



Keskeinen sisältö

- Itselääkityksen tulee olla lyhytaikaista.
- Monia sairauksia tai oireita voidaan hoitaa itselääkityksellä.
 - Itselääkitys on yleensä turvallista oikein käytettynä.
 - Kaikilla lääkkeillä voi olla haittavaikutuksia ja useilla lääkkeillä yhteisvaikutuksia muiden yhtä aikaa käytettyjen lääkkeiden kanssa.
 - Muut sairaudet ja käytössä olevat lääkkeet ja muut itsehoitotuotteet pitää selvittää ja ottaa huomioon itselääkityksen yhteydessä.
- Kaikkien lääkkeenkäyttäjien tulee olla tietoisia lääkkeiden hyödyistä ja haitoista.

Keskeiset suositukset

Kipu

- Itsehoitolääkkeinä käytettäviä kipulääkkeitä tulee käyttää vain lyhytaikaisesti. Kaikilla itsehoidossa käytettävillä suun kautta otettavilla kipulääkkeillä on haittavaikutuksia, jotka voivat tulla esille jo lyhytaikaisessa käytössä.
- Jaksottaista jännityspäänsärkyä ja migreeniä voidaan hoitaa itsehoitolääkkeillä muutamien päivien ajan.
- Tavallisen äkillisen selkävun paraneminen edistyy, kun potilas jatkaa kivun sallimissa rajoissa liikumista ja tavanomaisia askareitaan. Selkäkipua, jossa kipu ei säteile alaraajaan, voidaan lyhytaikaisesti yrittää hoitaa tulehduskipulääkkeillä tai parasetamolilla.
 - Tulehduskipulääkkeillä voidaan saavuttaa vähäinen alaselkävun lievittyminen, kun kipuun ei liity iskiasoiretta^A.
 - Itsehoitokipulääkkeistä turvallis on parasetamoli, mutta se on kuitenkin ilmeisesti tehoton akuutin alaselkävun hoidossa^B.

Siiitepolyallergia ja hyttysenpistot

- Akuuttien allergisten silmäoireiden ensisijaiseksi hoidoksi suositellaan antihistamiinisilmätippoja (atselastiini^B, ketotifeeni^C, levokabastiini^B).
 - Vaikka näyttö tehosta on rajallinen, niitä voidaan suositella vähäisten haittojen vuoksi.
- Allergisen nuhan hoidossa ensisijainen lääkitys on nenään annosteltavat kortikosteroidit. Ne ovat tehokkaampia kuin systeemiset^A tai paikalliset antihistamiinit. Niiden teho tulee esiin 1–2 viikon kuluessa.
- Vaikeiden hyttysenpistoista aiheutuvien reaktioiden ehkäisyyn voidaan käyttää suun kautta otettavaa antihistamiinia, joka pienentää paukaman kokoa ja kutinaa aiemmin voimakkaan reaktion saaneilla aikuisilla^B.

Yskä

- Yskänlääkkeiden rutiinomaista käyttöä flunssaan liittyvän yskän hoitoon ei suositella aikuisilla.
 - Itsehoitoyskänlääkkeillä ei ilmeisesti ole merkittävää tehoa akuutin yskän oireisiin aikuisilla^C.
- Lasten yskää ei suositella hoidettavaksi itsehoitoyskänlääkkeillä.

Uusiutuva huuliherpes

- Uusiutuvan huuliherpeksen hoitoon voidaan käyttää paikallisesti käytettävää asikloviiria tai pensikloviiria. Vaihtoehtoisesti voidaan käyttää asikloviiria tai valasikloviiria suun kautta annosteltuna.
 - Itsehoitoannoksilla oireiden kesto tutkimuksissa on lyhentynyt noin vuorokauden verran.

Vatsavaivat

- Tilapäisiä refluksoireita voidaan hoitaa itsehoidossa käytössä olevilla närästyslääkkeillä,



ensisijaisesti protonipumpun estäjillä. Hoitoaika on enintään 2 viikkoa.

- Jos ummetusoireet ovat häiritseviä eivätkä lääkkeettömät hoidot riitä avuksi, suositellaan sekä aikuisilla että lapsilla ensisijaisesti makrogolia. Vaihtoehtoisesti voidaan käyttää laktuloosia tai ravintokuituja.
- Ripulin perushoito on nestetasapainosta huolehtiminen.
- Probioottivalmisteita voidaan käyttää sekä aikuisten että lasten akuutin ripulin hoidossa ja antibioottiripulin ehkäisyssä.
 - Probiootit näyttävät lyhentävän lapsilla ripulin kestoa noin vuorokauden verran ja ehkäisevän ripulin pitkittymistä ^B. Ne näyttävät lyhentävän myös aikuisten ripulin kestoa, mutta vaikutuksen suuruus on vaihdellut merkittävästi eri tutkimuksissa ^B.
- Akuutin ripulin tai toiminnallisiin vatsavaivoihin liittyvän ripulin hoitoon voidaan aikuisilla käyttää lyhytaikaisesti loperamidia, mutta sen haittavaikutukset ovat yleisiä.

Emättimen hiivatulehdus

- Emättimen hiivatulehduksen hoitoon voidaan käyttää paikallisesti annosteltavaa tai suun kautta otettavaa valmistetta ^B.
 - On hyvä huomioida, että merkittävä osa paikallisestikin annosteltavasta valmisteesta imeytyy elimistöön, joten yhteisvaikutukset muiden lääkeaineiden kanssa tulee ottaa huomioon.

Varvasvälisilsa

- Varvasvälisilsan hoitoon suositellaan atsolijohdoksia ^A tai terbinafinia ^A.
 - Iholle annosteltujen sienilääkkeiden yhteisvaikutusriski muiden lääkkeiden kanssa on pieni, mutta myös varvasvälisilsaa hoidettaessa on syytä noudattaa varovaisuutta. ■

Koko suositus on luettavissa:

www.kaypahoito.fi

JORMA KOMULAINEN (PJ), JANNE BACKMAN, ANNA-KAIJA HANNULA, AAPO HONKANEN, KATARIINA LEHTINEN, JANNE MIKKOLA, VIRVE MIKKONEN, KIRSI PIETILÄ, OUTI SALMINEN, RAIJA SIPILÄ, TUULA TEINILÄ ja LEENI TOLVANEN

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Apteekkariliiton asettama työryhmä

Näytön asteen luokitus:

- A = Vahva tutkimusnäyttö
- B = Kohtalainen tutkimusnäyttö
- C = Niukka tutkimusnäyttö
- D = Ei tutkimusnäyttöä

Self-medication, Current Care Guideline

Self-medication should always be temporary. Self-medication can be used to relief or treat many symptoms and conditions. In general self-medication is safe when used properly. However all medicines may cause adverse events or have interactions with other drugs. It is important to consider all used drugs and other self-medication products when new drugs are added to the medication list. Persons using the drugs as well as health care personnel should be aware of benefits and harms of drugs. The guideline has recommendations for 10 symptoms that are typically treated with self-medication.