

Verkir og verkjameðferð

Bæklingur þessi fjallar um algenga verki og verkjalyfjameðferð, einkum með lausasölulyfjum (lyfjum sem fást án lyfseðils)



Gefið út af Lyfjastofnun og Landlæknisembættinu

Höfundur: Magnús Jóhannsson læknir

Hvað eru verkir?

Verkir eða sársauki eru nauðsynleg og mikilvæg merki um að einhverjir vefir í líkamanum hafi skaðast eða séu í hættu að skaðast og ber að taka alvarlega.

Verkir eru einkenni um sjúkdóm, skaða eða starfstruflun í líkamanum og mikilvægt er að greina orsök þeirra, ekki bara lina þá með lyfjum. Að deyfa verki án þess að sinna orsökinni er eins og að taka brunabjölluna úr sambandi án þess að slökkva eldinn.

Fólk upplifir verki á mismunandi hátt og er misviðkvæmt fyrir þeim. Þetta ákvarðast af mörgum þáttum t.d. hve oft og hversu slæma verki viðkomandi hefur fengið áður, andlegt ástand og almennt heilsufar. Fólk hefur mismunandi sársaukaþröskuld. Birtingaform verkja hjálpar við að greina uppruna og orsök eftir staðsetningu, eðli þeirra og leiðni.

Oftast er verkurinn staðsettur þar sem hann er upprunninn en hann getur stundum verið annars staðar og skýrist slíkt af þróun taugakerfisins á fósturskeiði. Verkur frá bólgnum botnlanga er t.d. oft staðsettur nálægt nafla í byrjun en færist síðan yfir í hægri hluta kviðar þar sem botnlanginn er, verkur frá bólginni gallblöðru getur verið undir hægri herðablaði og hjartverkur efst í kviðarholi. Verkir geta verið staðbundnir en einnig dreifðir yfir stórt svæði.

Leiðni verkja er með ýmsu móti, hjartverk getur leitt upp í háls, tennur og neðri kjálka eða út í handlegg, verkur frá gallblöðru er oft staðsettur hægri megin í kvið með leiðni aftur í bak og hægri herðablað en verkur í öxl getur stafað af þindarertingu og verkur frá nýrna-steini er oft staðsettur í síðunni en leiðir niður í þvagblöðru, nára eða ytri kynfæri.

Ýmis orð eru notuð til að lýsa eðli verkja og sem dæmi má nefna herpingsverki, krampaverki, brunaverki, púlserandi verki, stingverki, sviðaverki og skerandi verki. Einnig getur verkur verið vægur, óbærilegur eða eitthvað þar á milli. Sumir verkir eru stöðugir, aðrir koma í kviðum með hléum á milli.

Verkir geta ýmist lagast eða versnað við hreyfingu, máltíðir eða neyslu vissra fæðutegunda, t.d. kemur hjartaöng oftast fram við áreynslu eða kulda en lagast við hvíld, verkur frá gallblöðru getur versnað eftir feita máltíð og verkur frá sári í skeifugörn versnar venjulega við föstu en lagast við máltíð.

Mikilvægt er að átta sig á ýmsu sem getur fylgt verkjum og gefið vísbendingar um eðli þeirra. Staðbundinn hiti, bólgja og roði bendir

til sýkingar, andnað fylgir oft hjartverk, svæsum verkjum eins og við nýrnasteina eða gallsteina fylgir iðulega ógleði og uppköst. Ógleði og uppköst fylgja einnig botnlangabólgu ásamt vægum sótt-hita. Slæmur höfuðverkur, ógleði og uppköst fylgja heilahimnubólgu ásamt hnakkastífleika.

Skyndilegir verkir (bráðir verkir)

Við áverka af ýmsu tagi svo sem skurðsár, beinbrot og tognun, bregst líkaminn þannig við að sársaukanemar á viðkomandi stað örvast og senda taugaboð eftir sársaukatakum til heilans. Við það upplifum við sársauka eða verk sem segir okkur að eitthvað hafi gerst og eitthvað sé að sem krefst athygli okkar og viðbragða. Draga þarf út nál, stöðva blæðingu, hlífa fæti eða gera annað til þess að ekki hljóti verri skaði af. Samtímis þessu streyma streituhormón út í blóðið sem draga tímabundið úr sársauka, hækka blóðþrýsting og auka hjartsláttartíðni. Ef þetta streituástand stendur of lengi gerir það líkamanum erfiðara fyrir að bæta skaðann.

