þola) oft minni skammta af lyfjum en þeir miðaldra. Hjá öldruðum er skýringin aðallega sú að brotthvarf lyfja úr líkamanum gengur hægar fyrir sig, lyfin safnast frekar fyrir og ná hærri styrk í blóði og millifrumuvökva. Úthreinsun lyfs í nýrum getur til dæmis minnkað um helming frá 40 til 80 ára aldurs. Svipaðar breytingar geta orðið, fyrir sum lyf, varðandi umbrotaferla og himnuflutning. Mikilvægt er að taka tillit til þessara þátta þannig að skammtar fyrir aldraða séu minni en fyrir þá miðaldra. Þetta hefur þó ekki skilað sér í lyfjaformum með lægri styrk fyrir aldraða nema í undantekningartilfellum. Hins vegar er talsvert af lyfjaformum sem eru sérstaklega sniðin að börnum og þörfum þeirra fyrir litla skammta.

Mest notaða svefnlyfið er zópiklón (Imovane, Zopiclone Actavis, Zopiklon Mylan) sem er á markaði í tveimur styrkleikum, 5 mg og 7,5 mg töflum. Í sérlyfjaskrártexta fyrir Imovane segir að hæfilegur skammtur fyrir aldraða sé 3,75 mg (hálf 7,5 mg tafla) og að meðferðin skuli ekki vara lengur en í 2-4 vikur. Vísbindingar eru um að 3,75 mg sé í mörgum tilfellum of stór skammtur og 2,5 mg væri nær lagi. Þrátt fyrir þetta er iðulega verið að ávís

miklu stærri skömmtum og í miklu lengri tíma handa öldruðum. Þetta getur beinlínis valdið heilsutjóni með minnisleysi, rugli og fleiri geðrænum vandamálum auk þess sem meðferðin eykur hættu á falli og beinbrotum<sup>1</sup>. Svipað má segja um fjölda annarra lyfja sem hafa slævandi áhrif á miðtaugakerfið. Ef trappa á niður skammta slævandi lyfja, eftir langvarandi notkun, þarf öflugum umgjörð og þolinmæði enda getur slíkt tekið 3-6 mánuði eða lengri tíma.

Í töflunni hér að neðan má sjá að notkun lyfja með áhrif á miðtaugakerfið er algeng meðal aldraðra<sup>2</sup>. Sem dæmi má nefna að yfir 30% karla og yfir 45% kvenna nota svefnlyf. Það ánægjulega er að notkun svefnlyfja og róandi- og kvíðastillandi lyfja hefur farið minnkandi á undanförunum árum. Einnig má sjá að tæplega 20% karla og rúmlega 20% kvenna í þessum aldursflokkum nota ópióíða. Samkvæmt klínískum leiðbeiningum eru örvandi lyf ekki ætluð sjúklingum eldri en 70 ára og sjá má af töflunni að þeir eru innan við 1% en fer þó hratt fjölgandi. Af töflunni má einnig sjá að notendum flogaveikilyfja í þessum aldursflokkum hefur fjölgað á umræddu árabili og að rúmlega 20% karla og rúmlega 30% kvenna nota þunglyndislyf

en notkun þess lyfjaflokks hefur lítið breyst á tímabilinu. Þessi notkun þunglyndislyfja er mikil en hafa ber í huga að lyfin eru ekki bara notuð við þunglyndi og eru t.d. oft góður kostur við langvinnum kvíða hjá öldruðum.

Af öllu þessu má sjá að notkun lyfja með áhrif á miðtaugakerfið er algeng meðal aldraðra og sumt kemur á óvart. Hafa ber þó í huga að sumir þessara einstaklinga notuðu lyfin einungis í stuttan tíma. Vélskömmun getur verið þægileg og leyst ýmis vandamál en ekki má gleyma því að vélskömmun getur stuðlað að óþarfri langtímanotkun lyfja. Annað vandamál með vélskömmun er að ekki er hægt að ávísa hálfum töflum, sem getur stuðlað að of stórum skömmtum, sbr. Imovane hér að ofan. Mikil notkun slævandi lyfja er vandamál sem skerðir lífsgæði margra í hópi aldraðra og ofan á það bætist að oft eru notaðir óheppilega stórir skammtar. Fjölgeðlyfjameðferð er algengt vandamál meðal aldraðra og má þar nefna mörg svefn- og róandi lyf saman, marga ópióíða saman eða blöndur þessara tveggja lyfjaflokka, sem er beinlínis hættulegt.

Að lokum má hvetja lækna til að nota lyfjagagnagrunninn sem mest og benda á Leiðbeiningar um góða starfshætti lækna við ávísun lyfja (<http://www.landlaeknir.is/um-embattid/greinar/grein/item31883/Leidbeiningar-um-goda-starfshaetti-lakna-vid-avisun-lyfja>).

## Heimildir:

- Guðlaug Þórsdóttir, Elisabet Benedíks, Sigríður Á. Þorgeirsdóttir, Magnús Jóhannsson Auka ópióíðar, róandi lyf, svefnlyf og prótónupumpuþemlar hættu á beinbrotum? Læknablaðið. 2017;103(5):231-235
- Lyfjagagnagrunnur landlæknis

Fjöldi einstaklinga, á hverja 1000 íbúa eldri en 70 ára, sem fengu ávísað lyfjum af eftirtöldum flokkum

Lyfjaflokkur	Ópióíðar	Flogaveikilyf	Róandi- og kvíðastillandi lyf	Svefnlyf	Þunglyndislyf	Örvandi lyf
karlar 2012	167	59	155	356	214	3,0
karlar 2016	189	72	150	316	221	5,0
<b>Breyting (%)</b>	<b>13,2</b>	<b>22,8</b>	<b>-2,9</b>	<b>-11,3</b>	<b>3,5</b>	<b>67,5</b>
konur 2012	219	84	266	501	329	2,9
konur 2016	227	113	258	455	338	3,5
<b>Breyting (%)</b>	<b>3,7</b>	<b>34,2</b>	<b>-3,0</b>	<b>-9,1</b>	<b>2,7</b>	<b>21,9</b>