

apotek

# Hovedpine



## HOVEDPINE

Næsten alle har oplevet hovedpine på et eller andet tidspunkt i deres liv, nogle har dagligt eller næsten dagligt hovedpine.

Blandt dem, der har hovedpine, er de fleste kvinder – specielt når det gælder migræne.

De fleste, der får hovedpine, får enten spændingshovedpine eller migræne. Men hovedpine kan også skyldes andre ting. Det kan for eksempel være tandproblemer, dårligt syn, væskemangel (dehydrering), influenza, forkølelse, eller at du har taget for meget hovedpinemedicin.

### Hovedpine hos børn

Hovedpine forekommer også hos børn, men det er ofte et overset problem. Det hænger sammen med, at børn har svært ved præcist at give udtryk for deres symptomer. Specielt hos børn uden sprog kan det være vanskeligt at stille diagnosen.

Børn kan have hovedpine af de samme årsager som voksne. Ofte er årsagen dog stress, sult eller søvnforstyrrelser. Børn, der har hovedpine, skal ligesom voksne behandles. Her er det en god idé at rådføre sig med lægen. Er barnet under to år, bør du altid rådføre dig med lægen.



## SPÆNDINGSHOVEDPINE

Spændingshovedpine er den mest almindelige form for hovedpine.

Spændingshovedpine kan forårsages af spændinger i muskler, for eksempel nakke og tindinger, samt muskelspændinger på grund af dårlig arbejdsstilling eller overanstrengelse. Spændingshovedpinen kan endvidere komme af for eksempel for lidt søvn, angst, depression, tand- og bidproblemer, anstrengte øjne samt slag i hovedet.

Symptomerne på spændingshovedpine er trykken og spænden i hele hovedet.

Spændingshovedpine varer fra en time til flere dage.

Smerten forværres normalt ikke, hvis du er fysisk aktiv, og hovedpinen ledsages sjældent af kvalme og/eller opkastninger, som ses ved migræne.

---

## NÅR HOVEDPINETABLETTER GIVER HOVEDPINE

Hvis du lider af hovedpine og hyppigt bruger smertestillende medicin, kan det i sig selv udløse hovedpine. Du kan altså ende med at behandle en hovedpine, som du har fået af den smertestillende medicin. For at undgå det, bør du følge disse råd:

- o Tag ikke smertestillende medicin mod hovedpine hver dag.
- o Brug almindelig smertestillende mod hovedpine medicin i højst 14 dage pr. måned.
- o Brug migrænemedicin på recept i højst ni dage pr. måned.
- o Husk, at du ikke kan tage smertestillende medicin på forskud for at undgå, at du får hovedpine. Det virker ikke.

## MIGRÆNE

Man ved ikke med sikkerhed, hvorfor migræne opstår, men det kan for eksempel udløses af stress, rødvin, alkohol, ost, chokolade, menstruation, p-piller, sult og for lidt eller for meget søvn.

Tre ud af fire, der lider af migræne, er kvinder. Årsagen er uklær, men det kan have en sammenhæng med kvinders hormonbalance.

Symptomerne på migræne er en pulserende eller dunkende smerte, som ofte er begrænset til den ene side af hovedet. Mange gange vil du desuden opleve overfølsomhed over for lys og lyd samt kvalme og/eller opkastning. Symptomerne forværres, når du er fysisk aktiv.

Migræne kan desuden være ledsaget af aurasymptomer. Aurasymptomer kan være lysende eller mørke pletter i synsfeltet, flimrende zigzagstriber, føleforstyrrelser, taleforstyrrelser og i sjældnere tilfælde lammelser. Alle aurasymptomer er forbigående.

### Migræne hos børn

Hvis dit barn klager over hovedpine, og hovedpinen måske er ledsaget af appetitløshed og eventuelt kvalme og opkastning, bør du være opmærksom på, om det kan være et migræneanfald. Tidligere tilfælde af migræne i familien kan også give anledning til mistanke om, at barnet har migræne.

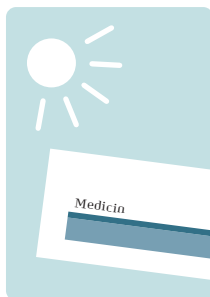
## GODT AT HUSKE ...



App'en Medicinhusker hjælper dig med at tage din medicin til tiden.