Þess vegna er ekki skynsamlegt að harka af sér of lengi heldur leita sér hjálpar og meðferðar, m.a. við verkjum.

Langvarandi verkir

Ekki er alltaf unnt að uppræta undirliggjandi orsök verkja t.d. ef um er að ræða slit eða ólæknandi sjúkdóma. Endurteknir verkir eins og t.d. í mígreni flokkast sem langvarandi verkir. Þegar verkur hefur staðið lengi þjónar hann ekki lengur neinum tilgangi sem viðvör. Í staðinn gerir hann okkur lífið leitt og getur gert það óbærilegt. Í slíkum tilvikum þarf að finna leiðir til að draga úr verkjum og það er oftast hægt.

Langvarandi verkir eru mjög algengir og talið er að um 4 af hverjum 10 einstaklingum þjáist af þeim. Langvarandi verkir eru mikilvægt og stundum vanmetið heilsufarsvandamál.

Langvarandi verkir hafa slæm áhrif á andlega líðan og geta leitt af sér skapstyggð, kvíða, depurð, biturleika og fleira í þeim dúr. Ekki er óalgennt að slíkt hafi slæm áhrif á fjölskyldulíf og öll tengsl við vini, vandamenn og vinnufélaga. Þetta getur síðan leitt til vítharings verkja og spennu sem flestir þurfa hjálp til að losna úr.

Orsakir og tegundir verkja

Mikilvægt er að greina orsök og tegund verkja til að unnt sé að veita viðunandi meðferð. Oft er þetta einfalt eins og við tannpínu eða verki vegna meiðsla. Stundum er málið flóknara og getur þá þurft hjálp læknis til að finna lausn á því. Skipta má verkjum í fimm tegundir:

Vefjaverkir

Þetta er algengasta tegund verkja og kemur fram þegar sársaukanemar í viðkomandi vef verða fyrir ertingu og senda sársaukabod til heilans. Hér er átt við hvers kyns skemmdir á vef eins og við skurð, stungu, tognun, sýkingu, blóðþurrð, æxlisvöxt, nýrnasteina, slitgigt eða annað. Hefðbundin verkjalyf verka oftast vel á svona verki.

Taugaverkir

Taugaverkir koma fram þegar taugar skaddast af einhverjum ástæðum. Það getur t.d. gerst við brjóskslos í hrygg eða ristil. Ristill er algeng veirusýking sem kemur oftast fram hjá eldra fólki á bók eða í andliti og leggst á skyntaugar. Taugaverkir eru oft sviðandi eða brennandi og geta verið mjög slæmir með veruleg áhrif á lífsgæði. Þeir eru oft langvinnir vegna þess að það tekur langan tíma fyrir taugarnar að jafna sig. Hefðbundin verkjalyf hafa lítil eða engin áhrif á taugaverki.

Verkir af óþekktri orsök

Hér er um að ræða óljósa, oft langvarandi verki sem engin skýring finnst á. Orsökina getur legið í gömlum meiðslum sem hafa jafnað sig nema hvað taugabod um verki halda áfram. Vegna þess að orsök verkjanna er óþekkt valda slíkir verkir áhyggjum og kvíða. Erfitt getur reynst að finna árangursríka meðferð við þessum verkjum og oft þarf að beita öðrum aðferðum ásamt verkjalyfjum eins og t.d. sjúkraþjálfun.

Verkir vegna starfrænnar truflunar

Stundum stafa verkir af truflun á starfsemi innri líffæra (starfrænni truflun), einkum samdráttum í sléttum vöðvum. Algengt er að kröftugir samdrættir í sléttum vöðvum valdi verkjum og gildir þetta m.a. um meltingarfærin. Algeng orsök verkja af þessu tagi er ristilerting eða iðraólga sem stafar af samdráttum í meltingarfærum. Hefðbundin verkjalyf hafa ekki áhrif á þessa verki.

