



Hvidbog: Hovedpine er en folkesygdom, vi kan gøre noget ved

Hovedpinesygdomme er den største folkesundhedsudfordring for personer under 50 år. Nationalt Videnscenter for Hovedpine giver konkrete bud på en forstærket indsats i ny hvidbog.

Hovedpine er en folkesygdom, vi kan gøre noget ved. Det er hovedbudskabet i en ny hvidbog fra Nationalt Videnscenter for Hovedpine.

Hvidbogen giver en række anbefalinger til en forstærket indsats mod de mest udbredte hovedpinesygdomme: migræne, spændingshovedpine og medicinoverforbrugshovedpine.

Underdiagnosticering og underbehandling

Den samfundsmæssige udfordring ved hovedpine er underdiagnosticering og underbehandling af de hyppigste hovedpinetyper. Underdiagnosticeringen skyldes i høj grad, at mange undlader at søge hjælp hos læge trods belastende hovedpine:

”Det er nødvendigt med mere oplysning om symptomerne på de mest almindelige hovedpinesygdomme og behandlingsmulighederne. Problemet med underdiagnosticering kan i høj grad løses ved, at flere bliver klar over, at tilbagevendende hovedpine i mange tilfælde er noget, man kan få behandling for,” siger professor Messoud Ashina, der er leder af Nationalt Videnscenter for Hovedpine:

”Mange flere skal have optimeret deres hovedpinebehandling. Det gælder især for migræne, hvor der er mange gode behandlingsmuligheder. Alligevel viser undersøgelser, at alt for mange nøjes med smertestillende håndkøbsmedicin ved migræneanfald, selvom det hverken giver tilstrækkelig smertelindring og eller modvirker følgesymptomer som kvalme og opkast,” siger Messoud Ashina.

Flere kan behandles effektivt

Dansk hovedpineforskning er verdensførende. Det samme er vores højt specialiserede hovedpineklinikker. Det skal komme flere til gode. Ambitionen for hvidbogen er derfor, at disse førerpositioner også kan omsættes til, at flere får hjælp til deres hovedpine:



”Behandling af de fleste typer hovedpine kræver hverken kompliceret udstyr eller avanceret medicin, men klassisk godt lægefagligt arbejde. Hovedpinebehandling er patientnært arbejde, hvor patientens beskrivelser af symptomer og oplevelser danner grundlaget for både diagnose og behandling. Det er derfor opgave, som er godt placeret hos praktiserende læge,” siger Messoud Ashina.

Særligt fokus på hovedpine hos børn og unge

Hovedpine er også udbredt hos børn og unge. Adspurgt omkring hovedpine, svarer omtrent hvert femte barn i 4.-9. klasse, at de har hovedpine hver uge eller oftere. Forekomsten af migræne blandt børn og unge i skolealderen er 7 procent.

”Hovedpine hos børn og unge kan have mange forskellige årsager. Det kan gøre det svært for fagpersoner at genkende hvornår hovedpinen er et symptom på noget andet, og hvornår der er tale om en primær hovedpinesygdom som migræne. Derfor er der brug for mere viden og konkrete redskaber til at kunne handle på og behandle hovedpine blandt børn og unge,” siger Messoud Ashina.

Bred opbakning til hvidbogen

Hvidbogen er blevet til i samarbejde med en lang række eksperter, faglige selskaber og patientforeninger på hovedpineområdet:

”Vi er stolte og taknemmelige over, at så bred en kreds har givet input og bakker op om hvidbogen. Det gør den til et stærkt fundament at arbejde videre med,” siger Messoud Ashina.



Hvidbogens anbefalinger i kort form

Anbefalinger til en forstærket folkeoplysning om hovedpinesygdomme

- Flere skal have kendskab til hovedpinesygdomme
- Flere skal have viden om sikker og hensigtsmæssig brug af lægemidler mod hovedpine
- Flere skal have strategier til at håndtere deres hovedpine hensigtsmæssigt
- Brug for mere viden om adfærd ved hovedpine udenfor sundhedsvæsenet

Anbefalinger til en styrket behandling af hovedpine i sundhedsvæsenet

- Nationale kliniske retningslinjer for behandling af de mest udbredte hovedpinesygdomme
- Bedre udnyttelse af praksispersonale i behandling af hovedpine
- Fremme systematisk afprøvning af medicinske behandlingsmuligheder mod migræne
- Tilgængelighed af nye medicinske behandlinger skal prioriteres
- Fremme brugen af redskaber til diagnosticering og opfølgning gennem digitalisering

Anbefalinger til en styrket indsats for børn og unge

- Kampagne om hovedpine blandt børn og unge målrettet forældre
- Kampagne om hovedpine og smertestillende medicin målrettet teenagere
- Styrkelse af skolesundhedsplejerskernes viden om og arbejde med hovedpine
- Behandlingsvejledning og guidelines til praktiserende læger om hovedpine blandt børn og unge
- Styrke tilgængelighed og kapacitet inden for behandling af hovedpine hos børn og unge

Læs mere

- ▶ [Find hvidbogen her](#)

