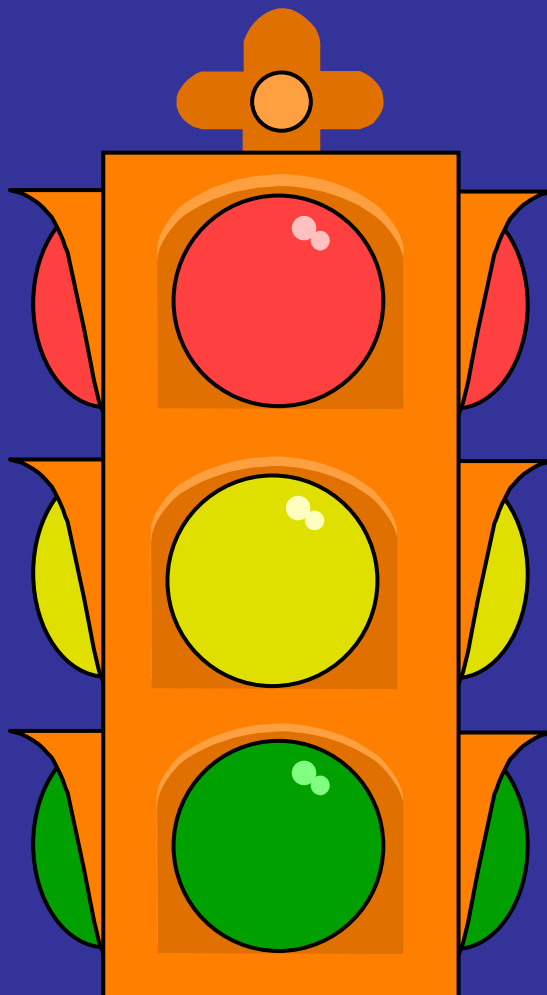




FREDENSBORG
KOMMUNE

HVAD HAR DU I MEDICINSKABET?



Det kan være farligt at blande medicin med naturlægemidler

Mange ældre mennesker tager både medicin og naturlægemidler. Men det er ikke altid en heldig blanding.

I visse tilfælde kan naturlægemidlerne og medicinen forstærke hinandens virkning.

I andre tilfælde kan naturlægemidlerne mindske medicinens virkning.

Få hjælp til dit medicinskab

Næste gang du får forebyggende hjemmebesøg, vil forebyggelseskoordinator tilbyde at gennemgå dit medicinskab sammen med dig. Her kan I samtidig checke, om du har noget medicin, som ikke dur længere.

Spørg din læge

Ordinering af lægemidler er altid lægens opgave. Spørg lægen hvis

- du er i tvivl om, hvilken behandling der passer til dig
- du har recepter fra forskellige læger, f.eks. i forbindelse med et sygehusophold eller fra en speciallæge, og du er i tvivl om, hvilken medicin du skal tage
- du tager kosttilskud (blandingen med medicin kan være farlig)

Tager du naturlægemidler?

Naturlægemidler kan være udmærkede i tilfælde af lettere sygdomme. Men de er ikke altid milde og uskadelige, sådan som mange tror. Nogle mennesker oplever bivirkninger og kan f.eks. få allergiske reaktioner af nogle af planternes stoffer. Især blandingen af naturlægemidler og lægeordineret medicin kan være risikofyldt.

Vær især opmærksom på:

- [Perikon](#) anvendes mod nedtrykthed, men kan medføre at lægeordineret medicin nedbrydes hurtigere i leveren, så medicinen ikke virker, som den skal.
- [Ginkgo biloba](#) fortynder blodet, så det ikke størkner så let. Det anvendes mod hukommelsesbesvær, svimmelhed, kolde hænder og fødder og dårlig blodforsyning. Får du blodfortyndende medicin sammen med Ginkgo biloba, risikerer du at blive fejdoseret.
- [Hvidløg](#) sænker kolesterolindholdet i blodet og gør blodet mere flydende. Hvidløg forstærker virkningen af blodfortyndende medicin.
- [Fiskeolie](#) fortynder blodet og forebygger f.eks. betændelse i blodkarenes vægge. Bør ikke tages sammen med blodfortyndende medicin, da det kan forlænge blødningstiden.

Skal du opereres?

Hvis du står foran en operation, skal du især være opmærksom på, at **hvidløg, Ginkgo biloba og Ginseng** øger blødningstendensen, hvilket kan medføre at blodet/såret ikke størkner så let.

- **Ginseng** anvendes mod træthed og ved rekonvalscens. Kan medføre lavt blodsukker.
- **Perikon** anvendes mod nedtrykthed, men nedbryder den medicin, som anvendes i forbindelse med operationen.
- **Valeriane** (baldrian) virker mod uro og søvnbesvær, men forstærker virkningen af bedøvelsesmidler.

Stop derfor brugen af:

- **Ginkgo biloba** 24 timer før operation
- **Hvidløg, Ginseng og Perikon** 1 uge før operation
- **Valeriane** 2 uger før operation

Hvis du skal opereres akut

Husk at fortælle lægen, hvilken form for medicin og naturlægemidler du tager.

Kilde: Politikens bog om naturlægemidler, Politikens Forlag A/S 2002, 2. udgave 1. oplag

Tjekliste:

1. Gør det til en vane, at gennemgå dit husapotek en gang om året eller oftere.
2. Har du medicin, naturlægemidler eller kosttilskud, hvor sidste anvendelsesdag er overskredet?
Kasser det, der er for gammelt.
3. Husk, at gammel medicin ikke bør smides i skraldespanden, men skal afleveres til destruktion på apoteket.
4. Har du fået medicin af din egen læge og sygehuset, som virker mod den samme sygdom?
Tal med din egen læge om hvilken medicin, du skal tage. (Måske skal du kassere "den gamle medicin").
5. Får du medicin samtidig med, at du tager naturlægemidler eller kosttilskud, bør du tale med din læge, om stofferne svækker eller forstærker hinandens virkning.
6. Får du allergisk reaktion, efter at du har taget medicin, naturmedicin eller kosttilskud?
Kontakt omgående din læge, og hør hvad du bør gøre.
7. Opbevar den medicin, du ikke bruger til daglig, i en boks for sig selv.
F.eks. antibiotika.
På denne måde undgår du fejlmedicinering.

Du er velkommen til at indvi forebyggelseskoordinator i dine overvejelser om sundhed og forebyggelse. Hun vil tilbyde at støtte dig i at nå dine mål, og følger gerne op ved det næste forebyggende hjemmebesøg.

Har du behov for et forebyggende hjemmebesøg, kan du kontakte forebyggelseskoordinator i:

Fredensborg tlf. 7256 2357

Humblebæk tlf. 7256 2351

Nivå og Kokkedal, tlf. 7256 2577

Vi træffes:

Mandag, tirsdag og onsdag kl. 9-14

torsdag kl. 10-18 og fredag kl. 10-13.

**Fredensborg Kommune
Egevangen 3 B, 2980 Kokkedal**

Tlf. 7256 5000
marts 2008