Verkir af sálrænum toga

Þessi óvenjulega tegund verkja stafar venjulega af geðrænum toga, oftast þunglyndi. Það sem skiptir máli er að meðhöndla þunglyndið og þá lagast oftast verkirnir.

Hvað gera lyfin?

Flest verkjalyf verka þannig að þau hindra að sársaukatakaugur flytji boð til heilans. Þetta gerist á tveimur stöðum í líkamanum, annars vegar þar sem skemmd hefur orðið á vef og hins vegar í mænunni þar sem sársaukaboðin flytjast á milli tauga.

Verkun í skemmdum vef

Þegar skemmd verður í vef örvast sársaukanemar á staðnum og senda af stað boð eftir sársaukatakaug. Sum verkjalyf verka þannig að þau hindra örvun sársaukanemanna og koma þannig í veg fyrir að sársaukaboð fari af stað. Þessi lyf eru oftast tekin inn, berast út í blóðið og með blóðinu á verkunarstað. Þessi lyf hafa útlæga verkun. Verkjalyf sem seld eru í lausasölu (án lyfseðils) verka á þennan hátt.

Verkun í mænu

Einnig er hægt að stöðva sársaukaboðin í mænunni þar sem þau fara um á leið sinni til heilans. Þessi lyf hafa miðlæga verkun í mænu og sum hafa einnig áhrif á heilann. Elstu lyfin í þessum flokki eru ópíum og morfín sem hafa verið notuð mjög lengi við verkjum. Morfín stöðvar ekki bara sársaukaboð í mænunni heldur hefur áhrif á það hvernig við upplifum verkina með því að dempa hræðslu og kvíða. Verkjalyf með miðlæga verkun eru notuð við miklum og bráðum verkjum og einnig við erfiðum, langvarandi verkjum. Öll þessi lyf fela í sér hættu á ávana eða fíkn og eru þess vegna lyfseðilsskyld.

Unnt er að gefa verkjalyf með bæði útlæga og miðlæga verkun sem hindra sársaukaboðin við skemmdina og í mænunni. Þetta hentar vel við slæmum verkjum. Til eru lyf sem innihalda svona blöndu í sömu töflunni.

Lausasölulyf við verkjum

Venjulega er nægjanlegt að meðhöndla væga verki, sem ekki standa lengi yfir, með verkjalyfjum sem fást án lyfseðils. Dálftil hvíld hjálpar líka oft til.

Lausasölulyf við verkjum henta vel þegar vitað er hver orsök verkjanna er eins og t.d. við tannþínu, tognun, tíðaverki, tilfallandi höfuðverk og óþægindi sem fylgja kvefi. Fylgja skal leiðbeiningum um skömmun sem fylgja lyfinu og þá er lítil hættu á aukaverkunum. Almenn gildir að ekki ætti að nota verkjalyf lengur en nokkra daga í senn án samráðs við lækni.

Lausasölulyfjum við verkjum sem eru á boðstólum hérlendis má skipta í fimm flokka eftir því hvert virka innihaldsefnið er en þau innihalda ýmist parasetamól, íbúprófen, naproxen, díklófenak eða asetýlsalicýlsýru. Öll þessi lyf hafa útlæga verkun en á þeim er samt ýmis konar munur sem gagnlegt er að vita um.

Parasetamól Er að finna í lyfjunum Panodil, Paratabs, Paradrops (dropar) og Parasupp (endaþarmsstílar). Venjulegur skammtur af parasetamóli er 500 - 1000 mg 4 sinnum á dag, hámarksammtur er 4 g á sólarhring fyrir fullorðna, en fyrir börn er venjulegur skammtur 10-15 mg/kg líkamsþyngdar allt að 4 sinnum á sólarhring (sjá fylgiseðil með lyfi).

Almennt Hefur verkjastillandi verkun og lækkar sótthita. Hefur ekki bólgueyðandi verkun og verkar þess vegna síður á verki sem stafa af bólgu. Er lítið ertandi fyrir maga og hentar því betur en hin lyfin fyrir þá sem eru viðkvæmir í maga eða hafa haft magasár. Hentar vel fyrir börn.

Verkunartími Eftir inntöku fæst verkun innan 1 klst. og verkun helst í 4-6 klst.

Aukaverkanir Við venjulega skömmtnun er lítið um aukaverkanir en ofnæmi og útbrot sjást einstaka sinnum.

