

Nr. 4 • november 2013

# MigræneNyt

Vælg omega 3-fedtsyrer

Børn og migræne

Flere migrænikere

MIGRÆNIKERFORBUNDET  
så får du ærlig information



## Leder

### Mere fleksibel tilgang til triptaner giver et liv i farver

En kommentar, som er dukket op fra flere migrænikere på det sidste, er:

*Jeg har fået et nyt liv, efter at det er blevet muligt at være fleksibel mht. hvor mange triptaner, jeg kan tage på en måned.*

Kommentaren bliver udbygget med forklaringer som:

*Med den stramme begrænsning på 9 triptandage om måneden, var verden grå. Jeg sparede jo på doserne, og så tog medicinen kun toppen af anfaldene. Så jeg havde rigtigt mange dårlige dage. Nu kan jeg måske tage triptaner 12 dage den ene måned, og have det godt de 12 dage, og være heldig at have færre migrænedage den næste måned. Jeg bruger ikke triptanerne flere dage end tidligere. Og nu fungerer jeg stort set hele tiden!*

Det er sød musik i mine øren. Først og fremmest at migrænikere, som har migræne mange dage om måneden, nu kan få et liv i farver. Men også fordi det betyder, at budskabet om at vi kan få op til 18 triptandoser om måneden\*, hvis vi selv tager ansvaret for at tage dem fordelt på 9 dage, er nået ud til lægerne (eller i hvert fald nogle af dem).

Det giver os samtidig en vis fleksibilitet. Har vi en periode med mange migrænedage f.eks. på grund af stress eller anden sygdom, behøver vi ikke at tage store mængder håndkøbsmedicin for at spare på triptanerne. Når krisen er overstået, kan vi så håbe på at triptanbehovet atter falder, så vi over en lidt længere periode ikke har et overforbrug af triptanerne.

Vi er formentlig genetisk forskelligt disponerede for at udvikle medicininduceret hovedpine pga. overforbrug af triptaner. Men vi ved ikke, hvem der er mest disponerede. Så vi må afprøve vores grænser, hver for sig. Og betale 'regningen' i form af en triptanpause på 7 – 10 dage, hvis det går galt.

Som jeg ser det, er det en ringe pris at betale for at få et liv i farver.

Hvis du bruger Migard. Denne triptan forbliver i kroppen i meget længere tid end de andre triptaner, og bør ikke tages mange dage i træk.

*\* Ugeskrift for læger 34, 19. august 2013, s. 1901.*

Anne Bülow-Olsen

Foto på forsiden: Anne Bülow-Olsen

*Ingen sure rønnebær her! Foreningen opnår resultater på mange fronter. En børnebog, rettet mod de små klasser i skolen fortæller børn en god historie - og lidt om migræne. Der løsnes så småt på triptan-begrænsningerne, så migrænikere med mange migrænedage kan få et godt liv.*

*Det betyder ikke, at migræne bliver en dans på roser. Derfor har vi også planer - om information til unge, flere aktiviteter rundt om i landet, og generelt mere opmærksomhed på migræne.*

Migrænikerforbundet  
Postboks 115  
2610 Rødovre  
Telefon 7022 0131  
info@migraeniker.dk  
www.migraeniker.dk



MigræneNyt sendes til forbundets medlemmer 4 gange om året. Bladet kan købes i løssalg ved henvendelse til Migrænikerforbundet.

Personligt medlemskab, biblioteker og institutioner: 225 kr.  
Unge under 25 år: 110 kr.  
Familiemedlemskab (alle på adressen): 330 kr.  
Kontingentet dækker kalenderåret.

Login for medlemmer til hjemmesiden: Hvis du har betalt via nettet, har du fået et personligt password. Betaler du med girokortet, kan du logge ind med **migrænenyt** som brugernavn og **2013** som password.

Tilmelding til Migrænikerforbundets mailservice med aktuelle nyheder på hjemmesiden.

Redaktørens e-mail:  
migraenyt@migraeniker.dk

Girokonto: 440-7652  
ISBN 0901-358X

Migrænikerforbundets bestyrelse:  
Anne Bülow-Olsen, formand  
Lene Østergaard, næstformand  
Keld Köcher, kasserer  
Mie Nielsen, sekretær  
Dorrit Bjerregaard, bestyrelsesmedlem  
Christina Madsen, bestyrelsesmedlem  
Marianne Niebuhr, bestyrelsesmedlem  
Knud Østberg, suppleant  
Mette Storel, suppleant

Ambassadører: se under "om os" på hjemmesiden

Oplag: 700 stk.

Lay-out: Tilde Ellehammer  
Tryk: DegnGrafisk A/S

## LEDER

- 2 Mere fleksibel tilgang til triptaner giver et liv i farver

## FOREBYGGELSE

- 4 Diæt mod kronisk hovedpine? Et forsøg værd!

## MEDICIN

- 6 Topimax – forskel i bivirkninger  
6 Har du helbredsangst?  
7 Kan frygten for at få migræne give medicinoverforbrug?  
7 Højst 20 håndkøbspiller uden recept

## BØRN

- 8 Børn med migræne er mere forsigtige  
8 Migrænebørns sovevaner  
9 Migræne hos børn tager mange former  
9 Migræne påvirker børns selvopfattelse  
10 Migrænebørn har svært ved at skelne ord i støjende omgivelser

## VIDEN

- 11 Skyldes migræne fejl i blodkarrenes forløb?  
12 Forvarslere for migræne  
12 32% flere migrænikere på 8 år  
13 Migræne og svimmelhed følges ad  
13 Hvorfor kaster vi op når vi har migræne?  
14 Svimmelhed og migræne  
15 Måske kommer det an på øjnene der ser...  
16 Mere migræne, mere CGRP i blodet mellem anfaldene

## DERUDOVER

- 14 Lægernes brug af ordene habituation og sensitization  
16 Migrænikere skal passe ekstra godt på hovedet  
17 Dufte og migræne  
18 Ny børnebog for 5-8 årige om migræne  
18 Aura har mange former og kan virke skræmmende  
19 Migræne giver selvmordstanker  
20 Hvad taler de om på Facebook for tiden?  
20 Bines brevkasse  
20 Cafémøder og selvhjælpsgrupper  
21 Migræne-quizz  
22 Foredrag i Århus  
22 Åbent hus i Glostrup

## TIL ALLERSIDST

- 24 De nye kostråd passer til migrænikere



# Diæt mod kronisk hovedpine?

## Et forsøg værd!

Det lyder næsten for godt til at kunne være sandt. Og vi skal igennem en del svære ord. Men læs alligevel videre. Grundlaget for at amerikanske forskere råder til at vælge flere omega-3 fedtsyrer i forhold til omega-6 fedtsyrerne i vores mad ser rimeligt ud.

forebyggelse

### Hvad er omega-3-fedtsyrer og omega-6-fedtsyrer?

Omega-3 fedtsyrer er flerumættede fedtsyrer med en dobbeltbinding ved det 3. kulstofatom fra enden af kulstofkæden. Tilsvarende har omega-6 fedtsyrer en dobbeltbinding ved det 6. kulstofatom fra enden af kæden. Begge typer fedtsyrer tilhører dermed gruppen af flerumættede fedtsyrer (det vil sige de har flere dobbeltbindinger), som generelt regnes for sundere end de mættede fedtsyrer, og vi kan ikke leve helt uden at spise nogle af dem.

### Hvor finder vi fedtsyrerne?

Omega-3-fedtsyrer møder vi især i

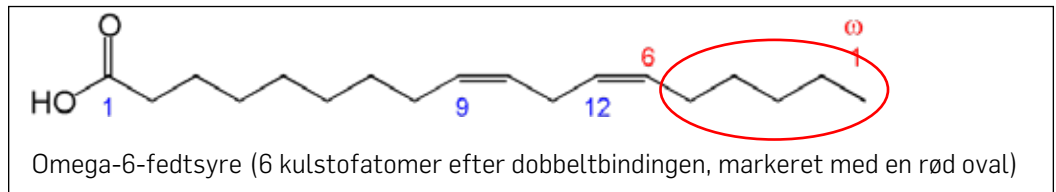
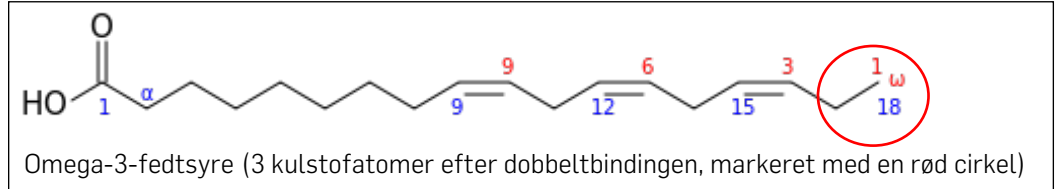
fede fisk (laks, sild, makrel), rejer, muslinger, hørfrø og valnødder. Valnødderne har samtidig et stort indhold af omega-6-fedtsyrer, mens de andre nævnte fødevarer har et lavt indhold af omega-6-fedtsyrer.

Omega-6-fedtsyrer finder vi i kød, mandler, peanuts, olier (bortset fra hørfrøolie) og soja-produkter

(f.eks. tofu).

### Hvordan virker fedtsyrerne i kroppen?

Selvom de to typer fedtstof ligner hinanden, har de helt forskellig virkning i kroppen. Omega-3-fedtsyrerne omdannes til stoffer, som virker smertenedsættende, mens omega-6-fedtsyrerne omdannes til stoffer, som øger smerteop-

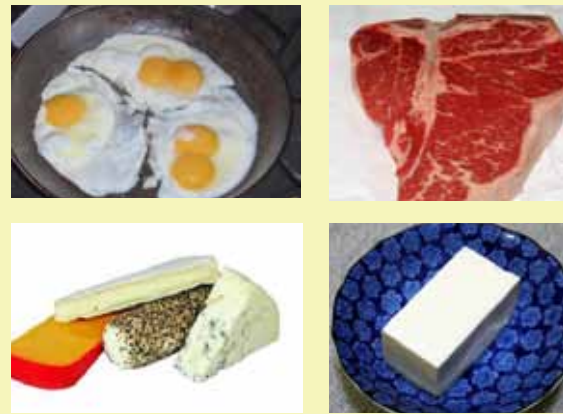


**Det er FORHOLDET mellem mængden af omega 3 og omega 6, der er vigtigt – mere omega 3 og mindre omega 6 reducerer smerter.**

### Spis mere af dette



### Spis mindre af dette



**Spis mere fed fisk, og hold igen med kød, æg, ost og soja-produkter.**

**Det passer fint sammen med Fødevarestyrelsens seneste kostråd. Læs mere om kostråd på bagsiden.**

fattelsen. Så det er forholdet mellem mængden af de to typer fedtsyrer, som afgør, hvor stærkt vi opfatter en given smertepåvirkning.

