



Tema: Migrene

Migrene er en kronisk sykdom med anfall av hodepine. Sykdommen skyldes delvis arvelige egenskaper, og ofte er flere personer i samme familie rammet. Hvor plaget den enkelte pasient er avhenger av anfallshyppighet, varighet og graden av hodepine. Enkelte pasienter har migrene en gang eller to i året, mens andre har en rekke anfall hver måned. Man kjenner ikke de eksakte mekanismene som forårsaker et migreaneanfall, men det er utviklet effektiv behandling for å lindre plagene.

Hva er migrene?

Et klassisk migreaneanfall kan deles i tre faser: forvarsler (stadiet før smerten oppstår), aura (forbigående nevrologiske symptomer) og hodepine. Ikke alle pasienter opplever alle de tre fasene under et anfall, for eksempel har kun 15 prosent aura.

Anfallene kan variere hos en og samme pasient. Dette innebærer at man tidvis kan gjennomgå alle tre fasene, mens man andre ganger kun har hodepine eller aura. Hvor mange har migrene?

Flere kvinner (16 prosent) enn menn (7 prosent) har migrene. Forekomsten stiger gradvis fra puberteten, og når en topp i befolkningen ved 45-årsalderen. Mange blir kvitt plagene i godt voksen alder, og særlig kvinner etter overgangsalderen. Migrene er et av de største helseproblemene som rammer den unge voksne befolkningen i dag.

Forvarsler

Over 30 prosent av pasientene opplever såkalte forvarsler i dagene eller timene før hodepinen

kommer. Symptomene kan blant andre være søthunger, gjesping, humørsvingninger og væskeansamlinger i kroppen.

Aura

Hos dem som har migrene med aura, oppstår auraen vanligvis kort tid før man får vondt i hodet. Hos de fleste består auraen av ulike typer synsforstyrrelser. Det vanligste er gnister og lysglimt i synsfeltet (fotopsier), eller et lysende sikksakkmønster (teikopsier). Enkelte opplever innsnevring av synsfeltet (skotom). Andre aurafenomener kan være ulike lukter, lyder eller forbigående nummenhet i deler av kroppen.

Hodepine

Hos de fleste varer hodepinen mellom 4 og 72 timer. Smertene sitter ofte bare på den ene siden av hodet, men kan skifte side under ett og samme anfall. Smertene er ofte pulserende og så sterke at daglige aktiviteter ikke er mulig. Hodepinen som regel blir verre av fysisk aktivitet.

Følgesymptomer som kvalme og oppkast er vanlig, sammen med lyd og lysskyhet. De fleste ønsker å ligge stille i et mørkt rom når anfallet er på det kraftigste. Søvn hjelper særlig for barn, og kan øke effekten av eventuelle migrenemedisiner hos voksne.

Hva kan utløse migrene?

Hormoner

Det er funnet en klar sammenheng mellom migrene og kvinnelige hormoner. Mange kvinner får sitt første migreaneanfall i forbindelse med sin første menstruasjon eller ved oppstart av hormonbaserte prevensjonsmidler som p-piller. Under et svangerskap avtar ofte anfallene i styrke og hyppighet, for så å bli verre den første tiden etter fødselen. Overgangsalderen, hvor produksjonen av kvinnelige kjønnshormoner gradvis opphører, markerer slutten på migreaneanfallene for en god del pasienter.

Fysisk og psykisk stress

Anspenhet og stress er faktorer som ofte utløser migreaneanfall. Hodepinen kommer vanligvis ikke når man stresser som verst, men i avslapningsfasen i etterkant av en hektisk periode. På samme måte kommer migrenen gjerne i tiden etter store mentale påkjenninger, som for eksempel en eksamen.

Mat og drikke

Faste, sult, og uregelmessige måltider kan utløse migreaneanfall. Det samme gjelder for alkohol og enkelte matvarer. Næringsmidler som kan utløse migreaneanfall er blant andre: alkohol, natriumglutamat i ulike matvarer, tyramin i bananer og peanøtter, nitratholdige matvarer som pølse i tillegg til koffein og fenyletylaminholdige matvarer som sjokolade, kaffe og cola.

Lukter

Noen migrenepasienter er svært følsomme for lukter. Intense dufter som bensin, parfyme, tobakk og løsemidler er eksempler på stimuli som kan utløse migreaneanfall.

Andre utløsende faktorer

Listen over faktorer som kan utløse migreaneanfall er omfattende og inkluderer blant andre

plutselige endringer i atmosfærisk trykk, for mye eller for lite søvn, forandret søvnrytme hos skiftarbeidere eller ved reiser over flere kontinenter, varme, sterkt sollys, musing mot solen eller for lite kaffe.