Til athugunar Við ofskömmtnun geta orðið skemmdir á lifur og áfengisneysla samtímis töku lyfsins getur aukið þá hættu.

Íbúprófen Er að finna í lyfinu Íbúfen, 200 mg eða 400 mg í hverri töflu í lausasölu.

Almennt Hefur verkjastillandi- og bólgueyðandi verkun og lækkar sótthita. Íbúprófen líkist asetýlsalicýlsýru en hefur minni ertandi áhrif á slímhúð í meltingarfærum og minni blóðþynnandi áhrif (áhrif á storknunarhæfni blóðsins). Íbúprófen er talsvert notað við verkjum

frá stoðkerfi m.a. gigtarverkjum og hentar vel við tíðaverkjum. Ekki skal nota íbúprófen á meðgöngu nema í samráði við lækni. Ekki ætlað ungunum börnum án samráðs við lækni (yngri en 6 ára). Gæta skal varúðar við notkun lyfsins hjá öldruðum.

Verkunartími Eftir inntöku fæst verkun innan 1 klst. og verkun helst í 4-6 klst.

Aukaverkanir Við venjulega skömmtun er ekki mikið um aukaverkanir en helst má nefna óþægindi frá meltingarfærum eins og brjóstsviða og ógleði. Ofnæmi kemur einstaka sinnum fyrir. Hætta á blæðingum er lítillega aukin.

Til athugunar Þeir sem hafa eða hafa haft magasár, astma, tilhneigingu til að fá blæðingar eða nota blóðþynningarlyf ættu ekki að taka íbúprófen nema undir eftirliti læknis. Vegna áhrifa lyfsins á nýru og æðar er mikilvægt að sjúklingar með skerta nýrnastarfsemi og/eda hjarta- og æðasjúkdóma noti lyfið eingöngu í samráði við lækni.

Naproxen Er að finna í lyfinu Naproxen NM Pharma, 250 mg í hverri töflu í lausasölu.

Almennt Hefur verkjastillandi- og bólgueyðandi verkun og lækkar sótthita. Naproxen líkist asetýlsalicýlsýru en hefur minni ertandi áhrif á slímhúð í meltingarfærum og minni blóðþynnandi áhrif (áhrif á storknunarhæfni blóðsins). Naproxen er talsvert notað við verkjum frá stoðkerfi m.a. gigtarverkjum og hentar vel við tíðaverkjum. Ekki skal nota naproxen á meðgöngu nema í samráði við lækni. Ekki ætlað börnum yngri en 5 ára. Gæta skal varúðar við notkun lyfsins hjá öldruðum.

Verkunartími Eftir inntöku fæst verkun innan 1-1½ klst. og verkun helst í 6-10 klst.

Aukaverkanir Við venjulega skömmtun er ekki mikið um aukaverkanir en helst má nefna óþægindi frá meltingarfærum eins og brjóstsviða og ógleði. Ofnæmi kemur einstaka sinnum fyrir. Hætta á blæðingum er lítillega aukin.

Til athugunar Þeir sem hafa eða hafa haft magasár, astma, tilhneigingu til að fá blæðingar eða nota blóðþynnningarlyf ættu ekki að taka naproxen nema undir eftirliti læknis. Vegna áhrifa lyfsins á nýru og æðar er mikilvægt að sjúklingar með skerta nýrnastarfsemi og/eða hjarta- og æðasjúkdóma noti lyfið eingöngu í samráði við lækni.

Díklófenak Er að finna í lyfinu Voltaren Dolo, 12,5 mg í hverri töflu í lausasölu.

Almennt Hefur verkjastillandi- og bólgueyðandi verkun og lækkar sótthita. Díklófenak líkist asetýlsalicýlsýru en hefur minni ertandi áhrif á slímhúð í meltingarfærum og minni blóðþynnandi áhrif (áhrif á storknunarhæfni blóðsins). Díklófenak er talsvert notað við verkjum frá stoðkerfi m.a. gigtarverkjum og hentar vel við tíðaverkjum. Ekki skal nota díklófenak á meðgöngu nema í samráði við lækni. Ekki ætlað börnum undir 14 ára aldri. Gæta skal varúðar við notkun lyfsins hjá öldruðum.

