



Hvordan forebygger man medicinoverforbrugshovedpine?

Når man har mange dage med hovedpine, er det vigtigt at have overblik over hvor mange dage, man tager medicin for at dæmpe anfaldene.

Den vigtigste måde at forebygge medicinoverforbrugshovedpine (MOH) er at holde øje med sin hovedpinebehandling, og om den virker godt nok.

Hvis man har mange dage med hovedpine, er det vigtigt at være opmærksom på risikoen for at udvikle MOH. Man skal holde øje med hvor ofte, man tager smertestillende medicin, men også, om effekten af medicinen bliver ringere.

Forskellige grunde

MOH kan have mange årsager. Det typiske er, at der sker noget i ens liv, som gør, at man i en periode har et hyppigere forbrug af smertestillende midler: Det kan være en periode med mere hovedpine, stress, dårlig søvn.

Det kan også være hormonelt betinget eller skyldes andre smerter som for eksempel hold i ryggen, sportsskader eller smerter efter en operation. Man ved også, at eksempelvis migræne og spændingshovedpine vil svinge over tid i hyppighed og styrke uden, at der nødvendigvis er en oplagt forklaring.

Hvis man i en periode oplever mere hovedpine eller flere smerter end man plejer, kan det være god ide at notere antal dage med hovedpine og antal dage, hvor man tager smertestillende medicin. På den måde kan man se om, man nærmer sig risikogrænserne og kan tilpasse sit forbrug af smertestillende medicin – meget gerne i samarbejde med sin læge.



Vær åben og bed om hjælp

Medicinoverforbrug er ikke det samme som misbrug, og personer med medicinoverforbrugshovedpine er ikke misbrugere.

Medicinoverforbrugshovedpine er ofte et udtryk for en ineffektiv behandling af hyppig hovedpine og skyldes, at man i en periode har behandlet sine smerter i flere dage end kroppen har kunnet følge med til.

Medicinoverforbrugshovedpine kan afhjælpes ved en forholdsvis enkel, men krævende, indsats.

Senest fagligt opdateret

09.09.2022 af reservelæge Louise Ninett Carlsen

