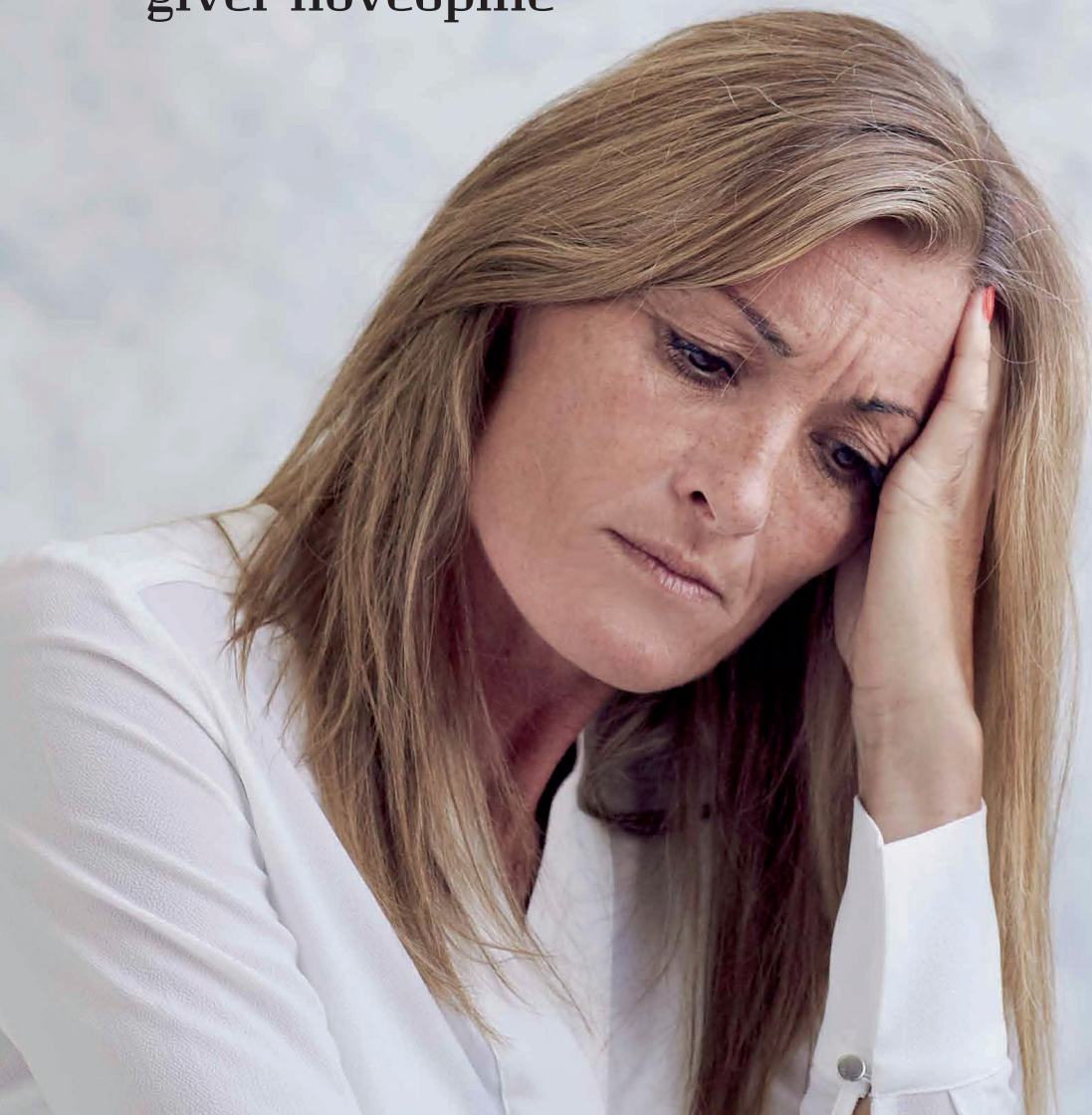


Medicinoverforbrugshovedpine

- Når piller mod hovedpine giver hovedpine



Denne brochure er lavet i samarbejde med Dansk Hovedpinecenter, Migræne & Hovedpineforeningen og Danmarks Apotekerforening.

Når piller mod hovedpine giver hovedpine

Medicinoverforbrugshovedpine er en hovedpine, der opstår, når man tager for mange hovedpinepiller igennem en længere periode. Medicinoverforbrugshovedpine er en kronisk hovedpineform. Det vil sige, at man har hovedpine 15 dage eller mere hver måned gennem en periode på mindst tre måneder. Op imod 100.000 danskere får hovedpine af for meget smertestillende medicin.

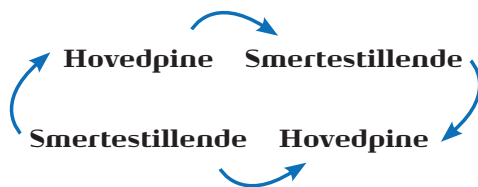
Årsagen til medicinoverforbrugshovedpine

Medicinoverforbrugshovedpine skyldes et for stort forbrug af hovedpinepiller og anden smertestillende medicin gennem en periode på mindst tre måneder. Der kan være mange årsager til, at man udvikler et overforbrug af smertestillende medicin, fx at ens hovedpine er blevet værre i en presset periode, og man derfor kommer til at skrue op for sit medicinforbrug og dermed udvikler mere hovedpine af det øgede forbrug.