### Kostændringer

Det var derfor nærliggende at få personer med kronisk hovedpine til at ændre deres diæt, så de fik væsentligt mindre omega-6-fedtsyre i kosten, og se om deres hovedpine måske blev mindre belastende.

Forsøgspersonerne fik leveret to måltider plus to mellemmåltider om dagen i 12 uger. 28 forsøgspersoner fik reduceret mængden af omega-6-fedtsyrer, mens andre 28 personer fik øget mængden af omega-3-fedtsyrer og samtidig reduceret mængden af omega-6-fedtsyrer i kosten. De fik samme mængde kalorier, som de var vant til, og de førte selvfølgelig hovedpinedagbog. Forsøgspersonerne vidste selvfølgelig ikke hvilken gruppe de var i.

### Resultaterne var...

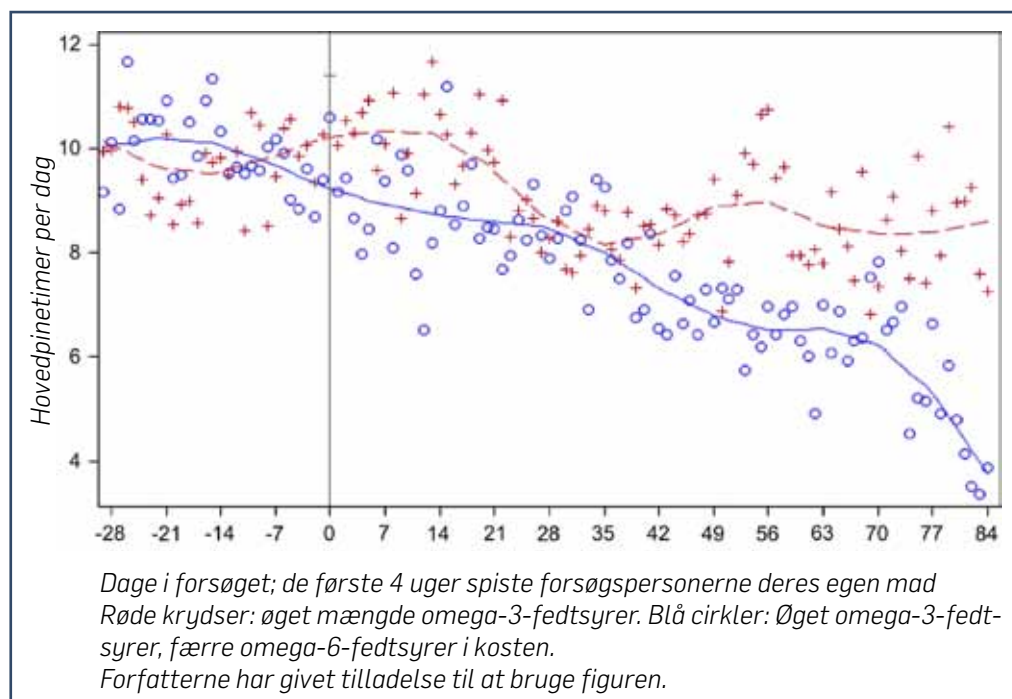
...at det ikke gav ændringer i hovedpinen at reducere mængden af omega-6-fedtsyrer i kosten. Men de

## Fedt i vores kost

| Mættede fedtsyrer  | Umættede fedtsyrer                                      |  |
|--|---|--|
| Findes i:<br><br>Fløde, ost, smør, fede typer kød, kokosolie, palmekerneolie, chokolade og mange typer fast food     | Omega-3-fedtsyrer                                       | Omega-6-fedtsyrer og omega-9-fedtsyrer   |
|  | Findes især i:<br><br>Fiskeolie, blæksprutter og hørfrø | Findes især i:<br><br>Fjerkræ, æg, avocado, nødder, korn, de fleste typer mad-olie |
| <b>Mættede fedtsyrer</b> øger risikoen for at udvikle hjerte/kar-sygdomme.   |   |  |
| <b>Umættede fedtsyrer</b> modvirker insulin-resistens (dvs. kroppen reagerer ikke optimalt på dannelsen af insulin). |   |  |

forsøgspersoner, som fik øget mængden af omega-3-fedtsyrer og samtidig fik reduceret mængden af omega-6-fedtsyrer, fik færre hovedpinetimer om dagen, specielt efter ca. 6 uger. Da faldt timerne med hovedpine fra omkring 10 timer om dagen til ca. 6 timer om dagen, og antal dage med hovedpine faldt fra ca. 23 dage om måneden til ca. 14 dage om måneden. En reduktion alene af omega-6-fedtsyrerne gav ingen væsentlige ændringer i antal hovedpinedage eller -timer.

*C. E. Ramsden, K. R. Faurot, D. Zamora, C. M. Suchindran, B. A. MacIntosh, S. Gaylord, A. Ringel, J. R. Hibbeln, A. E. Feldstein, T. A. Mori, A. Barden, C. Lynch, R. Coble, E. Mas, O. Palsson, D. A. Barrow, J. D. Mann, 2013. Targeted alteration of dietary n-3 and n-6 fatty acids for the treatment of chronic headaches: A randomized trial. Pain, preprint*



# Har du helbredsangst?

Din læge giver dig måske et lille skema med nogle få spørgsmål, så du på en struktureret måde kan svare på nogle spørgsmål. Skemaet kan være som dette, eller med andre, men lignende spørgsmål.

Prøv at svare på spørgsmålene, inden du læser videre.

|   | I de seneste 12 måneder, hvor meget har du været genereret af:                               | Slet ikke | Lidt | Noget | En hel del | Virkelig meget |
|---|--|-----------|------|-------|------------|----------------|
| 1 | Bekymringer om, at der er noget alvorligt galt med din krop?                                 |           |      |       |            |                |
| 2 | Bekymringer over, om du selv lider af en sygdom, du har hørt eller læst om?                  |           |      |       |            |                |
| 3 | Mange forskellige slags smerter?   |           |      |       |            |                |
| 4 | Bekymringer over, om du lider af en alvorlig sygdom?   |           |      |       |            |                |
| 5 | Mange forskellige slags sygdomssymptomer?  |           |      |       |            |                |
| 6 | Tanker om, at lægen måske tager fejl, hvis han siger at der ikke er noget at bekymre sig om? |           |      |       |            |                |
| 7 | Bekymringer om dit helbred?  |           |      |       |            |                |
| 8 | Tilbagevendende tanker om at du fejler noget, og som du har svært ved at slå ud af hovedet?  |           |      |       |            |                |

Hvis du svarer 'Slet ikke' giver det 0 points. 'Virkelig meget' giver 4 points, og de mellemliggende svar giver 1, 2 eller 3 points. Scorer du mere end 14 points, er du kvalificeret til diagnosen 'Helbredsangst' – også kaldet sygdomsbekymring – dvs. du er sygeligt optaget af, at din krop nok lider af noget alvorligt. Det er en funktionel lidelse, som bl.a. behandles med psykofarmaka.

Skemaet er udarbejdet af Forskningsklinikken for Funktionelle Lidelser. Det er ganske let at score 14 points, hvis ens læge ikke tager f.eks. migræne alvorligt.

---

## Topimax – forskel i bivirkninger

**Migrænikere har værre bivirkninger af Topimax end epileptikere har.**

medicin

Migrænikerne opgiver derfor i større tal at tage Topimax som forebyggende medicin mod migræne. Det skyldes især, at migrænikerne i højere grad oplever sproglige og kognitive problemer, mens de tager Topimax, sammenlignet med epileptikerne, selvom disse får større doser.

Lægerne har ikke en forklaring på dette fænomen.

*B. R. Sommer, E. L. Mitchell og T. E. Wroolie, 2013. Topiramate: Effects on cognition in patients with epilepsy, migraine headache and obesity. Therapeutic Advances in Neurological Disorders 6, 211–227.*

### Vidste du, at...

... der er mere end 1.000 mennesker om ugen, der besøger Migrænikerforbundets hjemmeside [www.migraeniker.dk](http://www.migraeniker.dk)?

# Kan frygten for at få migræne give medicinoverforbrug?

## medicin

- Er du bange for det næste anfald?
- Tager du migrænemedicin forebyggende?
- Tager du lige lidt ekstra migrænemedicin for at undgå en forværring?
- Tager du migrænemedicin for at kunne præstere det ypperste,

selvom du endnu ikke har migræne?

Svarer du 'somme tider' (1 point) eller 'ofte' (2 points) til nogle af de fire spørgsmål, er der stor sandsynlighed for at du tager unødigt megen anfaldsmedicin.

En undersøgelse blandt 124 migrænikere viste, at jo flere migrænedage de havde, jo større var tendensen også til at tage anfaldsmedicin 'i utide', dvs. som en forsikring mod at blive ramt af et anfald. I gennemsnit opnåede de hårdest ramte migrænikere (med mere end 15 migrænedage om måneden) 2,5 points ud af de 8 mulige i den lille test, mens de mindst påvirkede (med 1 – 3 migrænedage om måneden) scorede 0,7 points i gennemsnit.

Migrænikere med mere end 15 migrænedage om måneden og medicinoverforbrugshovedpine scorede betydeligt højere (2,9 points) end migrænikere med mere end 15 migrænedage om måneden uden at have medicininduceret hovedpine (1,4 points).

Undersøgelsen fortæller ikke, om frygten for det næste anfald giver flere migræneanfald, eller om den ekstra indtagelse af anfaldsmedicin fører til medicininduceret hovedpine, men forfatterne spekulerer på, om det kan være tilfældet.

*G. Giannini, S. Zanigni, D. Grimaldi, R. Melotti, G. Pierangeli, P. Cortelli og S. Cevoli, 2013. Cephalalgiaphobia as a feature of high-frequency migraine: a pilot study. The Journal of Headache and Pain, 14, 49-55.*

## Redaktørens kommentar

Undersøgelsen fortalte ikke, om forsøgspersonerne kunne stole på at deres anfaldsmedicin virkede hver gang. Vi har tidligere omtalt, at migrænikere, som kan stole på deres medicins virkning, har bedre livskvalitet.

## Højst 20 håndkøbspiller uden recept

## medicin

**Siden 30. september 2013 har vi kun kunnet købe pakker med maksimalt 20 tabletter håndkøbsmedicin på apoteket, og 10 tabletter i dagligvarebutikkerne.**

Det er Sundhedsstyrelsens nye regler, som er indført dels for at begrænse de mange selvmordsforsøg med paracetamol blandt unge piger, og dels til sikring af at f.eks. migrænikere ikke bruger håndkøbsmedicin i store mængder og derved f. eks. udvikler medicininduceret hovedpine, uden at dette er aftalt med lægen.

Sundhedsstyrelsens anbefaling er, at lægen kun bør udskrive recept på

Nu er det slut med pilleglas uden recepter

store mængder håndkøbsmedicin til patienter, som har kroniske

smarter. Det defineres som smerter næsten hver dag i 3 måneder eller mere. Lægen kan skrive 'tilskud' på recepten, så prisen holdes nede.

