



Kronisk hodepine

I en ny norsk doktorgrad har man kartlagt forekomsten av kroniske primær hodepine, det vil si hodepine som ikke skyldes ytre skade eller annen sykdom. Kronisk innebærer at man har vondt i hodet minst halvparten av dagene i løpet av tre måneder. Til sammen 30.000 personer i Akershus i aldersgruppen 30-44 år fikk tilsendt et spørreskjema om hodepine. 633 av deltakerne ble i tillegg undersøkt av en spesialist i nevrologi.

Hos 9 av 10 som hadde kronisk hodepine var spenningshodepine hovedårsaken til plagene. Typiske symptomer er en strammende eller pressende hodepine som vanligvis omfatter hele hodet. Den tiltar gjerne utover dagen og har ofte sammenheng med et stressende levesett, bekymringer eller vonde arbeidsstillinger. Halvparten hadde i tillegg migrene. Ved denne formen for hodepine er smerten gjerne pulserende, begrenset til den ene halvdelen av hodet og ledsaget av kvalme og oppkast. Plagene forsterkes av aktivitet, lys og lyder.

I studien fant man at annenhver person med kronisk hodepine tar reseptfrie smertestillende medisiner så ofte at det forverrer plagene. Det skyldes at alle smertestillende preparater, også de reseptfrie, er vanedannende. Hyppig bruk bidrar derved til å opprettholde smertene framfor å lindre dem. Dette kalles medikamentoverforbrukshodepine. Studien viser at denne formen for hodepine er et utbredt problem. En måte å bryte den vonde sirkelen på, er å slutte helt med medisinene noen uker. Da klarer kroppen ofte etter hvert å bekjempe smertene selv, og plagene avtar. Eenkelte har nytte av å bli lagt inn på sykehus for å gjennomføre en slik avvenningsperiode.

Kilde: Tidsskrift for Den Norske legeforening 2010