Har jeg migrene?

Alle som plages med udiagnostisert hodepine bør snakke med legen sin. Han vil undersøke deg og stille spørsmål for å finne årsaken til hodepinen. En klinisk undersøkelse sammen med svarene du gir vil hjelpe legen med å stille en eventuell migrenediagnose.

Følgende symptomer styrker mistanken om migrene:

- Hodepinen varer i 4-72 timer.
- Smertene er:
 - pulserende/dunkende
 - lokalisert til den ene siden av hodet
 - verre ved fysisk aktivitet
 - moderate til sterke
- Hodepinen ledsages av andre symptomer
 - lys eller lydskyhet
 - kvalme
 - oppkast

Det finnes mange årsaker til hodepine, og legen må utelukke andre mulige forklaringer på hodepinen før en eventuell migrenediagnose kan stilles.

Før migrenedagbok

En migrenedagbok inneholder informasjon om hvilke dager man har plager, varighet av anfallet, styrken på anfallet, hva som utløste det og så videre. Det kan også være nyttig å føre opp medisiner eller andre midler du brukte for å begrense eller stoppe anfallet.

Etter en periode har du et kartotek som viser hva som har god effekt, og hva som ikke gir bedring, hvilke utløsende faktorer du bør unngå, og hvilke faktorer som er uten betydning. Denne kan for eksempel benyttes i samtale med legen for å innstille behandlingen slik at du får best mulig lindring av plagene.

Her kan du laste ned en slik [dagbok](#).

Når bør jeg oppsøke lege?

Dersom du plages med udiagnostisert hodepine. Det finnes uttallige årsaker til hodepine. Migrene er bare en av dem. Mennesker som plages med hodepine bør derfor søke lege for utredning, diagnose og behandling.

Hvis du har kjent migrene, men opplever at anfallene er sterkere eller kommer hyppigere enn

før. Har du tidligere kun hatt anfall på dagtid, men vekkes av hodepine om natten? Har du opplevd å få aura for første gang, eller at auraen varer mye lengre enn tidligere? Virker ikke medisinene like godt som før? Dette er endringer du bør snakke med legen om slik at han/hun kan tilpasse behandlingen.

Forebyggende tiltak

Hvis pasienten eller legen har oppdaget en faktor som ser ut til å utløse migreaneanfall, bør denne faktoren om mulig unngås. Endringer i sovemønster som skiftarbeid og reiser eller i antall timer med søvn er eksempler på slike faktorer. Gode søvnrutiner kan redusere antall anfall og gjøre medisinsk behandling overflødig. Den beste behandlingen for migrenepasienter er å ta livet mer med ro, ikke ta på seg unødig ansvar, trene, spise og sove regelmessig og å være måteholden med tobakk og alkohol.

Forebyggende medisiner

Når endringer i livsstil og diett ikke er tilstrekkelig, kan det være nødvendig å forsøke medisiner som forebygger anfall. Det finnes ingen felles standard for hvor hyppige anfall man må ha før det kreves forebyggende medisiner. Vanligvis prøver man dette hos pasienter som har tre eller flere anfall per måned. Avgjørelsen tas av pasienten og legen i fellesskap. De typene medisin som oftest har blitt brukt til å forebygge migrene er betablokkere og kalsiumantagonister, samt noen typer antidepressiva. En mer detaljert kunnskap om mekanismene som forårsaker migrene har resultert i at man også har tatt i bruk andre typer medikamenter. Dette gjelder spesielt medisiner som tradisjonelt har vært brukt ved epilepsi.

Behandling ved anfall

Milde migreaneanfall kan lindres effektivt med paracetamol, Ibux eller Dispril. Enkelte pasienter har behov for kvalmestillende medisin i tillegg. Hvis man er kvalm og kaster opp, kan det være en fordel å ta stikkpille i stedet for tabletter. Paracetamol finnes i begge varianter.

De nyeste migrenemedisinene på markedet, triptaner, har vist seg å være svært effektive. Disse medisinene hjelper ofte best om de tas i begynnelsen av hodepinefasen. De skal ikke brukes i aurafasen. Det finnes flere medikamenter av denne typen på det norske markedet deriblant Imigran og Relpax. Medisinene fås på blå resept. Snakk med legen din for å finne ut om neseppray, stikkpiller, tabletter eller sprøyter er best egnet for deg og din sykdom.