Vi ved endnu ikke, hvordan de danske læger vil håndtere dette i praksis.

Man kan dog stadig købe mere end én pakning med 20 tabletter på apoteket. Sundhedsstyrelsen regner med, at apotekets personale vil være opmærksom på kunder, som køber mange pakker med smertestillende medicin, og vil rådgive kunderne om reglerne.

Tilsvarende regler er indført i Storbritannien, og de er fulgt af et mærkbart fald i selvmordsforsøg blandt unge piger.

<http://www.irf.dk/download/Maanedsbld/7rtf13.pdf>

## Piller, der er omfattet af paknings-begrænsningen

- paracetamol
- acetylsalicylsyre
- ibuprofen
- acetylsalicylsyre i kombination med codein eller koffein
- phenazon i kombination med koffein eller indeholdende phenazonsalicylat i kombination med koffein og salicylamid.





# Børn med migræne er mere forsigtige

børn

Det er i hvert fald hvad forældrene oplever.

486 børn mellem 7 og 12 år med migræne (6 migrænedage om måneden i gennemsnit) var med i undersøgelsen. Det var mødrene, der fortalte.

Mødrene oplevede klart, at migrænebørnene passede bedre på, og derfor ikke fik så mange uheld og skader, som mødre af børn uden migræne oplevede. Det kaldes på psykolog-sprog, at migrænebørnene havde større tendens til 'harm-avoidance'.

Migrænebørnene blev også oplevet som mere vedholdende (persistence) end børn uden migræne.



De to grupper børn var nogenlunde ens mht. nysgerrighed, om de havde brug for at få ros, og hvor selvstændige de var.

*M. Esposito, R. Marotta, B. Gallai, L. Parisi, G. Patriciello, S. M. Lavano, G. Mazzotta, M. Roccella og M. Carotenuto, 2013. Temperamental characteristics in childhood migraine without aura: a multicenter study. Neuropsychiatric Disease and Treatment, preprint.*

## Redaktørens kommentar

Forfatterne, som er psykologer, diskuterer indgående, hvilke konsekvenser det kan have for børnene, at de søger at undgå uheld og skader (harm). De mener, at de forsigtige børn vil udvikle sig til voksne, som er usikre, generte, sky, pessimistiske og generelt hæmmede, socialt, og det antydes, at børnenes migræne måske netop skyldes deres forsigtighed og bekymring.

Denne tolkning er næppe i overensstemmelse med neurologernes syn på børnemigræne.

## Migrænebørns sovevaner

**Børn med migræne ligger længere og venter på at sove, de drømmer vildere drømme, snakker mere i søvne, og spjætter mere, mens de sover.**

børn

34 børn omkring 9 år gamle, fra et område nær Napoli, og som havde migræne uden aura, indgik i undersøgelsen sammen med 51 kontrolbørn. Mødrene fortalte om børnenes sovevaner, og børnene overnattede i en søvnklinik, hvor deres søvn blev overvåget.

Det viste sig, at der var flere migrænebørn end forventet ud fra kontrolgruppen, som brugte mere end ½ time på at falde i søvn (efter at de var gået i seng), var bange for at falde i søvn, svedte mens de faldt i søvn, gik i søvne, talte i søvne og skar tænder og spjættede, mens de sov. Migrænebørnene havde også livlige drømme, samtidig med at de faldt i søvn.

Ni af migrænebørnene spjættede

mere end 5 gange i timen, mens de sov. De ni børn havde i gennemsnit migræne 16 gange om måneden, mens de 25 migrænebørn, som spjættede mindre hyppigt om natten, kun havde 7 gange om måneden.

Vi får ikke en forklaring på sammenhængen mellem migræne og spjættene og de andre aspekter af migrænebørnenes søvn.



*M. Esposito, P. Parisi, S. Miano og M. Carotenuto, 2013. Migraine and periodic limb movement disorders in sleep in children: a preliminary case-control study. The Journal of Headache and Pain 14, 57, preprint.*



# Migræne hos børn tager mange former

børn

Migræne hos børn kan komme til udtryk på mange forskellige måder. Fælles for dem alle synes at være, at børnene har kvalme og/eller kaster op.

## Tilbagevendende opkastninger

Nogle børn bliver blege, trætte og kaster op i perioder. Opkastningerne er oftest om morgenen, og kommer i perioder på 1 – 10 dage i træk. Opkastningerne kan være voldsomme, og kan følges af hovedpine. 8 ud af 10 børn med opkastninger har en forælder eller et familiemedlem med migræne. Opkastningerne begynder typisk, når barnet er omkring 5 år.

Husk at barnet skal drikke vand, og sørg for ro omkring barnet.

## Mavemigræne

Børn i alderen 3 – 10 år klager over, at de har ondt i maven. De har kvalme, men ikke ondt i hovedet, måske kaster de op. Symptomerne kan forveksles med f.eks. irriteret

tyktarm, men lettes ved behandling med små doser triptan.

Regelmæssige måltider, rigeligt at drikke, regelmæssig søvn og motion i rimeligt omfang kan afbøde symptomerne.

## Svimmelhed

Svimmelheden kommer pludseligt, og kan vare få minutter eller op til 2 dage. Den rammer mest helt små børn, og forsvinder omkring 5-års alderen. Svimmelheden kommer i perioder, og søvn hjælper ofte. Børnene kan have kvalme, og udtrykker, at de bliver forskrækkede og holder



fast i møbler eller lignende for ikke at falde. Symptomerne kan forveksles med epilepsi.

*P. Winner. 2013. Migraine-Related Symptoms in Childhood. Curr Pain Headache Rep 17, 339.*

"Husk at barnet skal drikke vand og sørg for ro omkring barnet"

# Migræne påvirker børns selvopfattelse

**Forskerne forventede at migræne ville medføre, at børn følte sig bagud i skolen, og syntes det var svært at følge med, bogligt. Det viste sig ikke at være tilfældet.**

børn

185 børn med migræne uden aura i alderen 9 – 12 år var med i undersøgelsen, sammen med en tilsvarende kontrolgruppe. De svarede på 150 spørgsmål, som belyste, hvordan de opfattede sig selv. Om de var gode til at få venner, om de havde gode evner (kunne klare opgaver af alle slags), om de blev følelsesmæssigt påvirkede af indtryk, om de klarede sig godt i skolen, om de havde det godt med deres familie, og om de syntes de så rigtigt ud.

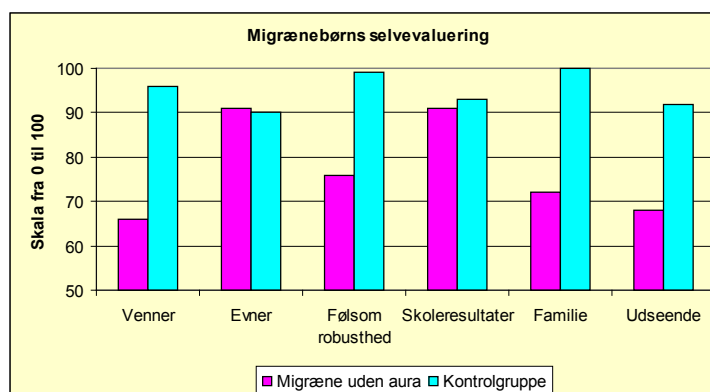
Migrænebørnene klarede sig lige så godt som andre børn i temaerne skoleresultater og evner. Lige modsat hvad forskerne havde forventet. Men de havde mindre tillid til deres evner mht. at få venner, de reagerede stær-

kere følelsesmæssigt, de var mindre sikre i familien, og de tvivlede mere på deres udseende end børn uden migræne.

Forfatterne peger på, at børn med migræne måske har brug for mere

støtte på de mere sociale aspekter af livet end tidligere antaget.

*M. Esposito, B. Gallai, L. Parisi, L. Castaldo, R. Marotta, S. M. Lavano, G. Mazzotta, M. Roccella, M. Carotenuto, 2013. Self-concept evaluation and migraine without aura in childhood. Neuropsychiatric Disease and Treatment 9, 1061–66.*



# Migrænebørn har vanskeligt ved at skelne ord i støjende omgivelser

børn

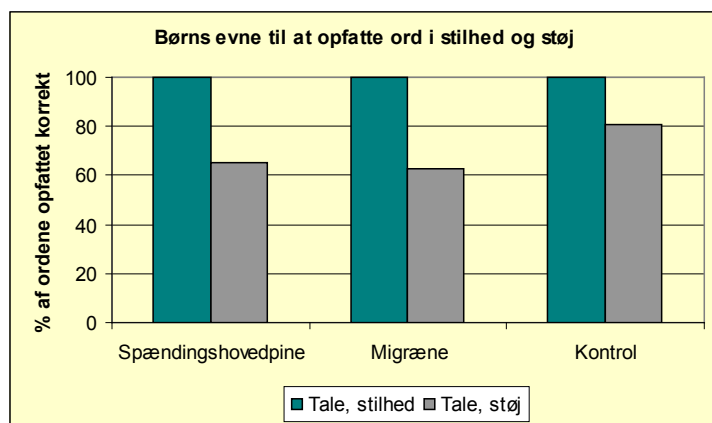
Mange voksne kender det nok – det er svært at følge en samtale når der er støj. De ældre af os undskylder det måske med formindsket hørelse. Men børn med migræne har samme problem, sammenlignet med børn uden migræne eller spændingshovedpine.

11 børn med migræne og 16 med spændingshovedpine, samt 25 kontrol-børn af samme alder, blev testet for, om de kunne opfatte talte ord (enten nonsens-ord, tostavelser-ord, eller hele sætninger), når ordene



blev sagt (spillet af en computer) i stille omgivelser, eller med støj i baggrunden.

Det viste sig, at begge grupper børn med hovedpine (migræne og spændingshovedpine) opfattede færre ord korrekt, når der var støj i baggrunden. Børnene uden nogen form for hovedpine opfattede flere ord end børnene med hovedpine.



Alle børnene havde normal hørelse. Så problemerne skyldte ikke ørerne, men må skyldes en reduceret mulighed for at bearbejde de hørte lyde til forståelige ord. Forfatterne peger bl.a. på, at migrænikere i mindre grad kan overhøre støj, fordi de mangler en del af evnen til at overhøre de enkelte elementer i støj (manglende habituation).

A. Ciriaco, A. Russo, D. Manzani, E. Genovese, P. Benincasa, E. Caffo og L. A. Pini, 2013. A preliminary study on the relationship between central auditory processing and childhood primary headaches in the intercritical phase. *The Journal of Headache and Pain* 14, 69 preprint.

