

2022-09-21

## Patientinformation om läkemedel och miljö

### Varför ska man som patient bry sig om läkemedels miljöpåverkan?

#### *Läkemedelsrester kan påverka djur och natur*

Läkemedel påverkar processer i människokroppen, men riskerar även att påverka djur och natur. Det gäller alla läkemedel och läkemedelsformer såväl receptbelagda som receptfria. Läkemedelsrester lämnar främst kroppen via urin och avföring, hamnar i avloppen och sedan i miljön. Läkemedel som slängs i toaletten eller i vasken hamnar också i miljön. Avloppssystemen är därför den viktigaste spridningsvägen för läkemedelsrester till miljön. Globalt hittar man närmare 800 olika läkemedel i miljön.

#### *Våra avloppsreningsverk renar vanligtvis inte bort läkemedel*

Våra avloppsreningsverk är inte från början byggda för att rena bort läkemedelsrester, även om det nu finns avloppsreningsverk som har uppgraderats med läkemedelsrening. Läkemedelsrester passerar därför oftast förbi avloppsreningsverken och följer med ut i sjöar och hav eller hamnar i avloppsslam. Avloppsslammet kan användas som gödningsmedel på våra jordbruksmarker. I vilka mängder läkemedel sprids och sedan tas upp av grödorna är oklart.

#### *Bakterier och vattenlevande organismer påverkas*

Läkemedel påverkar växter och djur, men vi vet inte så mycket om hur det går till. Hur antibiotika påverkar vår miljö är bättre känt. Överdriven eller felaktig användning av antibiotika kan leda till att bakterier blir resistenta (det vill säga motståndskraftiga mot antibiotika). Infektioner orsakade av resistenta bakterier kan därför bli svåra och livshotande, eftersom effektiva behandlingsmetoder kan saknas. Könshormoner, som p-piller, kan påverka fiskar och groddjur och leda till störningar i deras fortplantning. Även vissa smärtläkemedel kan påverka fiskar och djur. Ett exempel är diklofenak som smörjs på huden

och har låg smärtstillande effekt. När du tvättar dig sköljs det mesta av huden och hamnar i våra vattendrag.

Många läkemedel avsedda för depression eller oro har visat sig påverka fiskars beteende på ett negativt sätt.

### **Detta kan du göra för miljön:**

- Släng inte dina läkemedel i toaletten, vasken eller i hushållssoporna.
- Lämna alla dina överblivna läkemedel till apoteket i en genomskinlig påse. Ytterkartonger och tomma burkar ska inte läggas i påsen utan kan källsorteras som vanligt.
- Även använda läkemedelsplåster (exempelvis smärtplåster, hormonplåster) samt förpackningar där det är svårt att avgöra om det finns läkemedelsrester kvar (exempelvis pulverinhalatorer, spraybehållare och tuber) ska lämnas till apoteket.
- Om du påbörjar en ny långtidsbehandling med läkemedel be då om en startförpackning, det vill säga en förpackning för högst en månads förbrukning. Det blir mindre läkemedelsrester om du sedan måste byta till annat läkemedel.
- Hämta inte ut mer läkemedel från apoteket än vad du behöver.
- Diskutera hela din läkemedelsbehandling med din läkare. Det är särskilt angeläget om du använder många läkemedel. Du kanske kan minska mängden läkemedel.
- Förbättrade levnadsvanor kan minska din läkemedelsanvändning. Att sluta röka, röra på sig mer, äta mer hälsosam mat, uppnå normalvikt och stressa mindre kan ibland vara en bättre behandling än läkemedel. Fråga din läkare!