Ofte vil du opleve, at den smertestillende medicin ikke har samme effekt som før, eller slet ingen effekt har på smerterne mere. Det kan føre til, at du øger dit forbrug af smertestillende medicin, der fortsat ikke har tilstrækkelig virkning – og en ond cirkel er startet. Det store forbrug af smertestillende kan samtidig fremprovokere kraftigere eller hyppigere hovedpine.

Du er i risiko, hvis du:

- tager medicin mod hovedpine mere end 15 dage per måned i en periode på tre måneder eller mere
 - tager migrænemedicin mere end 9 dage per måned
-



Symptomer ved hovedpine

- Du vil opleve flere og flere dage med hovedpine
- Hovedpine kan blive kraftigere og være længere
- Den smertestillende medicin har ikke samme effekt som før eller har slet ingen effekt

Undgå hovedpine forårsaget af medicinoverforbrug

For at forebygge medicinoverforbrugshovedpine er det en god idé at holde regnskab med dit forbrug. Noter hvor mange dage om måneden, du har hovedpine, og hvor mange dage om måneden, du tager smertestillende medicin.

Du kan føre regnskabet i en almindelig kalender eller benytte en hovedpinekalender, som den der findes på midtersiderne i denne folder.

Tag højst smertestillende medicin
to dage om ugen.

Som hovedregel må du højst tage smertestillende medicin to dage om ugen. I en kortere periode kan du godt tage smertestillende medicin dagligt. Det er fx, hvis du lige er blevet opereret eller har hold i ryggen.

Hovedpinekalender

Du udfylder hovedpinekalenderen på de dage, hvor du har haft hovedpine. Har du haft migræne, beskriv da sværheden med tal. Har du haft spændingshovedpine, beskriv sværheden med krydser. Skriv også, hvilken medicin, du har taget og hvor ofte. Se eksempel 1 og 2.

Ved migræne:

1 = let 2 = middel 3 = svær

Ved hovedpine af spændingstypen:

x = let xx = middel xxx = svær

Let: Hæmmer ikke arbejde eller anden aktivitet.

Middel: Hæmmer, men forhindrer ikke arbejde.

Svær: Forhindrer arbejde eller anden aktivitet.

Eksempel 1:

	Januar Hovedpine/medicin
1	3/ Sumatriptan(S) + Ipren (I)Pænodil(P)
2	xx / Pænodil (P) + Ipren(I)
3	x/ Pænodil (P)

Eksempel 2:

	Januar Hovedpine/medicin
1	3/ S+ I+ P
2	xx / P + I
3	x/ P

	Måned: Hovedpine/ medicin	Måned: Hovedpine/ medicin	Måned: Hovedpine/ medicin
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

Find hovedpinekalender på www.hovedpineforeningen.dk under redskaber og dagbøger.

Hvad kan du selv gøre

For at komme af med din medicinoverforbrugshovedpine skal du stoppe brat med al smertestillende medicin i to måneder. I de første 1-2 uger kan du opleve forbigående symptomer som svær hovedpine, kvalme, hjertebanken, nervøsitet, lavt blodtryk og søvnbesvær. Herefter vil du typisk opleve, at hovedpinen aftager, og dine hovedpinesmerter kan derfor igen lindres med de anbefalede doser af smertestillende medicin.

Undlad at tage hovedpinepiller for at forebygge hovedpine. Det virker ikke.

Få hjælp

Du kan altid spørge på apoteket, hvis du har spørgsmål til medicinoverforbrugshovedpine. Kontakt din læge, hvis du har svært ved at komme ud af overforbruget selv. I særlige tilfælde vil lægen henvise til specialister for behandling.

Eksempel på person med medicinoverforbrugshovedpine

En ung kvinde på 25 år henvender sig hos sin læge. Hun har i de sidste otte år haft migræne og spændingshovedpine, som er blevet behandlet med migrænemedicin og smertestillende håndkøbsmedicin.

Kvinden gik fra sin kæreste for tre måneder siden, og hun har siden da fået tiltagende hovedpine. Hovedpinen er langsomt blevet værre, og det er, som om medicinen ikke hjælper mere. For at kunne passe sit studie med mange eksamener, studiejob og ugentlig træning har hun brug for at tage medicin for hovedpinen hver dag. Hun sover dårligt og vågner tidligt. Hver dag starter hun derfor med at tage piller mod hovedpine for en sikkerheds skyld, og for at pillerne skal nå at virke, inden hun tager af sted om morgenen.

Kvinden har udviklet et overforbrug af hovedpinepiller. Medicinen hjælper ikke længere, og det er nu overforbruget af pillerne, som er årsagen til hendes hovedpine.

Hvor kan du finde mere viden:

Dansk Hovedpinecenter
www.danskhovedpinecenter.dk

Migræne & Hovedpineforeningen
www.hovedpineforeningen.dk

Danmarks Apotekerforening
www.apoteket.dk



Med støtte fra Trygfonden

Denne brochure er sponsoreret af
Migræne & Hovedpineforeningen