## 1,3 millioner kr. til kunstigt fremkaldt migræne med aura

Dansk Hovedpinecenter har modtaget 1,3 millioner kr. fra Hovedstadens Forskningsfond til at eksperimentere med metoder til at fremkalde migræne med aura. Når man kan fremkalde aura 'på kommando', vil det være langt lettere at undersøge, hvad der faktisk sker i hjernen, når auraen dukker op, og når den efterfølgende migræne-hovedpine kommer.

Dansk Hovedpinecenter har ofte brug for deltagere til deres forsøg – hold øje med Dansk Hovedpinecenters hjemmeside, hvis du har lyst til at stille dig til rådighed.

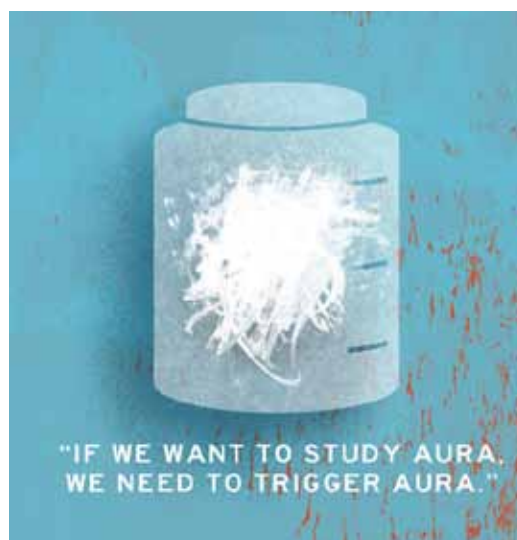


Illustration fra tidsskriftet *Nature*, september 2013, hvor ovenstående forsøg omtales.

# Skyldes migræne fejl i blodkarrenes forløb?

**Vi taler meget om, at migræne skyldes udvidelser af blodårerne i hjernen, og om det er blodkarrenes vægge, der har et problem, eller de nervesignaler, som kommer til eller fra blodkarrene, som giver os alle de mange migræne-symptomer.**

## viden

1. Migrænikere har oftere end andre bygningsfejl i det, der kaldes Willis-cirklen. Det er et lille system af blodkar, som ligger i bunden af hjernen (lige efter basilaris-åren i blodkredsløbets retning) (1).

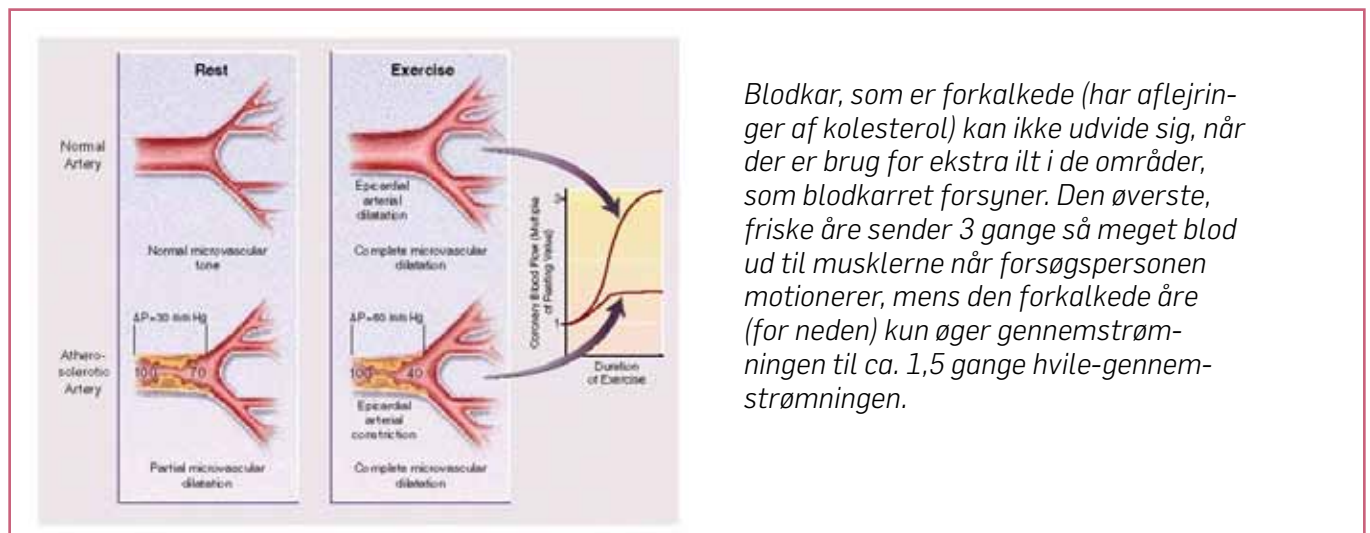
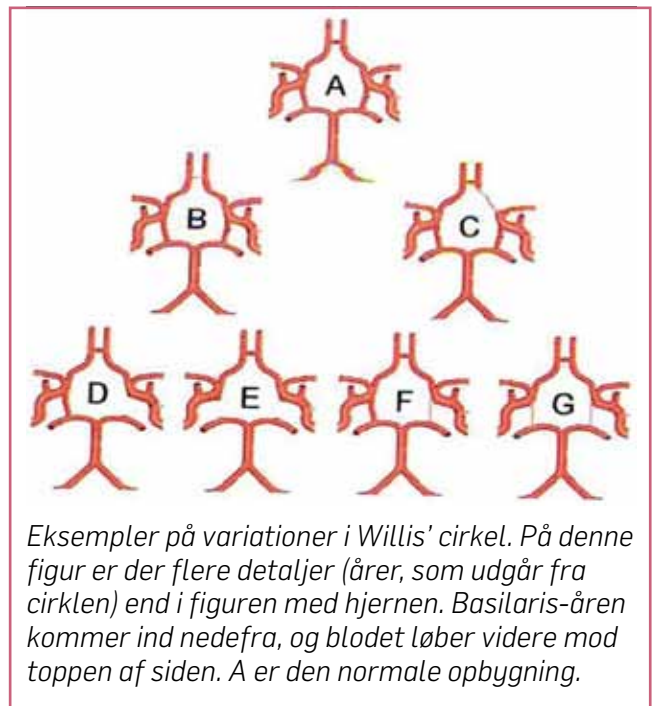
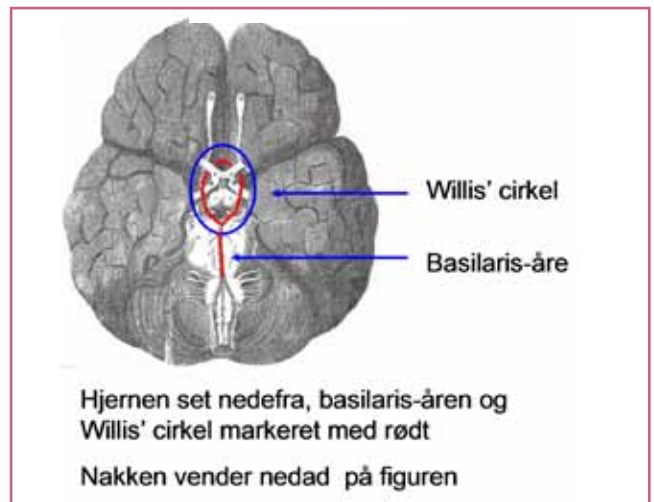
2. Migrænikeres kranspulsåre udvider sig mindre end andres, når vi anstrenger os. Det kan enten være en bygningsfejl i kranspulsåren, eller det kan skyldes åreforkalkning. Det sidste er ikke usandsynligt, for migrænikere har lidt mere kolesterol i blodet end gennemsnitsbefolkningen (2).

Vores **Willis' cirkels** opbygning er delvist arvelig. Indtil videre ved vi ikke, om de migrænikere, som har afvigende Willis' cirkel (f.eks. forsnævrede blodkar i den ene side af cirklen) også er dem med mange eller stærkere migræneanfald end de migrænikere, som har en mere normal cirkel.

**Kranspulsåren** (som fører blod til hjertets muskler) udvider sig, når der skal leveres mere ilt til hjertets muskler. Så er der plads til en større blodgennemstrømning. Hos den generelle befolkning kan kranspulsårens kapacitet fordobles eller mere, dvs. den kan levere mere end dobbelt så meget blod til hjertemusklene, når de skal arbejde hårdt. Men hos 3 ud af 4 migrænikere med aura, kunne kranspulsåren ikke udvide sig til den dobbelte kapacitet. Det betyder, at denne gruppe migrænikere næppe bliver sportsstjerner, for deres fysiske formåen er begrænset.

(1) B. Cucchiara, R. L. Wolf, L. Nagae, Q. Zhang, S. Kasner, R. Datta, G. K. Aguirre og J. A. Detre, 2013. *Migraine with Aura Is Associated with an Incomplete Circle of Willis: Results of a Prospective Observational Study.* PlosOne 8, 7, e71007.

(2) G. Aslan, L. E. Sade, B. Yetis, H. Bozbas, S. Eroglu, B. Pirat, U. Can og H. Muderrisoglu, 2013. *Flow in the Left Anterior Descending Coronary Artery in Patients With Migraine Headache.* American Journal of Cardiology preprint.





# Forvarsler for migræne

**En mobiltelefon og en app – så er udstyret i orden til at registrere migrænikeres fysiske velvære med faste mellemrum, og derefter analysere, om de oplevede, at 'der var noget der var anderledes' i timerne inden migrænen kom.**

## viden

Hver 12. time bippede telefonen, og de 87 deltagere svarede på 16 forskellige spørgsmål. Spørgsmålene dækkede, om de var ekstra følsomme,

havde travlt, havde smerter nogen steder, var trætte, tænkte klart, var triste, og om der var noget, der stressede dem. Hvert spørgsmål havde forskellige svarmuligheder.

De registrerede også, hvornår et migræneanfald begyndte. De fleste af de 252 anfald begyndte om aftenen, lidt færre om morgenen, og færrest om eftermiddagen. Svarene fra app'en blev analyseret for, om der var

mønstre i svarene i de 72 timer, som lå umiddelbart inden et anfald. Der var selvfølgelig en del variation, men også nogle klare tendenser.



Migrænikerne følte sig stive og trætte de sidste 12 timer inden et anfald. De havde også koncentrationsproblemer. Men der var ikke tendens til ekstra stress de sidste 72 timer inden et anfald. Generelt var der ikke tendens til forvarsler før de sidste 12 timer inden anfaldene.

