

Indre triggere

Hormoner

Kvinder får ofte migræne omkring menstruationen. Det skyldes bl.a., at mængden af østrogen i blodet øges, og formentlig også at mængden af enzymer, som kan nedbryde tyramin og phenylethylamin, er mindre omkring menstruationen. Så bliver kvinderne mere påvirkede af små mængder tyramin eller phenylethylamin i maden.

P-piller med højt østrogenindhold kan udløse migræne hos nogle kvinder, mens andre oplever, at migrænen bedres af p-pillerne. Har du voldsom migræne omkring menstruationen, kan du prøve, om p-piller, som tages i 3 måneder uden pause (dvs. menstruationen udskydes) er en god løsning.

Stress

Rigtig mange migrænikere føler, at der er en sammenhæng mellem deres anfald og stress. Men det er svært at eftervise eksperimentelt, at der er en sådan sammenhæng.

Stress anses for at kunne bidrage til, at anfald udløses af andre triggere, dvs. når man er under stress, bliver man mere følsom overfor triggere som hormonsvingninger, fødevarer eller dufte.

Travlhed f.eks. foran computeren kan give myoser i skuldre og nakke. De kan udløse spændingshovedpine, som kan udvikle sig til et migræneanfald.



Skriv dagbog og find dine triggere

En omhyggelig dagbog kan hjælpe dig i detektivarbejdet med at finde dine personlige triggere. Notér for hver dag, hvad du foretog dig, hvad du spiste, og om du måske var udsat for en eller flere af de almindeligste triggere. Husk også at notere, om du havde migræne.

Efter noget tid (måske en måned eller to) med dagbogen, er det tid til at lede efter mønstre. Husk, at det kan tage 5-8 timer, fra du er udsat for en trigger, til anfaldet begynder.

Den endelige prøve

Når du har indkredset en eller flere triggere, er det tid til en test. Undgå alle dine potentielle triggere i en uges tid. Forhåbentlig er du migrænefri efter nogle dage uden triggere. Udsæt så dig selv for en af triggerne et par gange, gerne i stor dosis. Hvis du får migræne hver gang, har du fundet en trigger! Så kan du vælge, hvornår du vil undgå den.

Du er den eneste, som kan finde dine personlige triggere

Denne folder omtaler nogle af de mest almindelige triggere. Der er mange andre. Derfor er det dig, gerne med hjælp fra din familie, som må gøre arbejdet med at lede efter dine triggere.

Bliv medlem af Migræne danmark!

Migræne danmark holder foredrag, udgiver MigræneNyt med de nyeste forskningsresultater om migræne og varetager migrænikernes sag i dialog med læger, politikere og andre beslutningstagere.



Migræne danmark
Tlf. 70 22 01 31
E-mail: info@migraeniker.dk
www.migraeniker.dk

Migrænetriggere



Der er mange triggere

Mange migrænikere oplever, at der er en sammenhæng mellem ydre eller indre påvirkninger og deres migræne. Ydre påvirkninger er f.eks. vejret, kulde/varme, lys, lyd, dufte, fødevarer og et overforbrug af medicin. Indre påvirkninger er hormonsvingninger (for kvinder) og stress.

Det kan være svært at finde sammenhængen mellem migræne og den eller de faktorer, som udløser anfaldene, for mange påvirkninger kan spille sammen. Vores følsomhed overfor påvirkningerne veksler også, f.eks. i løbet af kvindernes månedlige cyklus og med alderen.

Du kan tænke på triggere som væsker, der hældes i et glas. Hver enkelt trigger bidrager til at fylde glasset op. Når glasset løber over, udløses et migræneanfald. Migrænikere har et mindre glas end ikke-migrænikere og tåler derfor mindre mængder triggere.



Det kan være en fordel at kende sine personlige triggerfaktorer. Så kan du til en vis grad selv vælge, om du vil tage en risiko for at få et migræneanfald, eller om du måske vil undvære noget eller undgå at blive eksponeret for lige netop det, der kan udløse et anfald.

Anfaldsmedicin hjælper mange migrænikere, når anfaldet kommer, uanset om det er efter en bevidst beslutning om at tage en risiko, eller om det er et af de anfald, som bare kommer.

Ydre triggere

Fødevarer

Rigtig mange migrænikere kan pege på en eller flere fødevarer, som udløser migræneanfald. Det skyldes, at de ikke danner tilstrækkeligt af de enzymer, som nedbryder stoffer, som kaldes biogene aminer. De dannes, når bakterier nedbryder protein.

De to biogene aminer, som især er under mistanke for at udløse migræne, kaldes tyramin og phenylethylamin. Tyramin findes bl.a. i smagsforstærkeren "det tredje krydderi", og phenylethylamin findes bl.a. i sødemidlet aspartam. Begge er fremstillet ved bakteriers hjælp.

Det ser også ud til, at visse sprøjtemidler kan udløse migræne. Spis derfor friske, rene råvarer og skræl frugt og grønt, hvis du ikke er sikker på, at de er sprøjtefri.

Histamin kan ligesom tyramin og phenylethylamin udløse migræneanfald. Allergikere med migræne vil derfor ofte opleve, at en allergisk reaktion giver migræne.

Medicin

Antidepressiv medicin af typen monoaminhæmmere, medicin mod parkinsonisme og det smertestillende middel Tramadol hæmmer nedbrydningen af tyramin og phenylethylamin. Tager du disse typer medicin, vil du derfor blive stærkere påvirket af de biogene aminer i kosten.

Har du et stort forbrug af anfaldsmedicin, kan medicinen udløse en særlig form for næsten daglig hovedpine/migræne, som kaldes medicininduceret hovedpine, men som minder om migræne. Som tommelfingerregel regner man med, at mere end 9 dage om måneden med triptaner og/eller 15 dage om måneden med smertestillende medicin kan få migrænen til at udvikle sig til medicininduceret hovedpine i løbet af nogle måneder. Langt de fleste tilfælde af medicininduceret hovedpine skyldes et stort forbrug af smertestillende medicin.

Dufte

Visse dufte kan udløse anfald hos nogle migrænikere. Reagerer man stærkt på en duft, svulmer slimhinden omkring lugtecellerne øverst i næsehulen op, og det anses for at være tilstrækkeligt til at udløse et migræneanfald.

Lys og mønstre

Solen, der glitrer i havoverfladen, diskokuglen, der snurrer, eller blinkende cykellygter, er velkendte triggere. Myldrende mennesker f.eks. på en gågade eller mønstre med spidse vinkler og kraftige farver kan også udløse anfald, hvis man er disponeret for det.

Lyde

Kraftige og måske især uventede lyde som eksplosioner og smækkende døre og høj musik er triggere, som nogle migrænikere taler om.

Vejr og temperatur

Stærk kulde kan også udløse migræne. Det skyldes nok, at meget kold luft i næsen får blodkarrene omkring sibenene til at trække sig sammen, og det udløser anfaldet.



Stærk varme kan formentlig udløse migræne indirekte. Vi sveder mere i varme og kan let blive dehydrerede. Det kan udløse hovedpine og/eller migræne. Derfor er det vigtigt at drikke rigeligt med vand i varmen.

Der er mange beretninger om, at vejrskifte kan udløse migræne. Den videnskabelige dokumentation for sammenhængen er dog ikke overbevisende.