



OZEMPIC HAITTAVAIKUTUKSET

Haittavaikutusten hoito ja lievitys

1.PAHOINVOINTI JA OKSENTELU

- Syö pieniä aterioita useammin päivän aikana.
- Vältä rasvaisia tai mausteisia ruokia.
- Vältä makuulle menoa heti syömisen jälkeen.

2.RIPULI

- Juo riittävästi nesteitä (vesi, keitot, elektrolyyttijuomat).
- Syö helposti sulavaa ruokaa (esim. banaani, riisi, omenasose, paahtoleipä).
- Jos ripuli on jatkuvaa tai vetistä, keskustele lääkärin kanssa.

3.UMMETUS

- Lisää kuitupitoisia ruokia ruokavalioon (esim. täysjyväviljat, kasvikset).
- Juo runsaasti vettä.
- Kevyt liikunta, kuten kävely, voi auttaa.
- Tarvittaessa voi käyttää mietoja apteekin ummetuslääkkeitä (esim. makrogoli).

4.VATSAKIVUT JA OKSENTELU

- Vältä kaasua muodostavia ruokia (kuten pavut, kaalit).
- Syö hitaasti ja pureskele hyvin.
- Jos vatsakivut ovat voimakkaita tai jatkuvia, hakeudu lääkäriin.

5.PISTOSKOHDAN REAKTIOT

- Vaihda pistoskohtaa jokaisella pistoksella.
- Anna pistos huoneenlämpöiseksi lämменneellä kynällä (ei suoraan jääkaapista).
- Jos reaktiot ovat voimakkaita, jatkuvia tai erityisen hankalia ota yhteyttä lääkäriin.



2.SYÖMINEN JA RUOKAILUTOTTUMUKSET

- Syö hitaasti ja pureskele kunnolla.
- Älä niele ilmaa (vältä purukumia, juomista pillillä).
- Vältä ylensyöntiä – pienet ateriat säännöllisesti.

3.PROBIOOTIT

- Esim. maitohappobakteerit voivat auttaa tasapainottamaan suolistoflooraa.
- Kokeile jogurttia, kefiriä tai probioottivalmisteita (apteekista).

4.APTEEKIN ITSEHOITOLÄÄKKEET

- Simetikoni (esim. Cuplaton): auttaa hajottamaan kaasukuplia.
- Antasidit (esim. Rennie): neutraloivat vatsahappoja ja saattavat auttaa.

5.KÄÄNNY AINA LÄÄKÄRIN PUOLEEN, JOS...

- Oireet ovat toistuvia tai vaikeita.
- Oireet liittyvät hiljattain tehtyyn Ozempicin annosmuutokseen – annoksen säätö voi auttaa, eli voit vaikka pidentää seuraavaa pisto väliä hetkellisesti 1-2 päivällä. Tai hankalissa oireissa palata aiempaan Ozempic annokseen.



Elintapaterveisin,
Markus Järvinen ja Arttu Saari

Elintapalääkärit.fi
info@elintapalaakarit.fi

