

ENM massage

Vi vet att det finns andra
massagemetoder
men förstår inte varför!

www.cnmmassage.se

Nyhetsbrev 8, 25

Reflektioner över läkemedelsbruk 2024

Aegroto, dum anima est, spes esse dicitur –

"Så länge det finns liv, sägs det finnas hopp för den sjuke"

Läkemedelsstatistik 2024

Enligt de senaste uppgifterna har den globala försäljningen av läkemedel nått nya höjder under 2024. Den totala försäljningen uppskattas ha ökat med cirka 8% jämfört med föregående år, vilket innebär en total omsättning på över 1,3 biljoner USD. De största marknaderna inkluderar Nordamerika, Europa och Asien, med USA som den största enskilda marknaden. Förbrukningen av läkemedel har också ökat under 2024, både i utvecklade och utvecklingsländer. Detta beror delvis på ökad tillgång till medicinsk vård och läkemedel, samt en åldrande befolkning som kräver mer medicinsk behandling. Receptbelagda läkemedel utgör den största delen av förbrukningen, med en ökning på cirka 7% från föregående år. Förbrukningen av receptfria läkemedel har också ökat, särskilt inom segmenten smärtstillande och kosttillskott. Totalt sett beräknas över **ett hundra tusen ton** läkemedel komma till användning årligen på jordklotet.

- Antal nya läkemedel godkända: 45
- Ökning av generiska (utbytbara) läkemedel: 12%
- Andel av läkemedel med skräddarsydd medicin: 23%
- Totala investeringar i forskning och utveckling: 18 miljarder SEK
- Antal nya kliniska prövningar: 67

Mest använda läkemedel i Sverige 2024

Smärtstillande medel fortsätter att vara bland de mest efterfrågade läkemedlen på marknaden. I synnerhet Paracetamol och Ibuprofen är mycket vanligt förekommande, både som receptfria och receptbelagda läkemedel. Trots ökande medvetenhet om antibiotikaresistens, fortsätter antibiotika som Amoxicillin och Doxycyklin att vara nödvändiga för behandling av bakteriella infektioner. Med en åldrande befolkning är läkemedel för behandling av högt blodtryck avgörande. ACE-hämmare såsom Enalapril och betablockerare som Metoprolol, används flitigt för att hantera kardiovaskulära sjukdomar.

ENM massage

Vi vet att det finns andra
massagemetoder
men förstår inte varför!

www.cnmmassage.se

Metformin, som är en standardbehandling för typ 2-diabetes, fortsätter att vara en av de mest förskrivna medicinerna. Insuliner som Lantus och Novorapid är också viktiga för behandling av diabetes. Under 2024 ökade också användningen av antidepressiva medel som Sertralin och Citalopram, vilket speglar en ökad medvetenhet och behandling av psykiska hälsotillstånd. Statiner, särskilt Atorvastatin och Simvastatin, förblir centrala i behandlingen av högt kolesterol och förebyggandet av hjärt-kärlsjukdomar. För patienter med astma och kronisk obstruktiv lungsjukdom (KOL) är inhalatorer som innehåller Salbutamol och Budesonid oumbärliga för att underlätta andningen och minska inflammation.

Miljöcertifiering av läkemedelsindustrin

Miljöcertifiering innebär att en produkt, process eller organisation granskas och godkänns utifrån bestämda miljökrav. Läkemedelsindustrin spelar en central roll i att förbättra människors hälsa och livskvalitet världen över. Samtidigt står den inför stora utmaningar när det gäller dess miljöpåverkan. Produktionen av läkemedel kan bidra till föroreningar av vatten, luft och mark, liksom till ökad resursförbrukning. För att adressera dessa utmaningar och främja mer hållbara metoder har miljöcertifiering blivit allt viktigare inom branschen. Detta inkluderar åtgärder för att minska avfall, spara energi och vatten samt hantera kemikalier på ett säkert sätt. Ett certifierat företag måste också kontinuerligt förbättra sin miljöprestanda.

