

## Hvorfor skal du være medlem?

- Du støtter forskning i migrænesygdomme.
- Du kan deltage i foredrag for medlemmer og pårørende.
- Du får vores medlemsblad 4 gange om året med nyeste forskningsresultater om migræne, gode råd og erfaringer fra andre medlemmer.
- Du støtter vores arbejde med at holde et vågent øje med myndighederne på migræneområdet.
- Du støtter et forbund, som ikke modtager støtte fra medicinindustrien.
- Du betaler et meget beskedent medlemskontingent.



## Om Migræne danmark

Migræne danmark blev oprettet i 1983 som en forening af migrænepatienter og pårørende.

Foreningen oplyser om migræne gennem foldere og artikler, foredrag, medlemsbladet MigræneNyt, foreningens hjemmeside [www.migraeniker.dk](http://www.migraeniker.dk) og gennem medierne.

Foreningen har lokale repræsentanter i mange kommuner og arbejder for, at der udføres mere forskning vedrørende migræne.

Foreningen er økonomisk uafhængig og modtager ikke midler fra organisationer, som markedsfører medicin eller andre produkter, som er specielt rettet mod migrænepatienter.

Foreningen arbejder for at påvirke det politiske system, så migrænepatienternes interesser varetages bedst muligt, ligesom foreningen arbejder for at oplyse befolkningen i almindelighed om migræne.

### Bliv medlem af Migræne danmark!

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



Migræne danmark  
Tlf. 70 22 01 31  
E-mail: [info@migraeniker.dk](mailto:info@migraeniker.dk)  
[www.migraeniker.dk](http://www.migraeniker.dk)

# Migræne danmark



Fordi migrænen ikke kun  
skal være din hovedpine

## Tips og viden, der hjælper dig gennem hverdagen med migræne

Hver syvende kvinde har migræne. Hver femtende mand og barn har migræne.

Migræneanfald kan være voldsomme med stærk hovedpine og opkastninger. Eller mildere med hovedpine og kvalme. Migræne kan være ledsaget af synsforstyrrelser (der kaldes migræne med aura). Et anfald varer fra få timer til flere dage.

Migræne er som regel halvsidig og pulserende. Smerterne bliver stærkere ved fysisk aktivitet, f.eks. når man går op ad en trappe.

Mange migrænikere er desuden ekstra følsomme over for lys, lyd og/eller dufte, når de har migræneanfald.

Migræne kan udløses af hormonsvingninger omkring menstruationen, visse fødevarer, stærkt lys, høje lyde eller særlige dufte eller sult. Mange migrænikere oplever

desuden, at de får anfald af kulde, stress eller vejrskifte.

En omhyggelig dagbog kan ofte afsløre, om der er en sammenhæng mellem en af disse årsager og migræneanfaldene.



## Hovedpine er ikke altid tegn på migræne

Migræne kan forveksles med en række andre typer hovedpine. De almindeligste er spændingshovedpine, som ikke er pulserende og ikke forværres ved fysisk aktivitet og Hortons hovedpine (også kaldet klyngehovedpine), som er særdeles smertefuld med kortvarige anfald, som kommer i grupper.

I sjældne tilfælde kan der opstå migrænelignende smer-

ter på grund af hjernesvulster og hjerneblødninger. Det er derfor vigtigt at søge læge hurtigt ved migrænelignende hovedpine, så den korrekte diagnose kan blive stillet.

Snak også med lægen, hvis dine migræneanfald ændrer karakter, eller hvis du får dine første migræneanfald, når du er over 50 år.

## Er migrænikere anderledes?

Migrænikere er som andre mennesker, bortset fra at de får migræneanfald. Undersøgelser har vist, at der ikke er forskel på "almindelige mennesker" og migrænikere mht. stress-tolerance, hvordan man håndterer sin dagligdag eller i intelligens.

Dog er mange migrænikere mere følsomme end andre, når de udsættes for flimrende mønstre eller lys eller stærke dufte.

Mange migrænikere ønsker at skjule deres lidelse af frygt for karriereafbæk. Der er desværre beretninger om personlige tragedier på grund af hyppige migræneanfald, som gør det vanskeligt at varetage arbejde, familie og andre forpligtelser.



## Hvad kan du som migræniker gøre?

Det er altid en styrke at kende sin sygdom og vide, at andre har det på samme måde. Derfor opfordrer Migræne danmark til at danne lokale selvhjælpsgrupper, der giver mulighed for at møde andre migrænikere og få en snak.

## Medicin og migræne

Migræne kan dulmes med smertestillende medicin, hvis du kun har få migrænedage. Har du flere eller måske

voldsomme anfald, bør du tale med lægen om at få receptpligtig anfaldsmedicin. Medicin af typen triptaner sætter de fleste migrænikere i stand til at leve et normalt liv med arbejde, familie og interesser.

En lille gruppe migrænikere får ikke den ønskede effekt af triptanerne og må bruge andre typer medicin.

Har du migræne næsten hver dag, kan du have gavn af en medicinfri periode (en afgangning), fordi både smertestillende medicin og migræne medicin kan give yderligere migræneanfald.

Tal med lægen om din migræne, så du får den bedste medicin. Bed om at prøve flere fabrikater og doseringsformer, så du finder den medicin, som passer bedst til dig.

## Vil du vide mere?

Migræne danmark har udgivet en række foldere om, hvad migræne er, hvad der kan forårsage migræne, og hvad du selv kan gøre for at få det bedre:

- Migræne hos børn
- Migrænetriggere
- Motion og migræne
- Min partner har migræne
- Østrogenmigræne



Du kan også få et særligt skema til hovedpinedagbog på apoteket eller på [www.migraeniker.dk](http://www.migraeniker.dk), hvor der også er mange andre oplysninger om migræne.