*J. H. Houtveen og M. J. Sorbi, 2013. Prodromal Functioning of Migraine Patients Relative to Their Interictal State - An Ecological Momentary Assessment Study. PLoS ONE 8(8): e72827*

## 32% flere migrænikere på 8 år

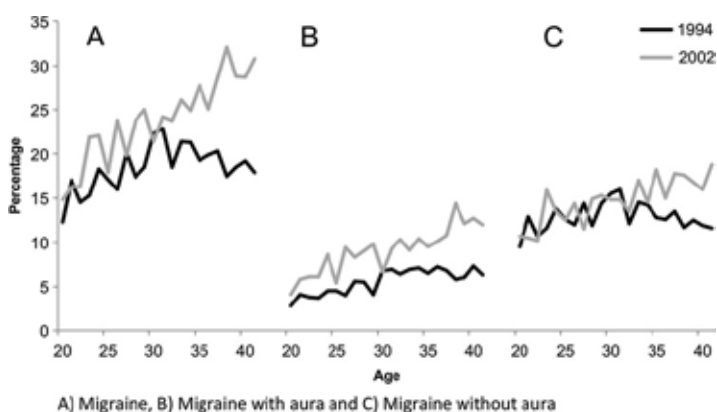
**Det danske tvillingeregister kan bruges til meget. Omkring 30.000 tvillinger (som regnes for repræsentative for den danske befolkning) i alderen 20 – 41 år, svarede på, om de havde migræne. Tvillingerne blev spurgt i 1994 og igen i 2002. Dvs. der var nogle deltagere, som var nye i 2002, og nogle som ikke længere var i aldersgruppen i 2002.**

## viden

Det viste sig, at antallet af deltagere med migræne var steget ganske betragteligt på de otte år, der var gået fra 1994 til 2002. Især i aldersklassen fra 30 – 40 år var procentdelen med migræne steget, både med og uden aura (se figuren).

Forskerne skriver, at der ikke kan være sket en ændring i den danske befolknings genetik i løbet af 8 år, så årsagen til stigningen må søges andre steder. Det er muligt, skriver forfatterne, at de deltagere, som var med i begge runder, var blevet mere opmærksomme på, om de havde migræne, efter at de svarede på første sæt spørgsmål.

*H. Le, P. Tfelt-Hansen, A. Skytthe, K. O. Kyvik og J. Olesen, 2012. Increase in self-reported migraine prevalence in the Danish adult population: a prospective longitudinal population-based study. BMJ Open., 2(4). pii: e000962. doi: 10.1136/bmjopen-2012-000962.*



Illustrationen viser % af alle, som har haft migræne mindst en gang i deres liv (lifetime prevalence). Figur 4 fra artiklen er gengivet med forfatternes tilladelse.

## Redaktørens kommentar

Ud over den øgede opmærksomhed på migræne blandt de danske tvillinger, kunne det også tænkes, at faktorer i vores omgivelser kunne give en øget forekomst af migræne. Det kunne være faktorer i vores hverdag, f.eks. tilsætningsstoffer eller sprøjtemidler i vores mad, kemikalier i vores husholdninger, eller luftforurening, for blot at nævne nogle muligheder. Desværre er der på nuværende tidspunkt ingen tegn på, at denne type undersøgelser vil blive gennemført.

# Migræne og svimmelhed følges ad

**Mere end halvdelen af alle migrænikere er mere svimle end ikke-migrænikere. Aura-migrænikerne er hårdest ramt.**

## viden

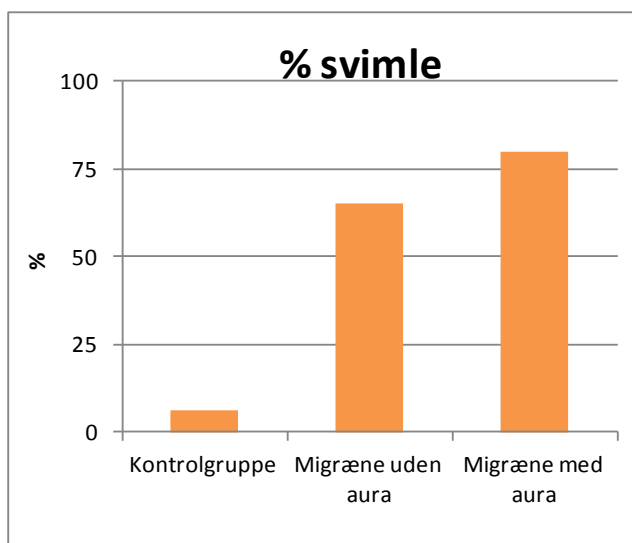
Svimmelheden blev målt ved, at forsøgspersonerne stod på en plade, der målte, hvordan vægtfordelingen var, når de stod på begge ben, eller på et ben med åbne eller lukkede øjne.

En anden test gik ud på, at forsøgspersonerne sad på en spisestuestol (uden armlæn), og skulle rejse sig uden at holde fast i noget, gå tre meter, vende rundt og sætte sig på stolen igen. Hvis man har tendens til svimmelhed, går det langsommere at komme op og gå fra stolen.

Ved alle test viste resultaterne, at migrænikere med aura lider signifikant mere af svimmelhed end migrænikere uden aura, som igen er mere svimle end kontrolpersonerne.

Forfatterne spekulerer på, om migrænikere derfor er mere udsat for faldulykker når de bliver ældre.

*G. F. Carvalho, T. C. Chaves, F. Dach, C. F. Pinheiro, M. C. Gonçalves, L. L. Florencio, K. S. Ferreira, M. E. Bigal og D. Bevilacqua-Grossi, 2013. Influence of migraine and of migraine aura on balance and mobility - a controlled study. Headache 53, 1116-22.*



## Hvorfor kaster vi op når vi har migræne?

**Det er der faktisk ikke nogen som har et godt svar på. Men der er mindst 5 forskellige forsøg på at forklare hvad der sker og hvorfor.**

## viden

1. Opkastningerne er en måde at begrænse, hvor mange stimuli vi opfatter. Denne forklaring antager, at migræne stammer fra en stor mængde indtryk, som overbelaster migrænikeren.

2. Opkastningerne skyldes, at fordøjelsessystemet har modtaget en eller flere fødevarer, som det ikke forliger med, eller følelsesmæssige udsving. Mavens reaktion får derefter hovedpinen til at gå i gang. Denne teori blev fremsat allerede i 1700-tallet.

3. Opkastningerne nedsætter pulsen, og derved reduceres hovedpinen.

4. Opkastningerne medfører mindre udskillelse af urin, idet stoffet

vasopressin (som styrer urinudskillelsen) frigives fra hjernen, når man har kvalme og/eller kaster op, og derefter nedsætter urindannelsen i nyrerne.

5. Kvalme og opkastninger følges af sammentrækning af blodkar omkring hjertet og i lungerne. Det kan føles som en reduktion i hovedpinen.

Kort sagt – de kloge aner heller ikke, hvorfor vi kaster op, men synes at mene, at opkastninger lindrer (eller helt stopper) et migræneanfald.



*N. C. Chai, R. E. Shapiro og A. M. Rapoport, 2013. Why Does Vomiting Stop a Migraine Attack? Curr Pain Headache Rep 17, 362.*

# Svimmelhed og migræne

Der er en speciel diagnose for svimmelhed i forbindelse med migræne. På engelsk kaldes den **migraine-associated dizziness, vestibular migraine, eller migrainous vertigo**. Det kan oversættes til **svimmelhed i forbindelse med migræne, buegangs-migræne eller migræne med vertigo**.

## Viden

Svimmelhed i forbindelse med migræne er forholdsvis almindeligt. 1 – 3% af alle (svarende til hver tiende migræniker), har denne form for migræne. Dvs. omkring 50.000 danskere. Men diagnosen er ikke let at stille, for der er ikke rigtigt noget, der kan måles, og svimmelheden kommer og går i perioder fra minutter til dage med svimmelhed.

En ud af tre, som kommer til lægen med svimmelhed, får senere diagnosen svimmelhedsmigræne, selvom de ikke har migrænenes hovedpine. Det er især kvinder, og ofte kvinder i aldersgruppen 25 – 50, dvs. de får diagnosen senere end de, der har almindelig migræne. Børn kan også have svimmelhedsmigræne.

Lægerne diskuterer, om svimmelheden er en speciel form for aura. Blandt patienter med Ménière's sygdom (tinnitus) har hver tredje også svimmelhedsmigræne. Svimmel-

hedsmigræne øger også risikoen for at udvikle nedsat hørelse, især i det lavfrekvente område.

## Behandling

Triptaner synes ikke at have nogen virkning på svimmelheden, og forebyggende behandling, f.eks. med Topiramid, har kun begrænset virkning. Lægerne anbefaler sund kost, motion og anfaldsmedicin mod svimmelhed.

*E. W. Sargent, 2013. The challenge of vestibular migraine. Curr Opin Otolaryngol Head Neck Surg 21, 473–479.*



## Vertigo

Oplevelsen af, at man bevæger sig gennem rummet, selvom man ikke gør det, eller følelsen af ændret bevægelse, når man bevæger hovedet på normal vis.

Buegangene er markeret med gult. Svimmelhed opstår, når sansehår i buegangene misopfatter bevægelsen af de små krystaller, som er i buegangenes væske.

## Lægernes brug af ordene habituation og sensitization

**Særligt sensitive mennesker oplever verden som en overvældende strøm af indtryk. Det kan være belastende, og kan nødvendiggøre, at man indretter sit liv, så strømmen af indtryk bliver mindre overvældende.**

Migrænelægerne har et lidt anderledes sprogbrug.

### Habituation

De taler om, at migrænikere mangler habituation, dvs. de opfatter gentagne input (f.eks. blinkende lys, et mylder af mennesker, rytmisk musik eller gentagne smertepåvirkninger) som enkelt-indtryk, og har svært ved at gruppere indtrykkene og dermed trænge dem i baggrunden af bevidstheden. Hvert lysglimt, hver person i mylderet, hver dunken i musikken og hvert prik med en nål opfattes som et

nyt indtryk. Det kan give en overvældende mængde indtryk, og betyder, at migrænikere ikke i samme grad vænner sig til de forskellige typer indtryk.

### Sensitization

Lægerne bruger ordet sensitization, når de beskriver, at man oplever f.eks. smerter som stærkere end normalt. Det kan ske for migrænikere i perioden lige inden et anfald, og mens anfaldet står på. Jo flere anfald, jo stærkere opfattes smerter f.eks. fra en nål eller et tryk. Medicininduceret hovedpine følges af stærk sensitiza-

Habituation    Sensitization

tion, så det er nærliggende at tænke, at det måske er det store medicinforbrug, som er den egentlige årsag til denne ændring i smerteopfattelsen.

*E. W. Sargent, 2013. The challenge of vestibular migraine. Curr Opin Otolaryngol Head Neck Surg 21, 473–479.*



# Måske kommer det an på øjnene der ser...

To artikler i det videnskabelige tidsskrift *Headache* fra august i år drager nogenlunde modsatte konklusioner om migrænikeres opfattelse af mønstre.

## viden

En norsk undersøgelse konkluderede, at migrænikere opfatter ternede mønstre på præcis samme måde som kontrolpersoner, og at migrænikerne derfor ikke mangler evnen til 'habituation' (1).