Spørg personalet på apoteket, hvordan du skal tage din medicin.



Læs på indlægssedlen, hvordan din medicin skal opbevares.



Er du i fast behandling, kan du opleve, at din medicin skifter navn. Indhold og virkning er uændrede.

## MEDICIN MOD HOVEDPINE

Der findes flere typer af smertestillende medicin i håndkøb, som kan bruges til behandling af hovedpine. Medicinen indeholder enten paracetamol, ibuprofen eller acetylsalicylsyre.

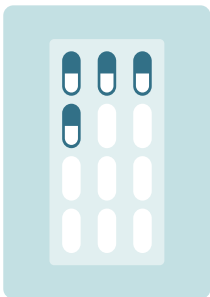
Medicin med paracetamol bør prøves først, da denne type meget sjældnere giver bivirkninger end ibuprofen og acetylsalicylsyre. Hvis du har taget paracetamol i anbefalede doser mod hovedpine og ikke synes, det virker, kan du spørge på apoteket, hvad du så skal gøre.

Er du gravid, eller over 65 år, eller skal du give hovedpinemedicin til et barn, anbefales det altid kun at bruge paracetamol.

Hvis du har eller har haft et mavesår, eller hvis du er i behandling med blodfortyndende medicin, bør du hverken bruge ibuprofen eller acetylsalicylsyre uden at have aftalt det med lægen.

Midler med acetylsalicylsyre og ibuprofen kan også påvirke virkningen af anden medicin. Tæl derfor med apoteket eller lægen om, hvilken medicin du ellers tager, inden du køber smertestillende medicin.

## ... OG SPØRG APOTEKET, HVIS DU ER I TVIVL



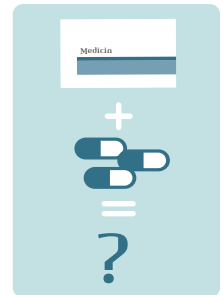
Undlad at ændre i din medicin uden aftale med lægen.



Husk at tjekke, om din medicin er trafikfarlig. Det står på indlægsedlen.



Apoteket beregner automatisk dit medicintilskud.



Fortæl altid personalet på apoteket, hvis du tager flere forskellige slags medicin eller kosttilskud.

## **HVAD KAN DU SELV GØRE?**

- o Find ud af, hvor ofte du får hovedpine.
- o Før dagbog over din hovedpine. Notér, når du har hovedpine, hvor slemt det er, og hvad du tog af medicin.
- o Tal med din læge om det, du har noteret.
- o Begræns det, der stresser dig.
- o Sov godt – hverken for lidt eller for meget.
- o Spis regelmæssigt, og drik mindst 1,5 liter væske dagligt.
- o Dyrk motion regelmæssigt.
- o Undgå at tage almindelig smertestillende medicin mod hovedpine mere end 14 dage om måneden og migrænemedicin mere end ni dage om måneden.

## **Hår du børn og unge i hjemmet:**

- o Opbevar medicinen uden for børns rækkevidde.
- o Sørg for, at mængden af medicin i hjemmet er begrænset. Det kan være en idé at købe små pækninger.
- o Signalér over for dine børn og unge, at medicin opbevares, håndteres og bruges med omtanke. Så er der god chance for, at de i voksenalderen også gør det.

## RISIKO FOR OVERDOSERING

- o Hvis du overskrider den anbefalede dosis, når du bruger smertestillende medicin, kan der opstå livstruende forgiftning.
- o På pakningen kan du se den anbefalede dosis. Indtæg ikke mere end anbefalet på pakningen, med mindre det sker efter aftale med din læge.
- o Har du mistanke om, at du selv eller en person i hjemmet har taget for meget af smertestillende medicin, bør du straks søge læge.





# apotek

VARENØ.: 803391 04/17

## PÅ APOTEKET

På apoteket kan du få hjælp til og rådgivning om alle typer medicin. Alt personale er faguddannet og kan blandt andet svare på spørgsmål om recept- og håndkøbsmedicin, bivirkninger og medicin til børn og fortælle hvad du skal være

opmærksom på, hvis du for eksempel tager flere forskellige typer medicin samtidig. Apoteket er stedet, hvor du køber din medicin.

Læs mere på [apoteket.dk](http://apoteket.dk), eller spørg på apoteket.

[www.apoteket.dk](http://www.apoteket.dk)