Verkunartími Eftir inntöku fæst verkun innan 1 klst. og verkun helst í 4-6 klst.

Aukaverkanir Við venjulega skömmtun er ekki mikið um aukaverkanir en helst má nefna óþægindi frá meltingarfærum eins og brjóstsviða og ógleði. Ofnæmi kemur einstaka sinnum fyrir. Hætta á blæðingum er lítillega aukin.

Til athugunar Þeir sem hafa eða hafa haft magasár, astma, tilhneigingu til að fá blæðingar eða nota blóðþynnningarlyf ættu ekki að taka díklófenak nema undir eftirliti læknis. Vegna áhrifa lyfsins á nýru og æðar er mikilvægt að sjúklingar með skerta nýrnastarfsemi og/eða hjarta- og æðasjúkdóma noti lyfið eingöngu í samráði við lækni.

Asetýlsalicýlsýra Er að finna í lyfjunum Magnýl, Alka-Seltzer og Treo (inniheldur líka koffein).

Almennt Hefur verkjastillandi- og bólgueyðandi verkun og lækkar sótthita. Lyfið minnkar storknunarhæfni blóðsins og er talsvert notað sem blóðþynningarlyf til að draga úr hættu á blóðtappa. Asetýlsalicýlsýra er ertandi fyrir slímhúðir í maga og þörmum og þeir sem hafa viðkvæman maga ættu ekki að taka lyfið. Langtímanotkun asetýlsalicýlsýru á alltaf að vera í samráði við lækni. Er talið varasamt fyrir börn sem hafa sótthita. Gæta skal varúðar við notkun lyfsins hjá öldruðum.

Verkunartími Eftir inntöku fæst góð verkun innan 1 klst. og verkun helst í 4 klst. Ef lyfið er tekið reglulega verkar það lengur.

Aukaverkanir Óþægindi frá meltingarfærum eins og brjóstsviði og ógleði. Ofnæmi kemur fyrir. Hætta á blæðingum er aukin.

Til athugunar Áfengi og kaffi auka magaertandi áhrif lyfsins. Þeir sem hafa eða hafa haft magasár, astma, tilhneigingu til að fá blæðingar eða nota blóðþynningarlyf ættu ekki að taka asetýlsalicýlsýru nema undir eftirliti læknis. Ekki ætti að nota lyfið í a.m.k. viku fyrir skurðaðgerð vegna aukinnar blæðingarhættu. Vegna áhrifa lyfsins á nýru er mikilvægt að sjúklingar með skerta nýrnastarfsemi noti lyfið eingöngu í samráði við lækni.

Útvortis verkjalyf Nokkur lyf eru til sem hlaup til að bera á húðina. Þau sem eru seld án lyfseðils innihalda íbúprófen (Deep Relief), píroxíkam (Felden gel), ketóprófen (Orudis) eða díklófenak (Voltaren Emulgel) en öll tilheyra þau sama lyfjaflokki. Ekki er með vissu munur á virkni þessara lyfja en þau eru notuð við verkjum í vöðvum, sinum og liðum. Hlaupinu er nuddað á húðina yfir viðkomandi stað nokkrum sinnum á dag og er ætlað að verka staðbundið en hafa lítil áhrif annars staðar í líkamanum.

Nokkrar algengar tegundir verkja

Höfuðverkur

Algengustu tegundir höfuðverkja eru venjulegur og tilfallandi höfuðverkur, spennuhöfuðverkur eða mígreni. Venjulegur verkjalyf (þau sem fjallað hefur verið um) hjálpa stundum við spennuhöfuðverk og mígreni en oft þarf að grípa til annarra ráða. Venjulegur, tilfallandi höfuðverkur er t.d. fylgifyskur kvefs, inflúensu, þreytu, reykinga og mikillar áfengisneyslu en getur líka komið án nokkurrar augljósrar ástæðu. Öll venjulegur verkjalyf duga við svona höfuðverk. Skyndilegur skerandi höfuðverkur getur stafað af alvarlegum orsökum svo sem blæðingu í miðtaugakerfi og krefst læknaaðstoðar án tafar.

