

- Moderne p-piller med lavt østrogenindhold forværrer ikke migræne. Det gør derimod østrogenbehandling, specielt hvis det gives med pauser.
- Moderne p-piller med lavt østrogenindhold forværrer ikke migræne. Det gør derimod østrogenbehandling, specielt hvis det gives med pauser.
- Mange patienter får massage hos fysioterapeuter og det udløser ofte kraftige migræneanfald. Massage skal derfor altid opstartes uhyre blidt hos migrænepatienter, hvis det overhovedet skal anvendes.
- Stærkt lys er en velkendt faktor og mange patienter har gavn af at bruge tonede briller eller solbriller.
- Med hensyn til vejret er frontsystemer generelt ledsaget af øget migræneforekomst.

Rev. juni 2010

# Migræneudløsende faktorer

## Patientinformation

Glostrup Hospital  
Dansk Hovedpinecenter  
Nordre Ringvej 67, bolig 14  
2600 Glostrup

Telefon: 38 63 20 62  
Mail: hovedpine@glo.regionh.dk  
www.glostruphospital.dk

**Migræne:** Den egentlige årsag til migræne kendes stadig ikke. Man ved dog, at under et migræneanfald udvides nogle af hjernens blodkar. Endvidere ved man, at nogle af hjernens signalstoffer er forhøjede.

**Udløsende faktorer:** Erfaringsmæssigt ved vi, at der hos nogle migrænepatienter kan være faktorer, der kan udløse deres enkelte migræneanfald. Det skal dog påpeges, at hos en stor del af migrænepatienterne, kan man ikke finde nogen sammenhæng mellem ydre faktorer og udvikling af migræneanfald.

De faktorer man erfaringsmæssigt ved hyppigt kan udløse migræne er nævnt på omstående side. Som migrænepatient kan man være opmærksom på, om der er nogle af disse faktorer, der kan udløse migræne. Finder man en sammenhæng mellem nogle af faktorerne og ens migræneanfald, må man vurdere, hvor stor muligheden er for at undgå disse faktorer. Nogle kan være nemmere at undgå end andre.

Vi gør opmærksom på, at listen er ment som en vejledning på faktorer, der kan udløse migræneanfald. Det er ikke en liste over ting, man som migrænepatient konsekvent skal holde sig fra. Ligeledes kan der hos nogle migrænepatienter være udløsende faktorer, der ikke er nævnt på listen.

#### **Psykologiske og andre faktorer hos patienten selv:**

- Stress
- Stærke følelsesmæssige påvirkninger
- Menstruation eller andre hormonsvingninger
- Søvn
- Faste

#### **Medikamenter:**

- Hyppig brug af smertestillende midler og midler mod akutte migræneanfald.
- Østrogen, specielt givet cyklisk (med pauser)

- Koffein (inkl. kaffe og cola) abstinens
- Nitroglycerin og anden karudvidende medicin
- Persantin (mod blodpropper)
- Viagra og lignende potensmidler

#### **Mad, drikke og røg:**

- Alkoholiske drikke, specielt rødvin
- Visse madvarer
- Røg
- Nitrit og nitrat holdig mad
- Det 3. krydderi

#### **Andre provokerede faktorer:**

- Sollys eller andet stærkt lys
- Ændringer i vejret
- Fysisk udmattelse
- Højdeklima
- Massage

#### **Kommentarer til enkelte punkter:**

- De fleste migrænepatienter kan få udløst anfald af alkoholiske drikke. Det er lige slemt, om man drikker et par genstande eller drikker store mængder. Anfaldet kommer som regel morgenen efter.
- Med hensyn til madvarer kan der ikke gives generelle regler. Den tidligere mistanke til tyramin har ikke kunnet bekræftes og listen over fødevarer der indeholder tyramin er ikke en liste over fødevarer der generelt udløser migræne. Den enkelte migrænepatient må selv gøre sine observationer og eventuelt forsøge på skift at udelukke forskellige fødeemner. Tidligere undersøgelser der tydede på en sammenhæng mellem migræne og fødemiddelallergi er ikke blevet bekræftet. Langvarige udredninger og/eller diæter på mistanke om fødemiddelallergi lønner sig generelt ikke for migrænepatienter.