Det är den ena sidan av medaljen! Läkemedelsindustrin är global och att säkerställa miljökraven på hela leveranskedjan ter sig därför mycket svårt, om inte nästan omöjligt. Men vad som tydligen är det svåraste att hantera är det medicinska avfallet som nästintill orenat hamnar i vattendrag, sjöar och hav. Livet kontamineras av substanser som tidigare aldrig har funnits där. Populärt kallat för ”**Den kemiska cocktailen**”. Ett läkemedel kan passera kroppen helt utan att påverkas, men kan också omvandlas till metaboliter för att bli verksamt. Hur alla dessa konstgjorda ämnen interagerar med andra kemiska substanser, förblir en välbevarad hemlighet – om inte AI kan lösa den gordiska knuten. Därför betraktar jag läkemedelsindustrin som en av de värsta miljöbovarna på moder jord – ingen undantagen, alla drabbas garanterat lika! Någonstans har jag läst en siffra om sammantagna kemiska utsläpp på jorden: **det rör sig om sammanlagt ca 500 000 ton kemiska produkter, medicinerna inräknade.**

Nackdelar med receptfria mediciner

Dessa är lättåtkomliga och vem läser bipacksedeln när man har ont? När kroppen initierar en smärta eller ett obehag, måste den första frågan omfatta

www.cnmmassage.se Hans Kürzl cnmmassage@gmail.com +46704619036

ENM massage

Vi vet att det finns andra
massagemetoder
men förstår inte varför!

www.cnmmassage.se

ett "varför", det måste finnas en anledning till det. Tar man bort obehaget med hjälp av ett piller som kan verka inom 20 minuter, nonchalerar man skyddet som kroppen initierat på grund av en skada. Det blir då just den rörelsen man kan göra som kroppen medels obehaget vill förhindra. Effekten blir att skadan förvärras och påminnelsen om den återkommer med förvärrad intensitet framöver.

Paracetamol och Ibuprofen kan leda till leverpåverkan, njurskador, mag/tarmbesvär, ibland allergiska reaktioner och likaså hjärt/kärlproblem. För sjukvården blir det nya sjukdomar att undersöka med hjälp av blodprov som ofta inte leder någonstans i friskprocessen.

Nackdelar med kolesterolsänkare

Atorvastatin och liknande, ett läkemedel som tillhör gruppen statiner, används främst för att sänka kolesterolnivåerna och minska risken för hjärt-kärlsjukdomar. Trots dess effektivitet, finns det flera nackdelar och potentiella biverkningar som patienter bör vara medvetna om.

- Muskelvärk och muskelsvaghet: Många som tar Atorvastatin rapporterar muskelsmärta, ömhet eller svaghet, vilket kan påverka dagliga aktiviteter.
- Huvudvärk: Huvudvärk är en vanlig biverkning för vissa patienter, som kan variera i intensitet.
- Magtarmbesvär: Illamående, diarré, förstoppning och buksmärter är vanliga magtarmrelaterade biverkningar.
- Jag bevittnade en föreläsning på Chalmers och fick då höra av en amerikansk kardiolog att de flesta som använder den typen av kolesterolsänkande mediciner, slutar självmant efter ca 2 år, på grund av den upplevda tröttheten. Det förhåller sig nämligen på det viset att medicinen påverkar Q10-nivåerna i cellerna som står för energi-produktionen. Ju mer statiner – ju mindre Q10 och större trötthet. Och inte mådde de bättre heller! Och det förhåller sig så att ju äldre man blir, ju mera omfattande cellskador får man och därmed ett större reparationsbehov av cellernas mewmbran.
- Därför känns det ganska logiskt att äldre människor behöver mera kolesterol för cellåterhämtningen och ska därför inte medicineras! I vilket fall som helst inte med kolesterolsänkare – kostrelaterade åtgärder kan vara prioriterade.

