

ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΓΙΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΚΩΔΕΪΝΗ

Όλα τα φάρμακα που περιέχουν κωδεΐνη (codeine) θα χορηγούνται μόνο με συνταγή από τον 1η Φεβρουάριο του 2018.

Αυτό γίνεται επειδή η κωδεΐνη είναι οπιοειδές φάρμακο και θα πρέπει να το παίρνει κάποιος μόνο με οδηγίες από γιατρό ή νοσηλεύτη.

ΕΠΗΡΕΑΖΟΝΤΑΙ ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΜΟΥ;

Εάν αγοράζετε φάρμακα που περιέχουν κωδεΐνη από το φαρμακείο, μιλήστε με επαγγελματία υγείας. Δεν θα διατίθενται όλες οι μάρκες ως φάρμακα με συνταγή μετά τον Φεβρουάριο του 2018.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΕ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΟΝΟ ΜΟΥ;

ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΟΣ ΠΟΝΟΣ

Για πόνο που συμβαίνει μόνο μερικές φορές ή διαρκεί για λίγο χρονικό διάστημα, υπάρχουν πολλά φάρμακα χωρίς ιατρική συνταγή που μπορούν να σας βοηθήσουν. Βεβαιωθείτε να ακολουθήσετε τις οδηγίες στη συσκευασία ή τις οδηγίες του επαγγελματία υγείας σας:

- Για ήπιο πόνο, εξετάστε να πάρετε ένα φάρμακο που περιέχει παρακεταμόλη (paracetamol), ασπιρίνη (aspirin) ή ιβουπροφαίνη (ibuprofen)
- Για ισχυρότερο πόνο, εξετάστε να πάρετε ένα φάρμακο που περιέχει δικλοφαινάκη (diclofenac) ή ναπροξένη (naproxen), με υψηλή δόση παρακεταμόλης ή με παρακεταμόλη και ιβουπροφαίνη στο ίδιο χάπι

ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ

Ο πόνος που διαρκεί πολλούς μήνες ή χρόνια ακόμα κι όταν δεν υπάρχει πλέον κάποιος τραυματισμός μπορεί να είναι δύσκολο να αντιμετωπιστεί. Γενικά δεν υπάρχει «γιατρεία» για τον χρόνιο πόνο, αλλά υπάρχουν τεχνικές που βοηθούν να ζείτε με τον πόνο.

Στις μη φαρμακευτικές αγωγές μπορεί να περιλαμβάνονται:

- Θερμοφόρες ή παγοκύστες

- διαλογισμός ή χαλάρωση
- εξάσκηση - όπως γιόγκα, τσί-τσι υδροθεραπεία, ασκήσεις διατάσεων (τέντωμα) ή ενδυνάμωσης
- ψυχολογικές τεχνικές για τη διαχείριση των μη χρήσιμων σκέψεων και αλλαγή της συμπεριφοράς

Αν μιλήσετε με επαγγελματία υγείας μπορεί να σας βοηθήσει να βεβαιωθείτε ότι λαβαίνετε την καλύτερη θεραπεία για το είδος του πόνου σας.

ΓΙΑΤΙ Η ΚΩΔΕΪΝΗ ΘΑ ΧΟΡΗΓΕΙΤΑΙ ΜΟΝΟ ΜΕ ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ ΤΟΝ 1Η ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟ ΤΟΥ 2018;

- Τα φάρμακα κωδεΐνης χωρίς ιατρική συνταγή περιέχουν χαμηλές δόσεις κωδεΐνης σε συνδυασμό με άλλα παυσίπονα
- Για τους περισσότερους ανθρώπους, η χαμηλή δόση κωδεΐνης δεν προσφέρει πολύ περισσότερη ανακούφιση από τον πόνο σ' αυτά τα συνδυαστικά φάρμακα
- Με την πάροδο του χρόνου το σώμα μπορεί να συνηθίσει στην κωδεΐνη και να χρειάζεται όλο και υψηλότερες δόσεις για να αισθανθεί ανακούφιση από τον πόνο
- Μεγάλες δόσεις φαρμάκων που περιέχουν κωδεΐνη μπορεί να προκαλέσουν εισαγωγή σε νοσοκομείο και θάνατο
- Η διακοπή της κωδεΐνης μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα στέρησης παρόμοια με το πρόβλημα για το οποίο το άτομο έπαιρνε αρχικά το φάρμακο



Australian Government
Department of Health
Therapeutic Goods Administration



This initiative is funded by the Australian Government Department of Health