



## Paracetamol bij pijn en koorts

Paracetamol is het eerstekeuzegeneesmiddel om pijn of koorts te verlichten (tenzij je allergisch bent, uiteraard!). Het is een geneesmiddel met weinig tot geen bijwerkingen, dat je ook als je zwanger bent of borstvoeding geeft, kan gebruiken. **Compleet veilig?** Op voorwaarde dat je het **correct gebruikt!**

Bespreek steeds met je apotheker of jij paracetamol nodig hebt en in welke vorm, dan kan je het veilig toevoegen aan je medicijnkastje thuis. Hij zal je meteen ook nog eens uitleggen wat **de juiste dosis op het juiste moment** is.

### Let op je lever

In sommige landen, zoals Zweden, mag paracetamol verkocht worden in de supermarkt, zonder advies of begeleiding. Dat is niet zonder risico. Wanneer je het geneesmiddel in de juiste dosis neemt, wordt **paracetamol door de lever afgebroken** en is er effectief geen gevaar. Maar, als je te veel paracetamol inneemt, kan de lever de stof niet snel genoeg afbreken en wordt paracetamol omgezet in een giftige molecule die fataal kan zijn. Dan spreken we van paracetamolvergiftiging.

Het risico op vergiftiging stijgt wanneer je **alcohol** drinkt: ook die stof wordt afgebroken in je lever. Dus als je lever beide stoffen tegelijk moet verwerken, wordt het risico groter dat ze niet kan volgen en vergroot ook het risico op vergiftiging. De schade daarvan beperkt zich trouwens niet tot je lever, maar kan ook een ernstige impact hebben op je nieren.

### Wist je dat...

- Paracetamol **wereldwijd** de meest gebruikte pijnstiller is?
- De pijnstiller al meer dan 130 jaar geleden is **ontdekt**, maar pas sinds 70 jaar geleden gebruikt wordt?
- Je **hoofdpijn** kan krijgen als je meer dan 15 dagen per maand paracetamol neemt tegen... hoofdpijn?
- De toxische dosis paracetamol bij **katten** 15 keer lager is dan bij mensen? Hou je huisdieren uit de buurt van geneesmiddelen!

## Hoe een lever kan lijden door tandpijn en een kater... en dat is heus niet zo uitzonderlijk!

**Jan (63)** belandde in het ziekenhuis nadat hij een heel weekend erge tandpijn had proberen te verlichten met paracetamol. Hij had nooit gedacht dat je te veel paracetamol kon nemen... De schade was zo ernstig dat ze een dringende levertransplantatie vereiste.

**Laura (22)** vergeet nooit de dag dat ze 22 werd. Of liever, de dag erna... Om snel van haar stevige kater af te geraken, nam ze in één keer een veel te hoge dosis paracetamol in de hoop zich gauw beter te voelen. Het tegendeel was waar: ze voelde zich enorm zwak en misselijk, moest overgeven... En het werd erger! Haar huid werd ook geel en ze kreeg pijn rechtsboven in haar buik. Ook zij belandde met paracetamolvergiftiging in het ziekenhuis.



## Paracetamol tegen pijn, zo hou je het veilig

Goed, het is dus belangrijk om paracetamol juist te gebruiken zodat je je lever niet overbelast. Als je deze pijnstiller goed gebruikt, is het wel effectief een heel goed middel waarmee je veilig pijn of hoge koorts (> 38,5°) kan verlichten thuis. **Hoe gebruik je paracetamol op een veilige manier?**

- Begin altijd met de laagst effectieve dosis: **500 mg**
- Neem nooit meer dan **1 gram (1.000 mg) per keer**
- Bij zelfzorg neem je **maximaal 3 gram (3.000 mg) per dag**
- Verhoog de dosis niet en **neem niet sneller een nieuwe dosis** als je toestand niet meteen verbetert
- Wacht **minstens 4 uur** voordat je een nieuwe dosis neemt.
- Gebruik paracetamol **niet langer dan 5 dagen** zonder doktersadvies
- **Vermijd alcohol** tijdens een behandeling met paracetamol
- Zorg dat **kinderen** en dieren **niet bij de paracetamol kunnen komen** (en dat geldt overigens voor alle geneesmiddelen!)



**tip** Paracetamol werkt het snelst (na een halfuur) als je het op een lege maag inneemt, maar je mag het ook bij het eten innemen. De pijnstiller is 3 tot 6 uur werkzaam.

**Neem je al medicatie tegen koorts, pijn of symptomen van verkoudheid en/of griep? Die geneesmiddelen kunnen ook paracetamol bevatten!** Controleer dat voordat je op eigen initiatief nog paracetamol inneemt, om de maximale dosis van **3 gram per dag niet te overschrijden**. Bij twijfel kan je steeds terecht bij je apotheker om dat na te gaan.

### En voor kinderen?

Paracetamol is ook voor kinderen **vanaf 3 maanden** het eerstekeuzegeneesmiddel tegen pijn en koorts. Speciaal voor kinderen bestaat paracetamol in zepillen of siroop, dat laat toe om de **dosis makkelijker aan te passen aan het lichaamsgewicht van het kind**. Let goed op de toestand van je kind: beweegt het voldoende, drinkt, eet en slaapt het goed? Als het niet goed gaat, als de koorts verhoogt of ze blijft aanhouden, vraag je best het advies van je arts.

**Kinderen jonger dan 3 maand geef je geen koortswerend middel** zonder advies van een arts.

Lees verder op [apotheek.be](https://www.apotheek.be)

