

Nyhet

2026-03-31

Många kvinnor tar värktabletter varje vecka – så kan det påverka en

Var femte kvinna tar receptfria värktabletter mot smärta varje vecka. För hälften av dessa uppgår konsumtionen till flera gånger i veckan. Detta enligt en ny undersökning av Verian, gjord på uppdrag av Apotek Hjärtat. I den framkommer det också att vissa kvinnor har använt receptfria värktabletter i syfte att förebygga huvudvärk, må allmänt bättre fysiskt och få en sömngivande effekt.

Annika Svedberg, chefsapotekare på Apotek Hjärtat, avråder från långvarig konsumtion av receptfria värktabletter ifall du inte har fått det rådet från vården.

– Om du har ett regelbundet eller långvarigt behov av värktabletter så ska du söka vård för att kunna utreda den bakomliggande orsaken. Inte minst för att säkerställa att du får den bästa och mest effektiva behandlingen, säger Annika Svedberg, chefsapotekare på Apotek Hjärtat.

Riskerna vid långtidsbruk – ”läkemedelsutlöst huvudvärk”

Undersökningen visar att nära var femte kvinna har använt receptfria värktabletter för att förebygga huvudvärk.

– Om du använder värktabletter för ofta kan effekten bli den motsatta där tabletterna i stället orsakar huvudvärk, så kallad läkemedelsutlöst huvudvärk. Risken för detta ökar om din konsumtion överstiger 15 gånger per månad, säger Annika Svedberg.

Var åttonde kvinna har också konsumerat receptfria värktabletter för att må allmänt bättre fysiskt.

– En långvarig konsumtion kan innebära påfrestningar på kroppen, där vanliga värktabletter som ibuprofen, naproxen eller acetylsalicylsyra kan irritera magen, öka risken för magsår, men även påverka blodtrycket. Att regelbundet konsumera värktabletter som innehåller paracetamol kan i stället belasta levern, inte minst om det tas i samband med alkohol, säger Annika Svedberg.

Do's & don'ts enligt chefsapotekaren

- Att lindra smärta är viktigt för att kunna sova bättre, men du ska inte använda värktabletter för att få en sömngivande effekt ifall du inte har ont.

- Att ta värktabletter när huvudvärken är i ett tidigt stadie lindrar mer effektivt. Däremot bör du undvika att förebygga huvudvärk med värktabletter ifall du inte upplever några symtom. I dessa fall är det viktigare att identifiera vad som normalt sett utlöser huvudvärk och hur du kan förebygga den på andra sätt än med tabletter.
- Välj inte bara en värktablett av gammal vana. Olika preparat fungerar olika bra beroende på om det är mensvärk, tandvärk, huvudvärk eller ledvärk. Ibland kan ett visst preparat dessutom vara olämpligt beroende på om du till exempel tar andra läkemedel, har en sjukdom, är gravid eller ammar. Rådfråga vård- eller apotekspersonal för att säkerställa att du får rätt preparat.

Undersökningens resultat i korthet:

- 15 procent av svenskarna konsumerar receptfria värktabletter varje vecka.
- 20 procent av kvinnor konsumerar receptfria värktabletter varje vecka. Av dessa konsumerar 50 procent flera gånger i veckan.
- 8 procent av svenskarna har, under de senaste tre åren, använt receptfria värktabletter för att få en sömngivande effekt. Bland kvinnor ökar siffran till 10 procent.
- 18 procent av svenskarna har använt receptfria värktabletter för att förebygga huvudvärk. Bland kvinnor är siffran 17 procent.
- 13 procent av svenskarna har använt receptfria värktabletter för att må allmänt bättre fysiskt. Bland kvinnor är siffran också 13 procent.

Om undersökningen:

Undersökningen har genomförts av Verian på uppdrag av Apotek Hjärtat. Den bygger på 4 213 intervjuer bland den svenska allmänheten 18–84 år, varav 2 070 intervjuer är med kvinnor. Datainsamlingen genomfördes i den slumpmässigt rekryterade Sifopanelen under perioden 5–20 januari 2026.

För mer information

ICA Gruppens presstjänst, telefon: +46 (0)10 422 52 52, e-post: press@ica.se
apotekhartat.se, icagruppen.se

Med över 400 apotek runt om i landet, en stadigt växande e-handel och en omsättning på cirka 22 miljarder kronor är Apotek Hjärtat Sveriges ledande apotekskedja. Apotek Hjärtat vill ge varje kund bättre hälsa och större välbefinnande genom ett personligt bemötande, ett brett sortiment och relevanta hälsotjänster. Apotek Hjärtat är en del av ICA Gruppen. För mer information, se icagruppen.se och apotekhartat.se.