En britisk-australsk undersøgelse fandt, at farvede striber var mere ubehagelige at se på for migrænikere end for kontrolpersoner. Migrænikerne reagerede stærkere på sort-hvide striber end på striber med andre farvekombinationer, og smallere striber gav det største ubehag.

Forsøgspersonerne blev også spurgt, om de så bevægelse eller forvridninger i de sribede billeder. Jo længere forsøgspersonerne havde haft migræne (målt i år), jo flere forvridninger og bevægelser så de i striberne.

En mulig forklaring på migrænikernes reaktioner kan være, at de sribede billeder giver en kraftig hjerneaktivitet i synsbarken, som kan sprede sig til større områder i hjernen, eller at migrænikerne har en mere specifik farveopfattelse end kontrolpersonerne (2). Denne forskergruppe konkluderede derfor, at migrænikere er følsomme overfor flimrer og mønstre som striber eller tern som gentages, og at denne følsomhed kan udløse migræne.

(1) P. M. Omland, K. B. Nilsen, M. Uglem, G. Gravdahl, M. Linde, K. Hagen og T. Sand, 2013. *Visual evoked potentials in interictal migraine: no confirmation of abnormal habituation. Headache 53, 1071-86.*

(2) A. J. Shepherd, T. J. Hine, H. M. Beaumont, 2013. *Color and spatial frequency are related to visual pattern sensitivity in migraine. Headache 53, 1087-93.*

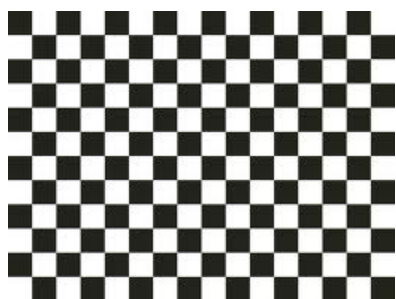
## Habituation

Habituation er en mindre reaktion, når en stimulus gentages. Det kan være lysglimt eller lyde, som gentages. De fleste mennesker reagerer mindre på sådanne indtryk, når de gentages flere gange.

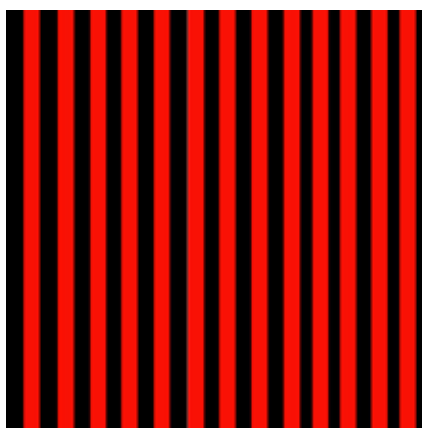
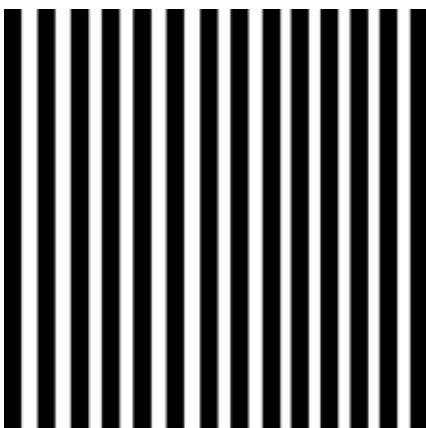
Det modsatte af habituation er sensitivering – dvs. man opfatter det gentagne påvirkning stærkere, jo flere gange den gentages.

## Redaktørens kommentar

Redaktionen kan desværre ikke tilbyde en forklaring på denne forskel i resultaterne i de to undersøgelser. Hverken en faglig/teknisk, eller en økonomisk.



*Skakbrædt-tern udløser ikke reaktioner hos migrænikere, som er anderledes end hos kontrolpersoner uden migræne, ifølge norske forskere.*



*Den sort-hvide sribede figur giver betydeligt større ubehag for migrænikere end den rød-sortte, ifølge britisk-australske resultater.*

# Mere migræne, mere CGRP i blodet mellem anfaldene

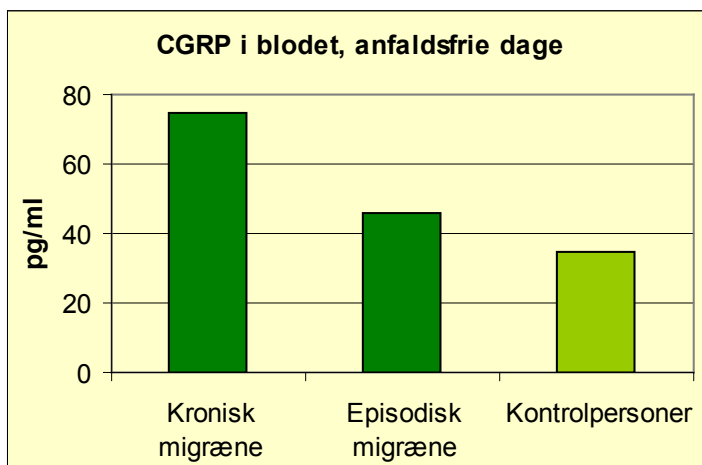
## Viden

CGRP er verdens mest potente vasodilator, dvs. et stof, der får blodkarrene til at udvide sig (1). Det er også fundet i større mængder i blodet hos kvinder med kronisk migræne, end hos kvinder uden migræne. Kvinder med færre end 15 migrænedage om måneden har også mere CGRP i blodet end ikke-migrænikere, men mindre end dem med kronisk migræne (2).

Ingen af kvinderne havde medicininduceret hovedpine. Der var ikke forskel på om kvinderne havde aura eller ej, om de tog triptaner eller smertestillende medicin eller slet ingen medicin, og om de tog en eller flere forebyggende midler. Og kvindernes alder ændrede ikke på CGRP-indholdet i blodet.

(1) S. J. Smillie og S. D. Brain, 2011. *Calcitonin gene-related peptide (CGRP) and its role in hypertension. Neuroptides* 45, 93-104.

(2) E. Cernuda-Morollón, D. Larrosa, C. Ramón, J. Vega, P. Martínez-Camblor og J. Pascual, 2013. *Interictal increase of CGRP levels in peripheral blood as a biomarker for chronic migraine. Neurology*; 81, 1-6.



## Redaktørens kommentar

Disse resultater får selvfølgelig forskerne til at spekulere over, hvorfor migrænikerne har mere CGRP i blodet, om det måske er en følge af migræne, eller er en årsag til migræne. CGRP-indholdet i blodet er også højere end normalt, når man har et migræneanfald. Derfor har en del forskning fokuseret på at hæmme effekten af CGRP, som kunne anses for at være frigjort af migræneanfaldet. Det middel, som især har fanget opmærksomheden er telcagepant, som er blevet anset som den næste generation af migræne medicin, efter triptanerne, men som endnu ikke er godkendt af myndighederne, hverken her eller i andre lande.

## Migrænikere skal passe ekstra godt på hovedet

**Migræne allerede inden man slår hovedet (slem), er den faktor, som især afgør, om man får (mere) migræne efter ulykken. Mindre væsentligt er det, hvor alvorlige skaderne på hovedet er, f.eks. åbent eller lukket kraniebrud eller mange knoglebrud i ansigtet.**

Det er konklusionen på en oversigt over 344 amerikanske voksne, som havde slået hovedet alvorligt, f.eks. i trafikulykker eller fald. De lå i gennemsnit på hospitalet i 17 dage på grund af deres skader.



Migræne inden ulykken 8-dobbele risikoen for at udvikle væsentligt værre

migræne efter ulykken. Kvinder havde dobbelt så stor risiko for at udvikle migræne efter ulykken som mænd. Derimod var der ikke større tendens til at udvikle migræne efter ulykken som følge af, om skaderne var på hovedet eller rygsøjlen.

W. C. Walker, J. H. Marwitz, A. R. Wilk, J. M. Ketchum, J. M. Hoffman, A. W. Brow og S. Lucas, 2013. *Prediction of headache severity (density and functional impact) after traumatic brain injury: A longitudinal multicenter study. Cephalalgia* 33, 998-1008.

# Dufte og migræne

**3 ud af 4 migrænikere oplever at dufte kan udløse et migæneanfald. Ikke alle dufte er lige stærke triggere, men parfume, maling og benzin topper listen over dufte, der kan udløse et anfald (1).**

## Viden

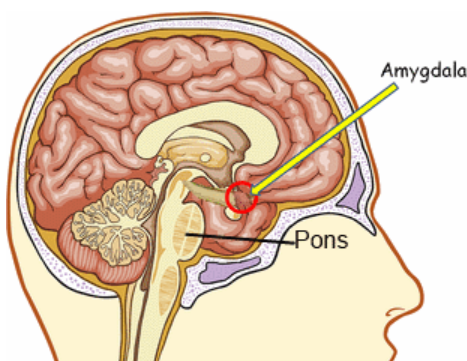
Når en duft udløser et migræneanfald, kommer anfaldet i løbet af ca. 20 minutter. Til sammenligning tager det ca. 5 timer inden migrænen kommer, når lægerne bruger nitroglycerin-injektioner til at udløse et eksperimentelt anfald.

Der er også enkelte migrænikere, som oplever en fantomduft (dvs. andre mærker den ikke), som beskrives som noget der er brændt, samtidig med, at et migræneanfald begynder (2).

Når migrænikere udsættes for rosen-duft (det er ofte lægernes valg af en 'standard-duft'), mens de har et migræneanfald, stiger tilførslen af ilt, som kommer med blodet til amygdala og til insular cortices og specielt også til hjernestammen, sammenlignet med ikke-migrænikere. I perioderne mellem anfaldene reagerer migrænikernes hjerne ligesom ikke-migrænikernes, når de udsættes for rosenduft (3).

Migrænikere finder, sammenlignet med ikke-migrænikere, at dufte er langt mere ubehagelige. Særligt ubehagelige blandt en lang række dufte var parfume, rose og cypresdufte. 3 ud af 4 migrænikere med aura fandt generelt dufte ubehagelige, mens kun hver anden migræniker uden aura fandt dufte ubehagelige (4).

Mænd er mindst lige så påvirkede af dufte som kvinder. Hver anden mand i en gruppe på 98 mænd fik migræne af dufte og 3 ud af 4 mente dufte forværrede et allerede igangværende anfald. Stærkest virkede parfume, cigaretrøg og rengøringsmidler (5).



(1) R. Silva-Néto, M. Peres og M. Valença, 2013. Odorant substances that trigger headaches in migraine patients. *Cephalalgia preprint*.

(2) E. R. Coleman, B. M. Grosberg og M. S. Robbins, 2011. Olfactory hallucinations in primary headache disorders: case series and literature review. *Cephalalgia* 31, 1477-89.

(3) A. Stankewitz og A. May, 2011. Increased limbic and brainstem activity during migraine attacks following olfactory stimulation. *Neurology* 77, 476-82.

