

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 <sup>1)</sup>	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		
<b>Antiinflammatoriska läkemedel</b>				
Ibuprofen	200	1–2 x 1–3	1 200	Vissa patientgrupper bör undvika att använda antiinflammatoriska läkemedel. Detta gäller patienter som lider av hjärt- eller kärlsjukdom eller har riskfaktorer för det, lider av hjärt- eller njursvikt, använder läkemedel som förhindrar blodets koagulation eller 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 <sup>2)</sup>	250	1 x 1–2	500	

1) 1–2 x 1–3 = 1–2 tabletter 1–3 gånger om dygnet; 2) Om du behöver mera information om ett läkemedel kan du fråga apotekspersonalen.

Migrän är en sjukdom som orsakar anfallsvis förekommande huvudvärk. Migrän indelas i två huvudgrupper: **med aura** där det förekommer symtom före värken och **utan aura** där migränvärken börjar direkt utan föregående symtom (aura).

### SYM TOM PÅ MIGRÄN

- Vid migrän är huvudvärken i allmänhet pulserande och den förekommer bara på ena sidan av huvudet. Huvudvärken är medelsvår eller svår och vanlig belastning (till exempel gång eller att gå upp för trappor) förvärrar värken. Samtidigt kan det förekomma illamående eller uppkastningar och känslighet för ljus, lukter eller ljud.
- Föregående symtom (aura) vid migrän med aura: synstörningar, domningar, muskelsvaghet eller talsvårigheter.



© iStock.com/Dirima

### NÄR ÄR DET SKÄL ATT UPPSÖKA LÄKARE?

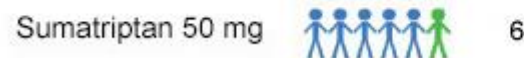
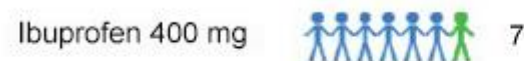
- Du misstänker migrän för första gången
- Kraftig huvudvärk som har börjat mycket snabbt.
- Värken är mycket kraftig
- Värken har pågått i mer än fem dagar
- Huvudvärksanfallet gör att personen förlorar funktionsförmågan
- Självmedicineringen har ingen effekt

## EGENVÅRD OCH SJÄLVMEDICINERING

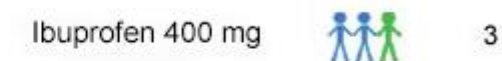
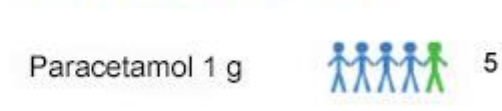
Sval, mörk omgivning, vila och sömn kan lindra dina symtom. När du behöver medicinering, ta genast en tillräckligt en stor dos av det smärtlindrande läkemedlet. Antiinflammatoriska läkemedel och paracetamol i doser som används vid egenvård lindrar huvudvärken.

**Figur.** Hur många patienter med migrän bör behandlas så att en av dem blir smärtfri eller en patients kraftiga eller måttligt svåra värk lindrig inom två timmar räknat från det läkemedlet intagits. För sumatriptan (läkemedel mot migrän) behövs tilläggsinformation, be om det av apotekspersonalen.

## Smärtfri 2 h



## Smärtan lindrigare 2 h



## OBSERVERA

Beakta maximidosen för varje läkemedel vid egenvård. Du kan försöka förebygga nya anfall genom att undvika faktorer som utlöser migrän.

## MERA INFORMATION OM ÄMNET

Patientversionerna av God medicinsk praxis: [Migrän är inte lika hos alla](#) och [Aj – det gör ont!](#)

Terveyskirjasto: (på finska) [Kipulääkkeet – turvallinen käyttö](#)