

Unge tager smertestillende piller for at klare hverdagen

Smertestillende håndkøbsmedicin er alt andet end harmløst. Så det er en farlig cocktail, når unge ifølge forskere bruger smertestillende piller som livsstilsmedicin



Af Nicole Nordin og Juan Hein (foto)

Hovedpine, leverskade, mavesår. Det er nogle af de problemer, som et stort antal unge kan rende ind i, fordi de – uden grund – tager smertestillende håndkøbsmedicin som for eksempel Panodil, Ipren og Kodimagnyl.

»Lige nu er det største problem ved brugen af smertestillende håndkøbsmedicin manglen på formu. I stedet for at bruge pillerne smertestillende, bliver de brugt som livsstilsmedicin,« siger Lona Christrup, professor i klinisk farmaci, på Københavns

sanfundsfarmaci på Det Farmaceutiske Fakultet, som på baggrund af sin forskning kan konstatere en udbredt tendens til, at de unge tager smertestillende piller som et middel til at håndtere en stresset hverdag, hvor de både skal præstere fagligt og socialt. Et af problemerne ved de unges brug af smertestillende er, ifølge Lona Christrup, at pillerne ofte tages med formål, som de ikke kan leve op til.

»Har man ondt i hovedet på grund af tømmebrænd, kan en pille selvfølgelig tage det. Men har man ondt i maven, fordi man er stresset eller ked af det, så hjælper det ikke,« forklarer hun.

Hun påpeger derudover, at flere unge tager smertestillende for at forebygge hovedpine i stedet for kun at tage den, når der er en ho-

»Det bliver en vane at tage smertestillende for at håndtere livet«

EBBA HOLME HANSEN

kvenser, når unge tager piller for at undslippe stress eller hovedpine. Smertestillende piller kan nemlig ikke bare give skader på både lever, mave og tarm, der er også en udpræget risiko for, at omgangen med pillerne hænger ved.

»Det bliver en vane at tage smertestillende for at håndtere livet. Er de unge først begyndt at tage piller for at forebygge hovedpine eller afhjælpe stress, så er der stor sandsynlighed for, at de fortsætter med det,« siger Ebba



Akupunktur: Først skal man få

Peer Walther Hansen, læge og en af grundlæggerne af Dansk Medicinsk Selskab for Akupunktur

Hvilke typer smerte virker akupunktur mod?

»Akupunktur virker rigtig godt på knogle- og muskelsmerter, fordi det løsner op

også mod stressrelaterede smerter som spændingshovedpine og migræne. Også smerter forårsaget af sportsskader som overanstrengelse, forstrækninger eller endda brud er det effektivt mod. Og endelig har også gigipatienter glæde af behandlinger.«

»Akupunktur virker på tre forskellige måder. For det første er der en virkning mellem to punkter med nåle i på kroppen. For det andet er der virkningen i hjernen, som blandt andet kan dokumenteres ved hjælp af hjernescanninger. Her kan man se, at de om-

Kent Højer, kiropraktor og massør.

Hvilke typer smerte virker fysioterapeutisk massage mod?

»Fysioterapeutisk massage egner sig rigtig godt til alle former for muskel- og spændingsmerter, især i bevægapparatet. Det vil sige alle de klassiske smerter som spændingshovedpine, ondt i nakke, skuldre, ryg og så videre. Det er desuden godt i forhold til overbelastningsmerter pådraget ved for eksempel sport, smerter i forbindelse med tennisalbue, muscarm og visse migrænetilfælde. Endelig kan visse gigtpatienter hjælpes især patienter med slidgigt.«

Hvordan virker fysioterapeutisk massage?

»Der er meget diskussion om, hvordan den fysioterapeutiske massage påvirker kroppen, og forskningen er ikke helt entydig på alle punkter. Der er dog enighed om, at det gavner cirkulationen i musklerne, udsprender blodet, samt at det sænker mængden af stresshormoner som kortisol i kroppen og øger niveauet af endorfiner – også kendt som lykkehormon. Det er dog vigtigt at nævne, at massage sjældent kan stå alene. En grundig undersøgelse af problemer, rådgivning og øvelsesterapi er også et meget vigtigt element.«



Hvad skal man være opmærksom på ved fysioterapeutisk massage?

»Der er mange forskellige typer massage, og deraf også forskellige niveauer af uddannelse hos massører. Så det er værd at sikre sig, at den massør, man går

til, har forstand på de smerter, man døjer med, og de underliggende årsager. En måde at være på den sikre side er at kombinere den fysioterapeutiske massage med et besøg hos en kiropraktor, som kan afdække årsager til smerterne.«

Meditation: Få nervesystemet i dyb hvile

Charlotte Bech, læge og ekspert i transcendent meditation.

Hvilke typer smerte dur transcendent meditation til?

»Transcendent meditation er meget velegnet til smerter, som skyldes spændinger og myoser. Nogle af de stressrelaterede spændingsmerter, det kan afhjælpe, er mavesmerter, spændingshovedpine og smerter i solar plexus. En anden meget udbredt spændingsmerter, som det kan afhjælpe, forstås af skævt bækkens, som giver smerter i lænd og ryg.«

Hvordan virker transcendent

»Transcendent meditation giver nervesystemet en hvile, der er 5 til 10 gange dybere end dyb søvn. Det påvirker kroppen på to måder. Dels er det en biokemisk virkning, hvor kroppen producerer base og derved afhjælper syrebaseforstyrrelser som ophobning af mælkesyre, hvilket giver muskelsmerter eller for meget mavesyre, som giver smerter og mavesår. Dels er der en strukturel virkning, hvor for eksempel nerverne får ro, så de kan rette sig ud og derved stoppe med at give smerter.«

Hvad skal man være op-



»Man skal ikke eksperimentere, men nøjes med at meditere, som lægen har anbefalet, da meditationen i for sig selv kan virke sløvendende og ødelægge koncen-

ter skader, som ikke bør behandles med meditation alene. For eksempel kan smerter ved gigt og piskesmæld hindres med meditation, men det bør kombi-

en vestlig diagnose

efter akupunktur. Endelig virker akupunktur i kraft af den frigivelse af endorfiner, som det sætter i gang.«

Hvad skal man være opmærksom på ved akupunktur?

»For det første skal man være sikker på, man har valgt en akupunktør, som har forstand på det, han

at få en vestlig diagnose, før der tages stilling til akupunktur. Ellers kan man i værste tilfælde komme til at skynde noget alvorligt – som et brud, mavesår eller måske cancer, fordi man afhjælper smerten, men ikke problemet. Endelig skal man vide, at akupunktur kan sløve i starten, så man bør være for-