(4) A. Saisu, M. Tatsumoto, E. Hoshiyama, S. Aiba og K. Hirata, 2011. Evaluation of olfaction in patients with migraine using an odour stick identification test. *Cephalalgia* 31, 1023-8.

(5) A. M. Lima, G. B. Sapienza, O. V. de Giraud og Y. D. Fragoso, 2011. Odors as triggering and worsening factors for migraine in men. *Arq Neuropsiquiatr* 69, 2B, 324-7.

## Redaktørens kommentar

Sammenhængen mellem duft-følsomhed og migræne er endnu kun sparsomt belyst, men det tyder på, at lige netop denne trigger (dufte) påvirker en central udløsningsmekanisme.

Tyramin og/eller phenylethylamin i fødevarer giver migræne, fordi de to stoffer nedbrydes langsommere hos nogle migrænikere end hos den generelle befolkning, så blodkar i hjernen trækkes sammen, for derefter at overkompensere når de udvider sig igen.

Stress/frustrationer udløser adrenalin, som også får blodkar til at trække sig sammen, med følgende overkompensation under udvidelsen.

Lige modsat virker østrogen, som får blodkar til at udvide sig.

## En lokal rundspørge

En lille, totalt uvidenskabelig, rundspørge på Facebook viser, at alle der svarede, bliver generet af dufte, og 18 ud af 27 enten fik deres migræne forværret af visse dufte eller fik migræneanfald udløst af visse dufte.

Læserne af Migrænikerforbundets Facebook gruppe er måske hårdere ramt end den gennemsnitlige migræniker, men tallene understreger, at dufte er en plage for mange mennesker.

| Del af hjernen       | Funktion  |
|----------------------|---|
| Amygdala             | Frygt, forsvarsreaktioner                                     |
| Insular cortex       | Opmærksomhed, emotionelle følelser                            |
| Hjernestammen (pons) | Kontrollerer blodkredsløbet, smerteopfattelsen og meget andet |



# Ny børnebog for 5-8 årige om migræne

Af: Kresten Sæe

Selv om Holger har migræne, kan han sagtens være superhelt sammen med Kalle og Birka og redde en hund fra en sur kondiløber.

Men selv superhelten Holger har sit at slås med: Forældre, der vil bestemme, når han skal sove, forbyder chokolade og tvinge ham til at spise morgenmad. Så er det godt, at Kalle byder på lækre kakaokugler i skolen.

Chokoladen giver Holger migræne, så han ikke kan hjælpe med at redde hunden. Men alligevel ender alt godt. Holger får hunden af manden, som ikke var så slem endda. Sammen kan de to så fremover passe på, hvad de spiser, og sørge for at få sovet nok.

Lea Letén fortæller set fra børnehøjde, så migrænen ikke skygger for den gode historie om Holgers oplevelser. Teksten suppleres af livfulde og glade illustrationer af forfatteren selv.

*Snigeren - Superhelt mæ' migræne* er med sin indlevede og humoristiske tilgang til emnet et fint udgangspunkt til oplæsning og snak for både barnet selv, søskende og klassekammerater.



## Børnene kommenterer

Rose på 6 år siger:

"Bogen var god. Det var godt, at de fik hunden. Når man har migræne har man det meget dårligt, og har ondt i hovedet".

De ældre søskende, Linea og Lukas, på 13 og 14 år supplerer:

"Den passer godt til børn fra 1. klasse til 4. klasse"

"Bogen er godt skrevet"

"En rigtig god børnebog".

## Fra en anmeldelse

Her kommer et uddrag af Else Lerches boganmeldelse fra Dansk BiblioteksCenter:

*"Det fascinerende ved bogen er, at det er lykkedes som en helt naturlig del af den spændende og humoristiske historie at indflette oplysninger om Holger og hans migræne, uden at det bremser historien".*

## Aura har mange former og kan virke skræmmende

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  |    |  |  |
| Zig-zag figurer. De kan være grå som her eller farvestrålende.                      | Mistet syn i den ene side. Denne type synsforstyrrelser kan skyldes en lille blodprop eller blødning i hjernen. Søg derfor straks læge! | Manglende kontrast i del af billedet.  | Dele af billedet er flyttet.  |

Det du ser, mens du har aura, er ens på begge øjne, og du 'ser' det også med lukkede øjne. Aura varer ca. ½ time, og skyldes iltmangel i

synsbarken (der hvor hjernen danner billederne).

Hvis du kun ser forstyrrelserne med det ene øje, eller hvis de varer

længere end ca. ½ time, er det tid til at få en aftale med lægen.

Fra Medical News Today: <http://www.medicalnewstoday.com/articles/148373.php>

# Migræne giver selvmordstanker

**En befolkningsundersøgelse i Canada med mere end 6.000 kvindelige og 2.000 mandlige migrænikere viste, at der var forholdsvis flere migrænikere, som havde overvejet selvmord end i den generelle befolkning, og at det især er unge kvinder, der rammes af de mørke tanker.**

Deltagerne i undersøgelsen blev selvfølgelig spurgt om mange andre aspekter af deres liv end lige netop migræne. Det er f.eks. velkendt at en depression kan udløse selvmordstanker, så forskerne kunne kompensere for, at der var flere migrænikere end forventet ud fra den samlede befolkning, som havde en depression. Tilsvarende påvirker familiens økonomi, om man er gift (eller har en partner), og om man har en længerevarende uddannelse, sandsynligheden for at tænke på selvmord.

Når forskerne kompenserede for alle disse faktorer, havde migrænikerne stadig ca. dobbelt så stor hyppighed af selvmordstanker end den generelle befolkning, 8% af de mandlige og 10%

af de kvindelige migrænikere havde tænkt på selvmord.

Det var især de yngre migrænikere (både mænd og kvinder), som var ramt af tankerne. En væsentlig faktor var, om migrænikerne følte sig hæmmede i deres daglige aktiviteter. De der følte, at migrænen ofte hæmmede deres aktiviteter, havde en hyppighed af selvmordstanker som var næsten 3 gange så stor, som blandt dem der fungerede fint.

*E. Fuller-Thomson, M. Schrumm og S. Brennenstuhl, 2013. Migraine and Despair: Factors Associated with Depression and Suicidal Ideation among Canadian Migraineurs in a Population-Based Study. Depression Research and Treatment preprint.*



## Redaktørens kommentar

Vi har valgt at bringe denne artikel, selvom det er kendt, at selvmord 'smitter'. Vi tror, at åbenhed om emnet måske kan få nogle læsere til at gøre en indsats for at få optimeret deres behandling, så de ikke føler sig voldsomt handicappede af deres migræne. Pårørende kan måske også blive mere opmærksomme på, at husets migræniker har voldsomme problemer, ved at læse denne artikel.

Tanker om selvmord er tegn på at man har det rigtig dårligt. Resultater her understreger, at det er vigtigt, at migrænikere får en virksom behandling af deres migræneanfald. Ubehandlet migræne hæmmer os i vores daglige aktiviteter, og kan – som ovenfor vist – føre til tanker om selvmord.

Det er derfor glædeligt, at der nu er tegn på en knapt så restriktiv administration af adgangen til triptaner.

## Hvad taler de om på Facebook for tiden?

- Migræneanfald, der ikke bedres af triptanerne
- Histaminintolerance og migræne
- Jeg vågner med migræne...
- Kost og migræne
- ...og en masse gensidig støtte fra alle de andre læsere.



### Facebookgrupper om migræne

- Migrænikerforbundet (kræver tilmelding)
- Migræne og MIG (kræver tilmelding)
- Migræne - er ikke bare hovedpine (åben gruppe)

# Bines brevkasse

## Godt i gang med at motionere - også som migræniker

### Spørgsmål til brevkassen

### Hvordan kommer jeg i gang med at motionere, selvom jeg har migræne?

**Bine svarer:** Når du skal starte med at dyrke motion som migræniker, er det vigtigt du finder en sportsgren du synes er sjov. Ellers kommer du ikke af sted. Forsøg at komme af sted og/eller være aktiv minimum hver anden dag. Dette for at opnå de gode og positive effekter af motionen. Jeg ved det kan være rigtig svært at komme af sted, når du kommer træt hjem fra job, skole eller lignende. Her er det rigtig vigtigt at du fokuserer på, at det er sjovt og hvor meget positivt du får

ud af det. Dyrk evt. motion sammen med en ven, så er det nemmere at komme af sted.

Husk at lytte til din krop, når du er i gang. Tag små skridt i starten, for det kræver tid, at kunne være aktiv i længere tid. Måske du kun kan dyrke motion 15 min. i starten, men hurtigt vil du se små forbedringer og mærke den positive effekt. Hvis du under træning begynder at mærke optræk til et anfald, er det vigtigt du stopper. Dog skal du også huske at afprøve dine grænser, for mange gange kan du langt mere end du umiddelbart tror.

Uanset hvordan du vælger at begynde på motionen og hvilken sport du dyrker, så er det naturligvis vigtigt, at du altid har din akut-medicin på dig.

Har du spørgsmål eller ønsker du hjælp til at komme i gang med at dyrke motion, er du velkommen til at kontakte mig via mail [binepalmborg@gmail.com](mailto:binepalmborg@gmail.com) eller facebook Bine Greve Palmberg.



### Kontakt Bine

Du er velkommen til at kontakte Bine, hvis du har lyst til at høre mere om hendes erfaringer med motion og migræne.

Find hende på Facebook:  
Bine Greve Palmberg

Send en mail:  
[mail@aktivt-liv.dk](mailto:mail@aktivt-liv.dk)

## Cafémøder og selvhjælpsgrupper

**Børnemigræne** er et emne, som bekymrer forældre. Opslag på skolerens intranet en uge eller mere inden mødet lokker en håndfuld forældre til mødet. Nogle har børn med, andre ikke. De børn, der deltager, ser ud til at forstå, at det er dem, det handler om, og giver gerne deres besyv med.

Det er især forældre til børn med mange migrænedage, som dukker op.

Der er i gennemsnit ét barn i hver skoleklasse, der har migræne.

**Medicinoverforbrug** er et mindre udbredt problem end børnemigræne. Migrænikere med medicininduceret hovedpine er stærkt påvirkede af det,

og er nok ikke så villige til at deltage i møder. Derfor har vi kun set få deltagere her. Men det er et overordentligt vigtigt emne for de berørte. Det er skræmmende at forudse en afgiftning, og erfaringsudveksling kan evt. reducere denne bekymring.

**Selvhjælpsgrupper** kan arrangeres

i samarbejde med et frivilligcenter. Selvhjælpsgrupper er selvstyrede grupper, som mødes efter aftale (gerne regelmæssigt). Alle har talerret, og det forventes, at der er gensidig accept af, at man kan tale åbent, og at det, man taler om ikke omtales udenfor gruppen. Det er velkendt, at kontakt til andre migrænikere, og et sted, hvor man kan vende problemer og tanker med ligesindede, kan øge livskvaliteten betydeligt hos deltagerne.