ENM massage

Vi vet att det finns andra
massagemetoder
men förstår inte varför!

www.cnmmassage.se

Rapport Goodpoint 2019

Jämförande bedömning av miljörisk vid användning av simvastatin, atorvastatin, rosuvastatin, pravastatin samt ezetimib.

"Även om det finns kunskapsluckor särskilt med avseende på relevanta toxicitetsstudier finns det ingen uppenbar miljörisk med någon av de undersökta blodfettssänkande substanserna i svenska vattendrag givet dagens kunskapsläge. Inga utbyten förordas därför ur miljösynpunkt. Risker förefaller helt försumbar för den mycket vattenlösliga substansen rosuvastatin. Mer fettlösliga statiner (simvastatin, atorvastatin) kan vara tämligen potenta och utgör (tillsammans med ezetimib) en något högre risk än övriga, men sannolikt är halterna i miljön ändå väl under de koncentrationer som ger upphov till effekter. Fler effektstudier behövs dock. För ezetimib och pravastatin är effektdata än mer bristfälliga. För pravastatin bedöms dock risken som låg baserat på dess relativt låga fettlöslighet (och därmed förmåga att ansamlas i biota) i relation till dess potens i människa. Ezetimib är mer fettlösligt, men avskiljs åtminstone till del i avloppsreningsverken, hur mycket är oklart på grund av höga detektionsgränser. Baserat på uppmätt biokoncentrationspotential finns en viss, men låg risk för denna substans."

Kolesterolskräcken baseras på en studie kallad "Seven countrys" som jämförde olika länders fettkonsumtion och hjärtsjukdomar. Studien är ett falsarium och borde aldrig ha använts i vetenskapliga syften. Av sjutton studerade länder valdes det ut sju som passade in i beskrivningen. Studien låg till grund för sjuttioalets fettskräck och kolesterolhysterien. Åberopas än idag.

Nackdelar med betablockerare

Betablockerare, även kända som beta-adrenerga blockerare, används ofta för att behandla hjärt-kärlsjukdomar, högt blodtryck, och vissa typer av arytmier. Trots deras effektivitet, finns det flera nackdelar och potentiella biverkningar som kan påverka patientens livskvalitet.

- Trötthet: Många patienter upplever en känsla av trötthet eller utmattning.
- Kalla händer och fötter: Betablockerare kan minska blodflödet till extremiteterna, vilket leder till kalla händer och fötter.
- Viktökning: Vissa patienter rapporterar en ökning av kroppsvikten.
- Depression: Betablockerare har kopplats till ökade risker för depression

ENM massage

Vi vet att det finns andra
massagemetoder
men förstår inte varför!

www.cnmmassage.se

och humörförändringar.

Risker och kontraindikationer

Betablockerare är inte lämpliga för alla och bör användas med försiktighet hos vissa patientgrupper. Riskfaktorer och kontraindikationer inkluderar:

- Astma och KOL: Patienter med dessa tillstånd bör undvika betablockerare eftersom de kan förvärra andningsproblemen.
- Diabetes: Betablockerare kan maskera symptomen på hypoglykemi (lågt blodsocker), vilket gör det svårare att hantera diabetes.
- Graviditet och amning: Betablockerare bör användas med försiktighet under graviditet och amning.

Det finns för- och nackdelar med alla mediciner

Medicinen du stoppar i dig, har en påverkan på din kropp, dess organ och ämnesomsättningen. Eftersom vi alla är individer, kommer alla att reagera olika, en del klarar sig utan större problem och blir bättre, en annan del kan hamna i rävsaxen och svarar med alla tänkbara negativa effekter. Doshöjning är inte alltid den bästa vägen att gå för att uppnå önskad effekt av medicinen. Av den anledningen kan det vara läge till att samla på sig information, t ex genom att läsa på i fass.se (förskrivare) eller att anlita AI med relevanta frågor.

Tänk att du är själv ansvarig för vad du stoppar i dig – inte läkaren!