



## Hvordan forebygger man klyngehovedpine?

Der er ingen sikre måder at undgå anfaldene ved klyngehovedpine på, men mange er opmærksomme på faktorer i deres hverdag, som kan udløse anfald.

Man ved, at alkohol og viagra selv i små mængder kan medvirke til at udløse anfald i klyngeperioder. Er man i en klyngeperiode, bør man helst undgå alkohol. I de symptomfri perioder mellem klyngerne er der ingen risiko for, at alkohol kan udløse anfald eller en ny klyngeperiode.

Hvis det er muligt, anbefaler behandlere, at man forsøger at holde en regelmæssig søvnrytme og få rigelig søvn, hvilket øger livskvaliteten mellem anfaldene.

### Forebyggende medicinsk behandling

#### Behandling med blodtryksmedicin

Den mest brugte forebyggelse er blodtryksmedicinen **verapamil**, der gives som tabletter. Verapamil kan nedsætte både intensitet og hyppighed af anfaldene ved klyngehovedpine.

Verapamil er oprindeligt udviklet som behandling mod forhøjet blodtryk og hjerterytmeforstyrrelser, men har vist sig at have disse gode effekter på klyngehovedpine. I nogle tilfælde kan behandlingen give bivirkninger på hjerterytme og blodtryk. Derfor skal man have en hjerteundersøgelse (EKG) i forbindelse med behandlingen.

Der er visse andre lægemidler, man ikke bør tage samtidig med verapamil. Derfor er det vigtigt, man gennemgår sin medicin grundigt med sin læge, så man for eksempel kan justere dosis af hjertemedicin og andet.

👉 [Læs mere om verapamil hos Dansk Hovedpinecenter](#)

Verapamil bruges ikke mellem klyngeperioder. Man begynder at tage verapamil ved det første anfald i klyngen og derefter hver dag i hele klyngeperioden. Når klyngeperioden stopper, skal man også stoppe med verapamil-tabletterne. Normalt anbefales det at have to uger uden anfald, før man trapper ud af verapamiltabletterne.

For en mindre del af dem, der lider af kronisk klyngehovedpine, kan medicinen lithium, der normalt bruges til behandling af blandt andet bipolær sindslidelse, være en mulig forebyggende beh



## Blokade

En anden forebyggende behandling er en såkaldt *GON-blokade*. En GON-blokade kan få anfaldene til helt at stoppe eller lindre dem indenfor få dage. Effekten holder sig typisk i op til fire uger og virker derfor også forebyggende i perioden.

👉 [Læs mere om GON-blokade mod klyngehovedpine hos Dansk Hovedpinecenter](#)

En GON-blokade er en blokade af en nerve i nakken kaldet Greater Occipital Nerve (forkortet GON).

Blokaden sker ved indsprøjtning af et lokalt bedøvende middel samt et binyrebarkhormon i nakken. Indsprøjtningen gives af lægen eller en sygeplejerske på neurologisk afdeling på sygehuset.

Har man diabetes, skal man være forberedt på, at en GON-blokade kan give voldsomme blodsukkersvingninger.

Der skal gå mindst tre måneder mellem hver GON-blokade. Det skyldes til dels risikoen for at nerven og området omkring indsprøjtningen kan blive irriteret og dels, at binyrebarkhormon ikke må gives i længere perioder uden pauser.

Samtidig har behandlingen vist sig at forøge risikoen for øjensygdommen grøn stær og for knogleskørhed ved lang tids behandling.

Senest fagligt opdateret

09.12.2024 af læge, ph.d. Anja Sofie Petersen, Dansk Hovedpinecenter

