



Hodepine av reseptfri medisin

Spørsmål: Jeg hatt hodepine nesten daglig i flere år. I tillegg har jeg migrene noen ganger i måneden. Jeg bruker Atacand forebyggende og Imigran ved behov. For i det hele tatt å fungere har det blitt til at jeg har to – fire tabletter Paralgin hver dag. Jeg vet jo at dette ikke er så smart og har tenkt å kutte Paralginen for å se om dette kan bedre hodepinen, men jeg vet at dette vil bli vanskelig og tøft. Har du noen gode tips om hvordan jeg skal gå frem? Er det noe som kan gjøre dette litt lettere?

Svar: Det er bra at du ønsker å kutte ut Paralgin. Undersøkelser har vist at avhengighet av vanlige reseptfrie smertestillende midler er et problem for mange. Når disse medisinene brukes daglig, blir kroppens egne smertedempende mekanismer svekket. Det kan forårsake nye smerter og opprettholde bruken av smertestillende tabletter. Tilstanden kalles gjerne medikamentvedlikeholdt hodepine.

Du har rett i at den eneste måten å komme seg ut av dette er å kutte ut disse tablettene. Det kan være vanskelig å klare hjemme, men mange får det til. Hvis du har god kontakt med en lege eller sykepleier, kan dere sammen planlegge hvordan du skal nå målet. Det er ofte nødvendig å være sykemeldt. De første en – to uker vil smertene øke, og du må regne med at du kommer til å føle deg ganske dårlig noen dager. Da er det godt å ha en som støtter og oppmuntrer deg. Samtidig lærer kroppen din igjen å bekjempe smertene på egen hånd, slik at du får det bedre. Hvis du kommer deg igjennom denne perioden uten å ta noen smertestillende, er mye vunnet.

Dersom nedtrappingen hjemme blir for plagsom, kan legen søke deg innlagt på nevrologisk avdeling slik at du der kan få hjelp til å gjennomføre medikamentavvenningen.