Bakverkur

Bakverkir eru mjög algengt vandamál sem hrjáir flesta einhvern tíma á lífsleiðinni. Bakverkir geta stafað af rangri líkamsstöðu, mikilli áreynslu á hrygg eða öðru sem oft er erfitt að greina nákvæmlega. Ef verk í baki leiðir niður í ganglim getur verið um brjós-klos að ræða og þarf í slíkum tilvikum að leita læknis. Þursabit koma skyndilega með miklum verkjum og vöðvaspennu í baki en þau lagast venjulega á 1-3 vikum. Flest verkjalyf duga við bakverkjum. Sumir bera verkjalyf í hlaupformi á hrygginn með góðum árangri. Hreyfing og hitameðferð (hitapoki, heit böð) geta líka hjálpað. Einnig má benda á „Bókina um bakið“ sem er að finna á vefsíðu landlæknis (www.landlaeknir.is).

Tíðaverkir

Tíðaverkir eru algengt vandamál, einkum hjá ungum konum, og stundum er um verulegt vandamál að ræða. Verkurinn er staðsettur neðst í kvið og hefur oft leiðni niður í nára, eða spjaldhrygg. Talið er að verkirnir stafi af samdráttum sem verða í legvöðva við það að slímhúð legsins losnar frá. Þetta er að hluta til vegna bólgubreytinga og þess vegna verka bólgueyðandi lyf betur en þau sem ekki hafa slíka verkun. Tíðaverkir lagast oft þegar konan eldist eða eignast börn og eins koma getnaðarvarnatöflur oftast í veg fyrir tíðaverki. Sumir nota rafertingu á húðina neðst á kvið með góðum árangri (TNS) og á sama hátt geta nálástungulækningar hjálpað. Lyfin sem verka best eru íbúprófen, naproxen og díklófenak en ef þau þolast illa má einnig nota parasetamól.

**Verkir frá stoðkerfi
(beinum, liðum,
sinum og vöðvum)**

Verkir frá stoðkerfi eru mjög algengir og má þar nefna algenga kvilla eins og vöðvabólgur og tognanir í sinum og vöðvum. Íþróttameiðsli eru algeng og stundum alvarleg og eru gjarnan af þessum toga en einnig geta liðbönd og vöðvar slitnað sem er alvarlegra mál. Slitgigt er algeng, einkum hjá eldra fólki, og er oftast í fingrum, mjöðmum eða hnjám. Slitgigt fylgja verkir. Iktsýki er sjúkdómur sem getur lagst á fólk á öllum aldri og lýsir sér m.a. með bólgu í liðum. Öll venjuleg verkjalyf hafa áhrif á verki frá stoðkerfi en ef bólga er til staðar má gera ráð fyrir betri verkun af þeim lyfjum sem hafa bólgueyðandi verkun eins og íbúprófeni, naproxeni og díklófenaki.

**Hvaða önnur ráð
en lyf eru til?**

Í mörgum tilfellum eru til ráð sem hjálpa við verkjum, annað hvort í stað lyfja eða ásamt þeim. Hér mætti nefna sjúkrahjálfun, gönguferðir, sund, hitameðferð, slökunaræfingar, rafertingu á taugum, jóga, nálastungur, bættar lífsvenjur, og fleira. Slíkar aðferðir geta komið í veg fyrir verki og hægt er að beita þeim ásamt verkjalyfjum til að ná betri árangri og draga úr lyfjanotkun.

**Er mikill munur
á verkjalyfjum sem
eru lausasölulyf
og þeim sem eru
lyfseðilsskyld?**

Margir halda að verkjalyf sem seld eru án lyfseðils séu veikari og hafi minna af aukaverkunum en þau sem eru lyfseðilsskyld. Það er ekki alltaf svo og lausasölulyfin gagnast oft vel við miklum verkjum. Þau lyfseðilsskyldu hafa vissulega kröftugri verkun en þau hafa mikið af aukaverkunum og þeim fylgir ávanahætta. Vissar reglur gilda um hvaða lyf megi selja í lausasölu og þar gildir m.a. að til að lyf megi selja án lyfseðils þurfi það að uppfylla vissar öryggiskröfur, löng reynsla sé af lyfinu, það henti til sjálflækninga, það valdi ekki ávana eða fíkn og ekki fylgi því hætta á misnotkun.

