



HUVUDVÄRKS FÖRBUNDET

MIGRÄN

Migrän är akuta anfall av sprängande huvudvärk som kan pågå i flera dygn. Värken blir värre av rörelse och normal fysisk aktivitet. Över 1 miljon svenskar är drabbade av denna svåra och funktionsnedsättande folksjukdom.

Migrän är en kronisk neurologisk hjärnsjukdom. Över 1 miljon svenskar är drabbade av denna svåra och funktionsnedsättande folksjukdom. Det är en individuell sjukdom, så symtom och utlösande faktorer kan skilja från person till person. För de flesta yttrar sig sjukdomen i attacker som pågår mellan 4 och 72 timmar. Ett migränanfall består vanligen av tre faser: "förkänningar", "under anfallet" och "efter anfallet". Migrän kan bli kronisk vilket innebär att man har huvudvärk i 15 dagar eller mer per månad, varav minst 8 av dessa är migrän.

Symtom

De vanligaste symtomen på migrän, hos både vuxna och barn, är:

- * Huvudvärk som ofta är svår och intensiv, men som också kan vara måttlig och variera i intensitet under ett anfall.
- * Värken känns borrhande, dunkande eller pulserande.
- * Värken sitter oftast på ena sidan av huvudet eller vid ena ögat, men den kan också vara dubbelsidig.
- * Värken förvärras när du rör på huvudet och av fysisk aktivitet.
- * Du blir överkänslig för ljus, ljud och dofter.
- * Du kan må illa och kräkas.
- * Du blir trött och får svårt att koncentrera dig.

Aura

Det vanligaste symtomet på aura är synfenomen som exempelvis ett växande tomt hål i synfältet, suddiga dallrande synintryck, sicksackmönster, blixtar, flimmer eller dubbelseende. Man kan också få stickningar och domningar kring munnen, i ena armen, kan få svårt att styra kroppen och att prata som vanligt. Det kan också hända att du får förvrängd kroppsuppfattning.

Det är vanligt att aurafenomenet kommer före huvudvärken men kan

också komma under huvudvärksfasen. Den varar vanligtvis mellan tjugo-trettio minuter, ibland upp till en timme. Det förekommer också migrän med enbart aura, utan någon huvudvärk vilket blir vanligare med stigande ålder.

Förkänningar

Fler än hälften av de som har migrän kan några timmar upp till ett dygn innan huvudvärken börjar få en föränning om att ett anfall är på gång. Dessa föränningar är ofta diffusa och kan visa sig på olika sätt. Du kan:

- * Få en olustkänsla i kroppen.
- * Få humörsvingningar.
- * Må illa och få magbesvär, till exempel lättare magsmärtor och gaser.
- * Få svullna händer och fötter.
- * Gäsna, bli onormalt trött och få spänningar och lätt värk i nacken.
- * Bli sugen på sötsaker och påverkad aptit.
- * Känna dig alert, klartänt och upprymd.

Under anfallet

Migränanfallet kan börja som en mild molande värk, för att sedan successivt tillta i intensitet. Men den kan även komma helt plötsligt. Fullt utvecklad är anfallet förenad med svår smärta som en del beskriver som glödgad, skärande eller bultande. Vanligt är att smärtan är ensidig, men den kan växla sida, vara tvåsidig eller distinkt lokaliserad till till exempel tinning eller bakhuvud.

Under en migränattack vill man helst ligga i ett tyst, mörkt rum och vid svåra attacker kan man inte göra någonting annat. En kall våt handduk eller en kylpåse mot huvudet eller värmedyna i nacken kan lindra under anfallet.

Efter anfallet

Efter migränanfallet kan man bli trött, lättirriterad och apatisk. Vid ett kraftigt anfall kan man känna sig mörbultad och slut upp till ett par dygn efteråt.

Migränsmärtan kan komma plötsligt eller med olika försymtom. En del får så kallad aura innan huvudvärken börjar. Aura kan vara synfenomen, sämre tal eller sämre känsel. Barn kan också få migrän och anfällen hos barn är kortare och/eller mer lokaliserade till magen.

Orsak

Orsaken till migrän är fortfarande okänd, men forskning har visat att attacken startar i centrala nervsystemet i hjärnan. Till viss del är sjukdomen ärftlig. Forskarna tror att det under migränattacken pågår ett komplicerat samspel mellan hjärnans nerver och blodkärlssystemet.

Utlösande faktorer

Det som utlöser migrän varierar från person till person och kan också variera från gång till gång hos samma person. Stress är en vanlig orsak till migränanfall och ofta kommer det när du slappnar av efter en stressig period. Även kronisk stress kan leda till en påtaglig försämring av migränen.

