

9. Не принимайте обычные обезболивающие больше 15 дней в месяц, а комбинированные — больше 10 дней, иначе причиной головной боли могут стать сами лекарства

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность В · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

немного силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Если головная боль часто повторяется и вы каждый день принимаете обезболивающие, от них боль может становиться всё сильнее.

Международная классификация головных болей (国际头痛分类) называет это головной болью из-за избыточного применения лекарств. Если принимать обычные обезболивающие больше 15 дней в месяц, а комбинированные — больше 10 дней в месяц, и так дольше 3 месяцев подряд, это уже соответствует критериям. Большинству людей становится лучше после отмены лекарств, которые они принимали слишком часто.

Затраты

Денег тратить не нужно. Нужно считать дни приёма лекарств и удерживаться от того, чтобы принимать их без раздумий.

Выгода

В 3-м издании «Международной классификации головных болей (国际头痛疾病分类)» Международного общества головной боли (国际头痛学会) приведены диагностические критерии. У человека, который уже страдал головными болями, голова болит больше 15 дней в месяц, и при этом он регулярно избыточно принимает лекарства от головной боли дольше 3 месяцев. Для неопиоидных обезболивающих, таких как парацетамол, аспирин и ибупрофен, порог избыточного применения — 15 дней в месяц и более. Для комбинированных обезболивающих — 10 дней в месяц и более. Комбинированные обезболивающие

— это сочетание препаратов двух или более групп с обезболивающим действием либо препараты с добавлением вспомогательных компонентов, таких как кофеин. Например, парацетамол с кодеином. Если несколько неопиоидных обезболивающих принимаются по очереди, дни их приёма суммируются. В пояснениях к классификации прямо указано: по эпидемиологическим данным из нескольких стран, среди людей, у которых голова болит больше 15 дней в месяц, более половины имеют именно такую головную боль. Большинству пациентов становится лучше после отмены лекарств, которые они принимали избыточно, а лечение для профилактики головной боли тоже действует лучше.

Примечания

Таблетки от боли, в китайском названии которых есть иероглиф «咖», обычно содержат добавленный кофеин. Их считают комбинированными, с порогом в 10 дней. Если дней с головной болью в месяц становится всё больше, обратитесь к неврологу, а не просто принимайте больше лекарств. Уровень В выбран потому, что критерии классификации задают диагностический порог, а не представляют собой контролируемое испытание. Оценка выгоды как «средней» — это суждение: выигрыш здесь в том, что дней с головной болью становится меньше; о смертности речь не идёт.

Источники

Источники исходной версии

1. Headache Classification Committee of the International Headache Society (2018). The International Classification of Headache Disorders, 3rd edition. Cephalalgia, 38(1):1-211. doi.org/10.1177/0333102417738202
2. ICHD-3 在线版 8.2 Medication-overuse headache (含 8.2.3、8.2.5) . ichd-3.org/8-headache-attributed-to-a-substance-or-its-withdrawal/8...