

Migræne

Få indsigt på 60 sekunder



 migræne danmark

Forord

"Migræne er en af de skjulte folkesygdomme, og der verserer mange myter herom. Nogle tror, det er en psykisk lidelse, der kun rammer kvinder, og andre tror, at migræne alene er fremkaldt af stress.

MEN migræne er en biologisk sygdom, der kan ramme alle. Under et anfald frisættes der irriterende signalstoffer i hjernen, og det påvirker blodkarrene. Udenfor anfald er alt normalt igen.

Der forskes meget intensivt i sygdomsmekanismerne, men endnu er der ingen udsigt til en effektiv kur. Der kan dog gøres rigtigt meget for at mindske anfaldene og bedre livskvaliteten. Oplysning, uddannelse, korrekt diagnose og rigtig medicinering kan gøre en kæmpe forskel og er vejen frem.

Patientforeningerne spiller en meget vigtig rolle heri og bidrager til åbenhed og accept af en skjult sygdom."

Rigmor Højland Jensen
Professor, dr.med.
Dansk Hovedpinecenter, Rigshospitalet-Glostrup

Hvem har migræne?

- 370.000 kvinder og 130.000 mænd har migræne.
- 3 % (15.000) har kronisk migræne.
- De fleste er kvinder i den fødedygtige alder, men også mange ældre mænd og kvinder har kronisk migræne.
- En del kvinder har forværring op til overgangsalderen.
- Efter ophør af menstruation oplever ca. 1/3 mindre migræne, 1/3 uændret og den sidste 1/3 en forværring.

Migræne kendes på

Moderat til stærk hovedpine, der varer 4-72 timer (gælder dog ikke for patienter med kronisk migræne).

- Er oftest halvsidig og pulserende
- Følges af følsomhed for lys, lyd og lugte
- Følges af kvalme og/eller opkastninger
- Kan evt. følges af balanceforstyrrelser, lammelser, tale- og synsforstyrrelser (det kaldes aura)
- Kan medføre ledsmerter, røde øjne, løbende næse, følsom hud, metalsmag, nakkestivhed...

Listen er lang og individuel.

Migræne er arveligt

- Migræne er en genetisk fejl.
- Der er ingen kur, kun anfaldsbehandling – generne er stadig i kroppen.
- Enkelte har dog migræne, uden at deres nærmeste familie er migrænikere.
- Der er p.t. identificeret 40 gener, som spiller sammen om at give migræne – derfor er nogle hårdt ramt, mens andre kun har få anfald.



Migræne er invaliderende

Få anfald påvirker ikke livskvaliteten ret meget.

Mange anfald giver en voldsom reduktion i livskvalitet, ofte med isolation til følge.

Arbejdspladsen, vennerne og familien mister ofte tålmodigheden på grund af:

- Mange sygedage, ofte med fyring til følge
- Uvisheden; hvornår kommer næste anfald
- Daglige smerter, ubehag og både pre- og postmigræne "tømmermænd"
- Vanskeligheden ved at holde aftaler.

Kroniske migrænikere er hårdt ramt

- Det vil sige, de har anfald 15 dage eller mere om måneden.
- De har oftere lavere indtægt og mindre pensionsopsparing end gennemsnittet.
- Migrænikere ser altid godt ud, når du ser dem. De er nemlig kun ude, når de har det nogenlunde godt.



Behandling af migræne

- Smertestillende medicin er fint til få og milde anfald.
- Triptaner er specifik migræneanfaldsmedicin.
- Ca. 80 % har glæde af triptaner.
- Ca. 20 % "klarer sig" med smertestillende medicin.
- Forebyggende medicin hjælper et fåtal af de hårdest ramte migrænikere.

Hvad udløser et migræneanfald?

- Hormonsvingninger
- Stress
- Træthed – forstyrret søvnmønster
- Allergiske reaktioner (genetisk bestemt)
- Dufte, lyde og larm
- Visse mad og drikkevarer
- Mangel på visse enzymer (genetisk bestemt)
- Visse typer medicin
- Vejrskift
- Ovenstående er eksempler, da listen er lang og individuel med faktorer, som den enkelte ikke selv kan styre.

Behandling af de hårdest ramte

Anfaldsmedicin.

- Forebyggende behandling virker kun på få.
- Fysioterapi, meditation, flow m.v. har oftest kun en kortvarig placebo-effekt.
- Behandling er kompliceret, da alle migrænikere er unikke.
- Der findes endnu ingen helbredende behandling.

Om Migræne danmark

Migræne danmark er en forening for migrænepatienter og pårørende og har eksisteret i 35 år.

Foreningen oplyser om migræne gennem foldere og artikler, foredrag, medlemsbladet MigræneNyt, foreningens hjemmeside www.migraeniker.dk og gennem diverse medier.

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

Personligt medlemskab, biblioteker og institutioner: 225 kr.

Unge under 25 år og pensionister: 110 kr.

Familiemedlemskab (alle på adressen): 330 kr.

Info til din jobcentermedarbejder, sagsbehandler, anden aktør, socialrådgiver, partner, arbejdsplads, venner, skole, uddannelsessted o.a.

Migræne danmark

Telefon: 7022 0131

E-mail: info@migraeniker.dk

www.migraeniker.dk

Layout: MECATUM

Tryk: DegnGrafisk A/S