Hos kvinnor finns ett samband mellan migrän och hormonförändringar. Det är vanligt att sjukdomen visar sig redan under puberteten. Många får anfall av migrän i samband med menstruation. Besvären försvinner eller lindras vanligtvis under graviditet om du har migrän utan aura. Migrän med aura brukar däremot oftast försämrats under graviditet. P-piller kan göra besvären värre, men i enstaka fall kan de lindra.



MIGRÄN

Fortsättning "Utlösande faktorer".

Under klimakterieperioden kan besvären öka medan de efter klimakteriet kan bli lindrigare eller försvinna.

Viss mat och dryck kan spela stor roll. Det kan till exempel vara choklad, mögelost och andra starka ostar, rödvin, citrusfrukter, starkt kryddad mat och sojaolja. Du kan också få migrän av för lite eller för mycket sömn, värme eller starkt solljus, höga ljud, starka lukter eller väderomslag.

Behandling

Migrän är en individuell sjukdom och även när det gäller behandling kan det skilja från person till person vad som kan hjälpa. Ibland behöver man prova flera olika mediciner, doser och beredningsformer.

Det finns receptfria värktabletter som innehåller acetylsalisylsyra, paracetamol eller ibuprofen som kanske kan hjälpa i ett tidigt skede vid lindrig migrän. Även så kallade NSAID-läkemedel som inne-

håller naproxen, diklofenak eller ketoprofen används mot migrän. De kombineras ibland med metoklopramid som innehåller medel mot illamående.

Triptanerna finns både receptfria och receptbelagda och även i olika beredningsformer: tabletter, smälttabletter, injektioner, suppositorium och nässpray.

Förebyggande behandling

Personer som får migrän ofta kan prova förebyggande behandling. De läkemedel som i första hand används är gruppen betablockerare som oftast används vid högt blodtryck och hjärt-kärlsjukdomar. Epilepsiläkemedel hjälper en del. Om man även har besvär med spänningshuvudvärk kan det antidepressiva ämnet amitriptylin prövas. Har man migrän kring menstruationen kan man prova förebyggande behandling med NSAID.

Vid kronisk migrän kan injektioner av Botox, i mycket svag koncentration, ges i förebyggande syfte.

Alternativa behandlingsformer

Andra behandlingsformer vid migrän är till exempel akupunktur, massage, sjukgymnastik, avslappning, samtalsterapi, samtalsgrupper och yoga.

En person som har migrän kan också ha spänningshuvudvärk. Det är viktigt att skilja på huvudvärkstyperna då de kan kräva olika behandlingar.

Huvudvärksdagbok

En huvudvärksdagbok är ett bra sätt att ta reda på varför du får migrän. Du antecknar när värken kommer, vad som kan ha utlöst den, medicin du tar och vilken effekt den har. När du fört dagbok några veckor kanske du kan hitta samband och mönster.

Källa: www.1177.se och www.internetmedicin.se

SÄLLSYNTARE TYPER AV MIGRÄN

Basilarismigrän

Basilarismigrän är en typ av migrän med aura. Den kan även kallas för "basilaris typ migrän". Under auran kan man få symtom som kommer från hjärnstammen. Aurasymtomen kan till exempel vara: yrsel, balanssvårigheter, dubbelseende, förändringar i tal och hörsel, tappa känseln i ena ansiktshalvan, domningar/stickningar och svårighet att styra motoriken. Ofta följs det av svår huvudvärk men man kan också ha ett anfall utan huvudvärk. Aurasymtomen samt varaktigheten av auran och migränhuvudvärken kan variera från person till person.

Det är angeläget att få korrekt diagnos och att träffa en neurolog som kan ge rätt behandling. Symtomen på basilarismigrän kan förväxlas med symtom på allvarliga tillstånd så det är viktigt att utesluta andra sjukdomar.

Hemiplegisk migrän

Ordet hemiplegisk betyder förlamning på ena sidan av kroppen. Hemiplegisk migrän är en sällsynt form av migrän med aura.

Aurasymtom kan vara: svaghet och förlamning på ena sidan av kroppen. Domningar, stickningar i ansikte, armar och ben. Yrsel, balans- och koordinationssvårigheter. Man kan även få synproblem, talsvårigheter, och förvirring. Aurasymtomen kan verka skrämmande eftersom de kan liknas vid de som förekommer vid en stroke och det är viktigt att utesluta allvarliga sjukdomar. Auran kan hålla i sig i dagar och veckor, längre än vid andra typer av migrän med aura. Vanligtvis får man efterföljande huvudvärk men man kan även bara ha aura.

Det finns två typer av hemiplegisk migrän: Familjär hemiplegisk migrän – om flera personer i släkten har likadana symtom och sporadisk hemiplegisk migrän – där man inte har denna kända koppling i släkten. Forskare har identifierat tre gener som är kopplade till hemiplegisk migrän.

Exempel på andra typer av sällsynt migrän är: **bukmigrän**, **ögonmigrän**, **vestibulär migrän**.