

De fleste av oss har vondt i hodet av og til. Smerten kan arte seg forskjellig alt etter hva som er årsaken til hodepine. Som oftest er hodepine helt ufarlig, men det kan være et symptom på alvorlig sykdom.

Vanligvis deles hodepine inn i fire typer: tilfeldig hodepine, spenningshodepine, migrene og clusterhodepine.

● Tilfeldig hodepine

Kan skyldes forkjølelse, feber, støy, for mye alkohol eller at man er ekstra trett. Tilfeldig hodepine kan behandles effektivt med reseptfrie legemidler.

● Spenningshodepine (stresshodepine, tensjonshodepine)

Denne typen hodepine beskrives ofte som et "trykkende bånd" rundt hodet. Mange er i tillegg stive og ømme i nakke og skuldre. Hodepinen kan vare noen timer, dager, uker eller til og med måneder. Årsakene kan være stress, muskelspenninger, feil arbeidsstilling, synsfeil eller lite søvn.

Smertestillende legemidler fjerner symptomene, men ikke årsaken til spenningshodepine. Får man slik hodepine ofte, eller den varer lenge (mer enn 3 – 5 dager), bør man gjøre noe med årsaken, eller kontakte lege. Vær oppmerksom på at smertestillende legemidler faktisk kan gi hodepine hvis de brukes regelmessig over lang tid.

● Migrene

Migrene kjennetegnes ved kraftige bankende hodesmerter, som regel bare på den ene siden av hodet. Migrene kommer som anfall og varer fra 4 til 72 timer. Man kan bli kvalm, kaste opp og bli ømfintlig for lys og lyd. Migrene kan blant annet utløses av menstruasjon, for lite søvn, stress, alkohol og sjokolade. Det finnes moderne og effektive legemidler mot migrene. Hvis man mistenker migrene bør man kontakte lege.

● Clusterhodepine

Clusterhodepine (klasehodepine) er anfallsvis hodepine som skiller seg fra migrene bl.a. ved høyere smerteintensitet, kortere varighet og større hyppighet. Det er vanlig å få mellom ett og fire anfall i døgnet som kan vare i inntil 3 timer.

Anfallene kommer gjerne jevnlige over en periode på 4 til 12 uker. Hvis man er plaget av denne type hodepine bør man kontakte lege.

● Når bør man kontakte lege?

- Ved hodepine med kvalme og brekninger
- Ved hodepine med feber, utslett og stiv nakke
- Hvis man opplever forandring i hodepinemønsteret
- Ved hodepine som tiltar i styrke og varighet
- Ved nyoppstått hodepine hos personer over 50 år
- Ved hodepine i forbindelse med synsforstyrrelser, lammelse, slapphet eller problemer med å gå
- Ved kraftig eller gjentatte episoder med hodepine hos barn

● Hva kan man gjøre selv?

- Smertestillende legemidler som inneholder virkestoffene paracetamol og ibuprofen er førstevalg ved tilfeldig hodepine og kortvarig spenningshodepine. Apotek 1 fører også andre smertestillende legemidler som kan brukes, men disse anbefales ikke som førstevalg. Se tabell neste side.
- Ved spenningshodepine kan avslapningsøvelser eller massasje være til hjelp. Ta en pause, legg på et kaldt omslag, eller gå en tur og sørg for regelmessig fysisk aktivitet
- Får man hodepine ofte, kan det være lurt å føre dagbok for å finne ut hva det er som gir hodepine (lite søvn, lavt væskeinntak, uregelmessige måltider, alkohol, stress)

Aktuelle produkter ved hodepine:

	Pinex* ¹ Paracet* ¹ Paracetamol* ¹ Pamol* ¹	Ibuprofen* ² Ibumetin* ² Ibux* ²
Barn under 3 mnd.	-	-
3 mnd. - 1 år	+	-
1 år - 12 år	+	+
Barn over 12 år og voksne	+	+
Gravide og ammende	+	-
Magesår-problemer	+	-
Astmatikere	+	-
Hjertesvikt	+	-
Nyre- eller leversykdom	-	-

+ egnet til egenbehandling

- anbefales ikke til egenbehandling

* Reseptfritt legemiddel som inneholder: (1) paracetamol, (2) ibuprofen. Les pakningsvedlegget før bruk.

Smertestillende legemidler kan fås som tabletter, smeltetabletter, brusetabletter, mikstur, kapsler eller stikkpiller.

● **Riktig bruk av smertestillende legemidler**

- Følg bruksanvisningen på pakningen og les pakningsvedlegget før bruk
- Vær forsiktig med å kombinere ulike reseptfrie smertestillende legemidler
- Bruker du reseptpliktige legemidler? Spør oss om de kan kombineres med reseptfrie smertestillende legemidler
- Ved hodepine med samtidig kvalme, kan stikkpiller være et alternativ
- Unngå å bruke smertestillende legemidler daglig, eller nesten daglig. Smertestillende legemidler kan gi hodepine hvis de brukes regelmessig over lang tid.

Effektivt ved hodepine!



Les pakningsvedlegget før bruk.

2011/Varenr. for 200 stk. 327844



Hodepine