Har du mod på at arrangere et café-møde eller en selvhjælpsgruppe, så kontakt Anne (telefon 70220131) og få materiale og støtte til projektet.

# Migræne-quizz

## Test din viden om migræne –og lær måske lidt undervejs

**1. Hvor mange voksne mellem 20 og 70 år har migræne (dvs. har haft et anfald indenfor de seneste 12 måneder)?**

- a. 10%
- b. 12%
- c. 15%

**2. Er migræne hyppigst hos**

- a. Mænd
- b. Kvinder
- c. Lige hyppig hos de to køn

**3. Hvor længe varer et migræneanfald typisk (lægerens definition)?**

- a. 12 timer
- b. 24 timer
- c. 4 – 72 timer

**4. Hvor sidder migræne-smerterne hos de fleste?**

- a. I den ene halvdel af hovedet
- b. Hele hovedet
- c. I panden

**5. Følges migræne ofte af**

- a. Kvalme
- b. Ondt i nakken
- c. Tørst

**6. Aura (synsforstyrrelser) skyldes**

- a. En sygdom i øjnene
- b. Iltmangel til synsbarken
- c. En lille blodprop i hjernen

**7. Er migræne arvelig?**

- a. Ja, udelukkende
- b. Nej
- c. Delvist

**8. Hvad er lægernes førstevalg af medicin mod migræne?**

- a. Triptaner
- b. Koffein
- c. Paracetamol eller aspirin

**9. Hvor mange migrænikere får halveret deres migræne af forebyggende medicin?**

- a. Alle der tager forebyggende
- b. Hver anden der tager forebyggende

- c. Hver tredje eller færre af dem, der tager forebyggende

**10. Hvor mange triptan-doser må man tage på 24 timer?**

- a. 1
- b. 2
- c. 3

**11. Hvor mange gram paracetamol må man tage på 24 timer?**

- a. 2 gram
- b. 3 gram
- c. 4 gram

**12. En Londonkur får man ofte**

- a. I London
- b. På skadestuen
- c. I forbindelse med afgiftning

**13. NSAID er**

- a. Midler mod gigt
- b. Stereoider
- c. Fællesbetegnelse for alle smertestillende midler

**14. Hvor mange triptaner har mistet patentbeskyttelsen, så vi kan få billige kopipræparater?**

- a. 2
- b. 3
- c. 4

**15. Hvordan defineres kronisk migræne?**

- a. Migræne altid (dag og nat)
- b. Migræne mindst en time hver dag
- c. Migræne mere end 15 dage om måneden

**16. I hvilken aldersgruppe er der flest migrænikere?**

- a. Under 25 år
- b. 25 – 45 år
- c. Over 45 år

**17. Hvor mange arbejdsdage mistes om året i Danmark pga. migræne?**

- a. 500.000
- b. 700.000
- c. 1.000.000

**Se de rigtige svar på side 23**



# Foredrag i Århus om særlig sensitivitet og migræne

## "Særlig sensitivitet og relationen til migræne"

Af Ilse Sand

19. november 2013  
kl. 19 – ca. 21

Huset  
Grønnegade 80, 1. sal  
8000 Aarhus C



Særligt sensitive mennesker har typisk ofte fået at vide, at de bare skal tage sig lidt sammen, komme ud af buksen og se at blive lidt hærdede.

Ilse Sand vil fortælle om, hvorfor denne strategi ikke virker, men tvært imod kan gøre mange ting værre. Særligt sensitive har nemlig brug for at vise hensyn til deres ekstra følsomme nervesystem. Det betyder ikke, at de ikke kan arbejde med sig selv og flytte nogle grænser. Det kræver bare helt andre strategier, end dem, der virker for mere robuste personlighedstyper.

Migrænikere opfatter generelt flere detaljer end andre, og har derfor meget til fælles med de særligt sensitive personer.

Alle er velkomne.



## Husk...

## Åbent hus på Dansk Hovedpinecenter

**Emnet er forebyggelse af hovedpine og ansigtssmerter. Alle er velkomne.**

Lørdag den 16. november 2013 kl. 10 til 13

Glostrup Hospital, Auditorium A (ved hovedindgangen)

Alle interesserede, patienter, pårørende og sundhedspersonale er velkomne.

Gratis adgang.

Forebyggelse af hovedpine og ansigtssmerter.  
Er det muligt?

### Program

10.00-10.05 Velkomst. Professor Rigmor Jensen

10.05-10.30 Hvem får hovedpine? Læge Han Le

10.30-11.00 Psykologisk behandling af hovedpine/ansigtssmerter. Psykolog Trine Zimmer

11.00-11.30 Pause

11.30-12.00 Kan man forebygge med medicin? Sygeplejerske Malene Danø og Rigmor Jensen

12.00-12.30 Nyt fra forskningen. Lægerne Anders Hougaard, Faisal Mohammad Amin og Rigmor Jensen

12.30-13.00 Spørgsmål til lægerne ved Dansk Hovedpinecenter

## De rigtige svar på quiz-spørgsmålene

1: **b.** Antallet af migrænikere synes at stige.

2: **b.** Hver fjerde kvinde mellem 25 og 50 år har migræne

3: **c.** Anfaldene kan også vare længere

4: **a.** Et at de vigtige karakteristika for migræne er at hovedpinen er halvsidig

5: **a.** Man behøver ikke at have kvalme, for at lide af migræne

6: **b.** Første gang man har aura tror man ofte det er en blodprop.

7: **c.** Migrænikere har ofte, men langt fra altid, nære slægtninge, som også har migræne

8: **c.** Lægerne anbefaler aspirin eller paracetamol – bl.a. fordi de er billige

9: **c.** Forebyggende medicin virker langt fra på alle

10: **b.**

11: **c.** Større doser end 4 g om dagen kan give alvorlige lever-skader.

12: **b.** En Londonkur er et kvalmestillende middel, en smertestillende tablet og noget så man slapper af eller døser.

13: **a.** NSAID = Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs

14: **b.** Sumatriptan, Zomig og Maxatl

15: **c.**

16: **b.**

17: **b.**

### Nyhedsmail



Få Migrænikerforbundets nyhedsmails. Der kommer kun mails, når vi har noget vigtigt at fortælle. Meld til (eller fra) på hjemmesiden.

### Hvad kan du gøre for Migrænikerforbundet?

Vi taler ikke så meget om vores migræne. Derfor kan du hjælpe andre migrænikere ved at placere et par foldere på en opslagstavle på dit arbejde, i supermarkedet, på biblioteket eller andre steder, hvor mennesker mødes. Så kan de snuppe en folder uden at afsløre, at de har migræne...

Send en mail til:  
post@migraeniker.dk  
– så kommer der en stak foldere med posten.

### Skriv til os

Redaktøren hører gerne fra læsere, som vil skrive indlæg, læserbreve, sure opstød, gode erfaringer og meget andet i Migræne-Nyt.

Send en mail til:  
migraeneyt@migraeniker.dk



## Få mere for dit kontingent

Migrænikerforbundet sender af og til besked ud til de medlemmer, som har opgivet deres mail-adresse til foreningen. Emnet kan være vigtige oplysninger som et arrangement i dit område, information om ny medicin eller behandling og – i begyndelsen af året - besked om at det er tid til at forny medlemskabet.

Send en mail til [info@migraeniker.dk](mailto:info@migraeniker.dk), hvor vi kan se din mail-adresse. Du modtager så både nyheds-mails, og får adgang til de dele af hjemmesiden, som kun er for medlemmer. Du kan selvfølgelig framelde dig fra nyheds-mails, hvis du synes, det bliver for meget, og du vælger selv, om du vil gå ind på de sider, der er reserveret for medlemmerne.

### HOTLINE til Migrænikerforbundet

Ring til 70220131

Vi svarer dag og aften. Få en snak med en erfaren migræniker, hvis du er usikker, eller bare har brug for et venligt råd.



## Til aller sidst...

# De nye kostråd passer til migrænikere

### **Fødevarestyrelsens kostråd fra september 2013 passer helt fint til en migrænevenlig kost.**

#### *1. Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv*

Kommentar: Varieret kost er godt for os alle, og fysisk aktivitet danner endorfiner, som er kroppens egen smertelindring

#### *2. Spis frugt og mange grøntsager*

Kommentar: Grøntsager er rige på mineraler – bl.a. magnesium, som menes at modvirke migræne.

Men husk at skrælle, for der kan være sprøjtemiddelrester på overfladen, hvis du ikke vælger økologiske produkter.

#### *3. Spis mere fisk*

Kommentar: Vælg især fede fisk og skaldyr – så får du flere omega 3-fedtsyrer, som, sammen med en reduktion af omega 6-indholdet i maden, kan reducere migrænen (se s. xx)

#### *4. Vælg fuldkorn*

Kommentar: Fuldkornsprodukter stabiliserer blodsukkeret, og modvirker derved migræne pga. lavt blodsukker.

#### *5. Vælg magert kød og kødprodukter*

Kommentar: Magert kød er f.eks. fjerkræ, som indeholder færre mættede fedtsyrer og omega 6-fedtsyrer end oksekød. Oksekød er ofte rigt på tyramin, som kan fremkalde migræne.

#### *6. Vælg magre mejeriprodukter*

Kommentar: Et vægttab kan reducere migrænen, hvis man har rigeligt med kilo på sidebenene.

#### *7. Spis mindre mættet fedt*

Kommentar: Mættet fedt findes ofte i fastfood, sammen med f.eks. aromaer, som bl.a. kan være tyramin (køds mag) eller phenylethylamin (fiskesmag), som begge kan udløse migræneanfald.

#### *8. Spis mad med mindre salt*

Kommentar: Der er rigeligt med salt i de fleste industri-fremstillede retter. Brug friske rene råvarer, så har du styr på saltet.

#### *9. Spis mindre sukker*

Kommentar: Slik og alle de andre søde sager fra supermarkedet kan indeholde citronsyre (E330), som nogle migrænikere får anfald af. Chokolade er desuden en kendt migrænetrigger. Men undgå de sukkerfrie produkter, som indeholder aspartam!

#### *10. Drik vand*

Kommentar: Vælg vand frem for sodavand eller juice/saft (med eller uden aspartam), og drik rigeligt med vand. Dehydrering er en kendt migrænetrigger, og masser af vand kan være med til at reducere antal migrænedage.

[https://www.foedevarestyrelsen.dk/Nyheder/Pressemeddelelser/Arkiv\\_2013/Sider/Danmark-f%C3%A5r-nye-kostr%C3%A5d.aspx](https://www.foedevarestyrelsen.dk/Nyheder/Pressemeddelelser/Arkiv_2013/Sider/Danmark-f%C3%A5r-nye-kostr%C3%A5d.aspx)