



Værskifte kan fremkalle migrene

Ny studie viser at endringer i været kan være årsaken til migreneanfall.

Man tenker gjerne at det er en konkret påvirkning som utløser et migreneanfall, for eksempel rødvin eller en sterk parfymelukt. Nå viser forskning at det i enkelte tilfeller er været som fører til den ekstreme hodepinen.

Temperatur, trykk og forurensning

Over en tidsperiode på syv år, studerte forskere ved Boston's Beth Israel Deaconess Medical Center 7054 migrenepasienter som oppsøkte legevakten på grunn av hodeverk. Ved hvert enkelt tilfelle sjekket forskerne hvordan været hadde vært i forkant av anfallet. De så blant annet på temperaturen, det barometriske trykket, luftfuktigheten, samt forurensningsnivået.

Det viste seg å være en sammenheng mellom temperaturskifte og migreneutbrudd. Både stigende temperaturer og endring i det barometriske trykket utgjorde en stor risiko for migrene. For hver femte celsius grad temperaturen steg, så økte faren for migreneanfall med 7,5 prosent de neste 24 timene. Et fall i det barometriske trykket, noe som gjerne skjer før regn, ble også koblet til økt sannsynlighet for migrene de neste 48 til 72 timene.

– Mange tror de vet hva som har ført til et migreneanfall, mens det i noen tilfeller er værendringer som er den egentlige årsaken. Om sommeren har du kanskje tenkt at det var iskremen du spiste som utløste til den intense hodeverken, men så var det faktisk temperaturstigningen, som fikk deg til å spise isen, som var den virkelige grunnen, sier Kenneth

Mukamal, leder av forskningsprosjektet.

Luftforurensing ble ikke knyttet til migrene, men Mukamal avskriver ikke dette som en mulighet.

– Vår by er ikke stor nok til å fastslå om luftforurensing er en årsak til migrene. En lignende studie utført i for eksempel Los Angeles, hvor nivåene for luftforurensning er langt høyere, ville muligens vist andre resultater, sier han.

Begrensninger

Dette er en av de største studiene noensinne, hvor man har sett på hvordan værforhold og luftforurensning kan påvirke faren for migrene. Funnene har på den andre siden sine begrensninger. For eksempel tar undersøkelsen kun for seg migrenepasienter som har havnet på legevakten. Det finnes trolig langt flere som lider av denne sykdommen, og som kanskje også burde vært med i forskningen.

Hva skal man gjøre?

Hvis man vet at rødvin fører til migrene, er saken grei – ikke drikk denne type vin. Men det er vanskelig å unngå været. Skal migrenepasienter stenge seg inne hver gang det meldes om sol og varme?

Ikke nødvendigvis; det finnes nemlig medisiner som kan forebygge den forferdelige hodepinen. Problemet er selvsagt at været forandrer seg titt og stadig, og mange kvier seg for å ta medisiner ofte. En del leger vil nok også være betenkt med å foreskrive medisiner for værrelatert migrene.

Ellen Drexler, professor i nevrologi ved Mt. Sinai School of Medicine i New York, anbefaler pasienter å føre en "smertedagbok". Noter hva du gjorde, spiste og drakk i forkant av migrenen. Skriv også hvordan været var. Finner du ut at det er været som fremkaller anfallene hos deg, kan du forebygge ved å være ekstra varsom med andre triggere som for eksempel kaffe og alkohol disse dagene.

Kilder:

1. K.J. Mukamal, G.A. Wellenius, H.H. Suh, et. al, Weather and air pollution as triggers of severe headaches, *Neurology*; vol. 72(10), pp.922-927
2. "Study: Weather change can trigger throbbing headaches", [Health.com](#)
3. "Warm weather may trigger migraines", [Webmd.com](#)