

# • Behandling af migræne



Af journalist Anne Buur, buur@fibromyalgi.dk

Har man hyppige migræneanfald, kan det være svært at finde overskuddet til at forsøge at gøre noget ved det. Måske ved man ikke, hvor der er hjælp at hente, eller måske er man blevet vant til at tage anfaldsmedicin og på den måde leve med migrænen. Ikke desto mindre kan der, for nogle, være hjælp at hente, og da det altid er bedre at forebygge end at helbrede, er det en god ide at vove pelsen og gøre et forsøg.

## Typen af hovedpine

Som nævnt i artiklen „Migræne og fibromyalgi“ er der ofte tale om, at man kan have flere typer af hovedpine, hvis man samtidig lider af fibromyalgi. Disse typer er kategoriseret som spændingshovedpine og migræne. Herudover har man også erfaret, at folk med fibromyalgi ofte lider af kombinationshovedpine, som er en blanding af ovenstående.

Det vil dog nok komme bag på de fleste, at der i virkeligheden findes 100 forskellige typer af hovedpine, hvoraf migræne og spændingshovedpine kun udgør to.

## Glostrup Hovedpinecenter

Professor og overlæge, dr.med. Rigmor Højland Jensen fortæller om, hvordan det påvirker én at leve med hovedpine, og hvad man kan gøre for at få det bedre.

Rigmor Højland Jensen er leder af Dansk Hovedpinecenter på Glostrup Hospital, som sidste år modtog den fornemme „Global Excellence“ pris, som gives til forskningsmiljøer i verdensklasse. Og det er også her, man

finder dem, som Rigmor Højland Jensen kalder de „svært behandlelige“, hvilket vil sige patienter, som har mange anfald hver måned, og som allerede er tilset og behandlet af egen praktiserende læge eller neurolog. Denne gruppe af patienter har i gennemsnit haft hovedpine i 17 år, når de kommer til hovedpinecenteret, og de har derfor hårdt brug for hjælp.



Professor og overlæge, dr.med. Rigmor Højland Jensen.

## Hvad kan man selv gøre?

Før man søger professionel hjælp, er det dog værd at overveje, hvilke ting man selv kan gå ind at ændre på for at forebygge de mange migræneanfald.

„Der er det, som vi kalder det indre miljø, som udgør halvdelen. Det har at gøre med kroppen og vores hormoner. På den anden side har vi det ydre miljø, dvs. det vi spiser, vores alkoholindtag, hvad vi gør, søvn, vejret, osv.“ forklarer Rigmor Højland Jensen.

Det indre miljø, og det faktum at migræne er arveligt, er altså ikke ting, man selv kan gå ind at påvirke. Til gengæld er det en rigtig god ide at kigge på kosten og på, om man får sovet og motioneret tilstrækkeligt.

Kigger man eksempelvis på fødevarer, er der nogle ting, som kan udløse eller forværre et migræneanfald. Det er bl.a.:

- Rødvind
- Koffein, f.eks. kaffe, te og cola
- Chokolade
- Krydret og stegt mad
- Stærke oste
- Citrusfrugter

## Pas på kroppen

Rigmor Højland Jensen forklarer endvidere vigtigheden af at få regelmæssig søvn og hvile, fordi det ligesledes kan være med til at fremprovokere migræne, hvis ikke man er opmærksom på kroppens behov.

„Der er perioder, hvor vi skal være særlig gode til at passe på os selv. Det er eksempelvis i forbindel-

se med menstruation og i pressede situationer som op til en eksamen. Her skal vi ikke provokere eller triggere kroppen mere end højst nødvendigt, selvom det kan være svært at kende sit migrænebæger og vide, hvor meget vi kan fylde i. Det kan nemlig være forskellige ting, der kan udløse migræne."

Netop i forbindelse med menstruation, er der mange, der oplever, at migrænen forværres, bl.a. fordi der her sker nogle hormonelle ændringer. Lige før menstruationen kommer, indeholder blodet eksempelvis mere østrogen end i resten af cyklussen. Under menstruationen falder østrogenindholdet i blodet igen.

Rigmor Højland Jensen forklarer, at der faktisk kan være en anden logisk forklaring på, at nogle kvinder oplever migrænen som særlig slem under menstruation:

„Generelt er det sådan, at vi under menstruation har en lavere smertetærskel og derfor oplever smerten mere. Er det særligt slemt med migræne i den periode, anbefaler vi, at man enten forsøger noget forebyggende medicin, eller eksempelvis springer over med sin p-pillepause, så man undgår at få menstruation den pågældende måned."

