



Stort behov for mere viden om hovedpine

En ny undersøgelse viser, at mange ikke tager til lægen med deres hovedpine, selvom hovedpinen er en belastning for deres hverdag. Blandt dem, der tager til lægen, føler tre ud af fire, at de ikke får tilstrækkelig hjælp.

En ny spørgeskemaundersøgelse med svar fra mere end to tusind danskere med hovedpine sætter fokus på barriererne for behandling af hovedpine.

Hvis man lider af tilbagevendende hovedpine, og det er en belastning for ens hverdag, bør man søge læge for at få undersøgt, hvad det kan være, og hvad der kan gøres. Der er mange årsager til om man vælger at tage til lægen eller ej.

Adspurgte hvorfor man ikke har taget til lægen, svarer mere end hver tredje (37 procent), at de ikke ved om deres læge kan hjælpe dem med deres hovedpine, og hver femte (22 procent), at de har overvejet det, men ikke fået det gjort.

”Det er stor gruppe, der sandsynligvis kunne få hjælp, men i stedet lever med unødvendigt forringet livskvalitet. Især for dem, der lider af migræne, men aldrig er blevet diagnosticeret og opstartet i målrettet behandling, er der meget hente. Første skridt er, at man kommer til lægen, men hvis man ikke ved, at man kan gøre noget ved hovedpine, er man mindre tilbøjelig til at gøre det. Det peger på, at der er et stort behov for en bred folkeoplysende indsats om hovedpine,” siger studiets førsteforfatter, læge Thien Phu Do, der er lægefaglig rådgiver ved Nationalt Videnscenter for Hovedpine.

Studiet er publiceret i det videnskabelige tidsskrift Journal of Headache and Pain. Undersøgelsen er foretaget af Nationalt Videnscenter for Hovedpine i videnscentrets Hovedpinepanel.

Behov for mere viden

Undersøgelsen peger på, at der generelt mangler viden om hovedpine både hos behandlere og hos personer med hovedpine.

I undersøgelsen spørges der ind til hvad dem, der havde søgt læge, fik ud af konsultationen. Her var det kun hver fjerde (26 procent) der følte, at de var blevet bedre i stand til at håndtere deres hovedpine. Kun knap hver tredje (29 procent) svarede, at de var blevet klogere på deres hovedpine.

”Det overraskede os. Det var vores forventning, at flertallet af dem, der havde søgt læge, ville svare, at de bedre forstod deres hovedpine og nu havde bedre forudsætninger for at håndtere den. Hovedpine er meget udbredt, og kan i langt de fleste tilfælde håndteres i almen praksis. Hvis man har mange dage med hovedpine og smertelindrer på egen hånd, kan man risikere at få medicinoverforbrugshovedpine. Derfor er det vigtigt med faglig vejledning, når man er belastet af tilbagevendende hovedpine.” siger Thien Phu Do.

Lægemedler og ikke-medicinsk behandling

Adspurgt om, hvilken medicin man tager mod hovedpine, svarer omtrent hver tiende (9 procent), at de tager stærk smertestillende i form af opioider mod deres hovedpine. Stærk smertestillende er receptpligtig medicin, og brugen af det mod hovedpine frarådes i både danske og internationale retningslinjer, da det ikke er effektivt mod hovedpine, og der er risiko for at udvikle afhængighed.

Lidt flere end halvdelen (57 procent) af deltagerne med migræne brugte triptaner, som er medicin målrettet mod migræne. Blandt dem, der ikke brugte triptaner, svarede lidt under halvdelen (44 procent), at de aldrig har hørt om triptaner.

To ud af tre (65 procent) svarer, at de bruger en eller flere ikke-medicinske behandlinger mod deres hovedpine. Evidensen for ikke-medicinsk behandling mod hovedpine er begrænset. Det tyder derfor på, at der er et behov for behandling som ikke bliver opfyldt igennem det konventionelle sundhedsvæsen.

Brug for information og opmærksomhed

Thien Phu Do mener, resultaterne understreger, der bør sættes bredt med folkeoplysning om hovedpine og arbejdes på et generelt løft af viden om hovedpine blandt fagpersoner.

”Hvis flere ved mere om hovedpine, kan de bedre handle på den og få forbedret livskvaliteten. Det kræver en bred informationsindsats til befolkningen og en forstærket opmærksomhed på hovedpine i sundhedsvæsenet, ikke mindst i almen praksis,” siger han.

Hovedpinepanelet

Nationalt Videnscenter for Hovedpine driver Hovedpinepanelet, som er åbent for alle voksne danskere, der lider af tilbagevendende hovedpine. Panelet svarer på spørgeskemaundersøgelser nogle gange årligt. Resultaterne indgår i videnscentrets arbejde og bruges til at sætte fokus på livet med hovedpine og behandlingen af hovedpine både i videnskabelige publikationer og i offentligheden.

👉 [Læs mere om Hovedpinepanelet.](#)

Læs mere

Studiet Characterizing healthcare utilization patterns in a Danish population with headache:

- results from the nationwide headache in Denmark (HINDER) panel i tidsskriftet Journal of Headache and Pain (på engelsk)

- Se flere resultater fra undersøgelsen her