

Paracetamol är en värkmedicin som lindrar smärtan men som inte dämpar inflammationsreaktionen. Ibuprofen, ketoprofen och naproxen är antiinflammatoriska läkemedel som används vid självmedicinering. De både lindrar smärtan och dämpar inflammationsreaktionen. Acetylsalicylsyra (aspirin) är också ett antiinflammatoriskt läkemedel, men det rekommenderas inte som värkmedicin på grund av rätt vanligt förekommande biverkningar.

EGENVÅRD ELLER SJÄLVMEDICINERING

Läkemedelsfri behandling är förstahandsalternativet vid värk. Paracetamol är vanligen förstahandsalternativet som värkmedicin eftersom det har få biverkningar. Använd värkmedicin vid självmedicinering endast kortvarigt, några dagar per gång. Om värken inte lindras med paracetamol eller antiinflammatoriska läkemedel kan du använda båda samtidigt.

OBSERVERA

Alla värkmediciner som används vid självmedicinering har biverkningar. Följ doseringsföreskrifterna och överskrid inte maximidoserna. Kontrollera att du inte använder två olika antiinflammatoriska läkemedel samtidigt, till exempel ett som läkaren ordinerat och på samma gång en så kallad förkylningsmedicin, som i allmänhet också innehåller ett antiinflammatoriskt läkemedel eller paracetamol samt koffein eller C-vitamin. Om du är osäker, fråga en yrkesperson – till exempel apotekspersonalen hjälper gärna.

Värkmediciner som används vid självmedicinering, doser och annat att beakta

LÄKEMEDEL	STYRKA (mg)	DOS	MAXIMIDOS (mg/dygn)	OBSERVERA (SPECIALGRUPPER)
Paracetamol	500	1–2 x 1–3 ¹⁾	3 000	Paracetamol är ett tryggt läkemedel, såvida maximidosen inte överskrids. Leverskada är den vanligaste biverkningen vid större doser. Paracetamol är den tryggaste värkmedicinen för astmatiker, gravida kvinnor och personer som har benägenhet för magsår.
	1 000	½–1 x 1–3		
Antiinflammatoriska läkemedel				
Ibuprofen	200	1–2 x 1–3	1 200	Dessa läkemedel bör inte användas av patienter som lider av hjärt- eller kärlsjukdom eller riskfaktorer för det, som har hjärt- eller njursvikt, som använder läkemedel som förhindrar blodets koagulation eller som har risk för blödningar i matspjälkningskanalen. En del astmatiker kan få astmaanfall av antiinflammatoriska läkemedel.
	400	1 x 1–3		
Ketoprofen	25	1 x 1–3	75	
Naproxen ²⁾	250	1 x 1–2	500	
1) 1–2 x 1–3 = 1–2 tabletter 1–3 gånger om dygnet dygn; 2) Om du behöver mera information om ett läkemedel kan du fråga apotekspersonalen.				

Huvudvärk förekommer allmänt och kan ha många orsaker. De vanligaste typerna av huvudvärk är muskelbetingad värk och migrän. **Spänningshuvudvärk** är den allra vanligaste typen. Både muskelspänningar och psykiska spänningstillstånd kan orsaka spänningshuvudvärk.

SYM TOM

- Smärtan känns speciellt vid tinningarna, bakhuvudet eller på hjässan.
- Smärtan kan förekomma på ena eller båda sidorna av huvudet.
- Symtomen blir ofta värre mot kvällen.



NÄR ÄR DET SKÄL ATT UPPSÖKA LÄKARE?

- Kraftig huvudvärk som har börjat mycket snabbt.
- Värken är mycket kraftig
- Värken har pågått i mer än fem dagar
- Huvudvärksanfallet gör att personen förlorar funktionsförmågan
- Självmedicineringen har ingen effekt

MOTION FÖR ATT FÖREBYGGA HUVUDVÄRK, VID BEHOV VÄRKMEDICIN FÖR ATT BEHANDLA

Du kan förebygga och behandla spänningshuvudvärk genom att förbättra ergonomin vid dina dagliga aktiviteter. Motion och muskeltänjning kan också ge lindring.

Om du behöver värkmedicin lindras spänningshuvudvärk av paracetamol och antiinflammatoriska läkemedel i doser för självmedicinering.

Figur. Hur många patienter med spänningshuvudvärk som bör behandlas så att en av dem blir smärtfri eller en patients kraftiga eller måttligt svåra värk blir lindrig inom två timmar efter läkemedelsdosen.

Smärtfri 2 h

Paracetamol 1 g



9

Ibuprofen 400 mg



9

Smärtan lindrigare 2 h

Paracetamol 1 g



7-8

Ibuprofen 400 mg



7-8

OBSERVERA

Det viktigt att alltid utreda orsaken till upprepade eller kraftiga huvudvärk.

MERA INFORMATION OM ÄMNET

Patientversionerna av God medicinsk praxis (en del på finska): [Huvudvärk hos barn](#) och [Aj – det gör ont! \(rekommendation om smärta\)](#)

Terveyskirjasto (på finska): [Kipulääkkeet – turvallinen käyttö](#), [Päänsärky](#), [Jännityspäänsärky](#) och [Särkylääkepäänsärky](#)