Magnesium anvendes også af nogle op mod menstruation. Rigmor Højland Jensen understreger dog, at selvom dette tilskud måske kan hjælpe nogle enkelte, så er effekten heraf alligevel beskedent.

## Forebyggelse af migræne

Noget, der er vigtigt i forhold til at holde migrænen nogenlunde i skak, er motion. Det kan lyde paradoksalt, når nu pulsstigning kan være med til at udløse et migræneanfald hos nogle. Ikke desto mindre lægger Rigmor Højland Jensen vægt på, at bevægelse er sundt for kroppen, hvis man vil forebygge hovedpine og migræne. Kan man ikke klare løbeturen, må man gå langsomt til værks, bygge konditionen op og eventuelt snuppe en gåtur i stedet.

En anden mulighed er fysioterapi, som har en dokumenteret effekt på netop spændingshovedpine, som mange FM-ramte lider af.

Er det decideret migræne, man lider af, er denne behandlingsform dog ikke særlig effektiv. Her kunne man i stedet prøve akupunktur, selvom Rigmor Højland Jensen forklarer, at bevisførelsen for denne type behandling ikke er overbevisende på nuværende tidspunkt. Af den grund er det derfor ikke noget, man bruger som egentlig behandling på hovedpinecentret.

Har man prøvet ovenstående råd i et forsøg på at slippe fri af migrærens smertefulde tag, uden nævneværdig resultat, er det tid til at tage skridtet videre.

## I behandling på hovedpinecentret

På Dansk Hovedpinecenter i Glostrup tilbyder man patienterne en tværfaglig behandling, hvilket vil sige, at man som patient bliver tilset og behandlet af læger, fysioterapeuter, neurologer og psykologer.

Rigmor Højland Jensen forklarer, at 1/4 af de patienter der kommer til hovedpinecentret, lider af det, man kalder medicinoverforbrugshovedpine, altså den type der kan opstå, når man tager håndkøbsmedicin mere end 14 dage om måneden, herunder panodil og ipren, eller anfaldsmedicin, som imigran eller maxalt, mere end 9 dage om måneden.

Disse patienter, som tager hovedpinetabletter flere gange ugentligt, starter derfor med at blive afgiftet i 14 dage, enten ambulant eller ved indlæggelse. I løbet af den anden uge i afgiftningsprogrammet starter man op med kursus og undervisning. Afgiftningsprogrammet for denne type patienter har vist sig at være særdeles effektivt, da det ofte er sådan, at antallet af dage med hovedpine bliver halveret. Lider man af kronisk hovedpine og/eller migræne, skal man derfor være meget opmærksom på, hvor mange dage om måneden man tager medicin.

Til spørgsmålet omkring, hvorfor migræne i så høj grad går ud over livskvaliteten, svarer Rigmor Højland Jensen: „Det er sådan med smerter generelt, at de påvirker både livskvaliteten og humøret. Samtidig kan det være svært at møde den forstå-



Dansk Hovedpinecenter i Glostrup.  
Foto: Mikal Schlosser.

else, der skal til, fordi det er usynlige smerter, der er tale om. Man ligger altså ikke på gulvet og skriger under et migræneanfald, men man gemmer sig i stedet væk og har brug for at være alene i fred og ro".

Selvom forståelsen fra omgivelserne kan være mangelfuld, mener Rigmor Højland Jensen, at der er sket en positiv ændring i samfundet de seneste 10 år. Migræne bliver mere accepteret nu, og man bevæger sig i stigende grad væk fra opfattelsen af, at migræne er hysteri. Hun forklarer, at udviklingen skyldes den åbenhed, man selv udviser. Jo mere åbenhed, jo mere accept.

## Fibromyalgi-ramte med migræne

På Dansk Hovedpinecenter har man behandlet nogle, der både har fibromyalgi og migræne. Denne type patienter, forklarer Rigmor Jensen, kan dog være svære at have med at gøre, fordi metoden med at fjerne medicinen ikke altid lader sig gøre på samme måde som med folk, der er i behandling for en anden lidelse.

Det kan derfor være en god ide selv at prøve at forebygge migrænen ved at kigge på nogle af de ting, der, i et vist omfang, kan ændres ved egen hjælp, herunder kost, søvn og motion. Lykkedes det ikke, skal man gå til sin egen læge for at få hjælp.

Her er det vigtigt at være velforberejdet. Rigmor Højland Jensen anbefaler, at man fører dagbog i en måneds tid, hvor man noterer antallet af hovedpinedage og de symptomer, der opstår, så lægen har mulighed for at finde en sammenhæng. På den måde bliver det nemmere at finde frem til den rette behandling.