



Hvordan behandler man migræne?

Der er god dokumentation for, at medicinsk behandling er effektivt mod migræne. Sammen med sin læge finder man den behandling, der har bedst effekt og færrest bivirkninger.

I langt de fleste tilfælde kan migræne både diagnosticeres og behandles hos alment praktiserende læge.

I svære eller komplicerede tilfælde kan det være nødvendigt med en henvisning til en specialist, såsom privatpraktiserende neurolog eller neurologisk afdeling.

Sådan stilles diagnosen

Det er ikke muligt at se migræne på en scanning, i en blodprøve eller i andre tests. Diagnosen skal derfor stilles på baggrund af en grundig samtale om hvilke symptomer, man oplever i forbindelse med sin hovedpine. Derudover foretager man også almindelig neurologisk undersøgelse for at udelukke, at det kan være noget andet.

Hovedpinedagbog

Samtalen med lægen er den vigtigste faktor for at stille diagnosen, men det kan være svært at huske detaljer om ens hovedpine og anfald, der måske ligger uger og måneder tilbage. Derfor bruger man hovedpinedagbogen som redskab.

Hovedpinedagbogen bruges til at kortlægge hovedpinemønster, symptomer og graden af smerte og kan udfyldes efter et hovedpineanfald eller om aftenen efter et anfald.

Medicinsk behandling

Der er flere forskellige muligheder for at behandle migræne med medicin. Både smertestillende lægemidler, som fås i håndkøb, og lægemidler, man skal have på recept hos lægen, kan bruges.

Der er god dokumentation for, at medicinsk behandling er effektivt mod migræne. Det gælder uanset, om man bruger medicin i håndkøb eller medicin på recept.

Behandling i flere trin

Når man skal finde den bedste behandling til den enkelte, er det ikke usædvanligt, at man prøver flere forskellige lægemidler. Man begynder typisk med almindelige smertestillende medicin. Hvis det ikke er

tilstrækkeligt, kan man gå videre til et af de lægemidler, man får på recept hos lægen. De har typisk flere bivirkninger men også en bedre virkning.

Det betyder, at man sammen med sin læge som regel afprøver én type medicin ad gangen på et antal anfald, indtil man finder det med den bedste effekt og de færreste bivirkninger.

Stærk smertestillende medicin som morfin virker ikke på migræne, og bør undgås.

1. valg: Almindelig smertestillende medicin

Mange behandler udelukkende deres migræneanfald med almindelig smertestillende medicin med god effekt.

Den almindelige smertestillende medicin hjælper ikke på følgesymptomer som kvalme, og derfor kan man med fordel tage et kvalmedæmpende lægemiddel.

Selv om man ikke har behov for receptpligtig medicin, er det altid en god ide at tale med lægen om sin behandling. Lægen kan rådgive om rette dosis og andre elementer, der kan sikre, man får en tilstrækkelig effekt af behandlingen og give recept på kvalmedæmpende medicin.

2. valg: Triptaner

Triptaner er lægemidler udviklet til at behandle anfald af migræne. Hvis almindelige smertestillende ikke har tilstrækkelig effekt, er triptaner næste behandlingstrin. De fås på recept hos en praktiserende læge.

Der findes flere forskellige lægemidler med triptaner. De virker alle nogenlunde ens: De hæmmer frigørelsen af signalstoffer og får blodkarrene i hjernen til at trække sig sammen, og det stopper migræneanfaldet.

Triptaner er altså ikke smertestillende medicin som sådan.

Triptaner kommer i flere forskellige versioner og kan indtages både som tabletter, som næsespray eller som indsprøjtning. Man tager triptaner i begyndelsen af et migræneanfald.

Otte ud af ti oplever, at triptaner kan gøre dem hovedpine- og symptomfri ved at stoppe migræneanfaldet indenfor omkring en times tid.

Selvom måden, triptaner virker på, er ens, kan de have forskellig virkning og forskellige bivirkninger for forskellige patienter. Det anbefales, at man prøver tre forskellige triptaner på hver tre forskellige migræneanfald, før man konkluderer, at de ikke har effekt.

Brug vores redskab 3x3 Triptan til afprøvning af triptaner, der giver overblik over effekt og bivirkninger ved forskellige typer triptaner. Find 3x3 Triptan [her](#).

Finder man en triptan med god effekt og med minimale bivirkninger, fortsætter man med den uden at afprøve yderligere.

Hos nogle kan det virke bedre, hvis man bruger en kombination af almindelige smertestillende (for eksempel ibuprofen) og triptaner sammen mod et migræneanfald.

Bivirkninger og forbehold

De mest almindelige bivirkninger ved triptaner er blandt andet kvalme, en fornemmelse af tyngde, døsighed og muskelsmerter.

Selvom der er forholdsvist få bivirkninger ved triptaner, må man ikke bruge triptaner, hvis man har hjertekarsygdom.

3. valg: Gepanter

Gepanter er lægemidler mod signalstoffet CGRP, spiller en vigtig rolle for at udløse migræneanfald. Gepanter kan overvejes som tredje behandlingstrin, hvis man ikke har tilstrækkelig effekt af eller uacceptable bivirkninger ved triptaner, eller hvis der er andre forhold, der udelukker triptaner. Gepanter kan udskrives af alment praktiserende læge ligesom triptaner.

Gepanter tages typisk som tabletter, og kan i nogle tilfælde også bruges som forebyggende medicin.

Omkring en ud af fem patienter har en god effekt af gepanter og bliver smertefri indenfor to timer.

Det første lægemiddel med gepanter blev godkendt i Danmark i slutningen af 2022. Midlets tilskudsstatus er fortsat uafklaret, hvorfor der er fuld egenbetaling for behandlingen.

Ikke-medicinsk behandling

Selvom der kun er sparsom videnskabelig dokumentation for effekten, kan man bruge for eksempel akupunktur, kiropraktik eller fysioterapi enten som tillægsbehandling eller hvis man ikke kan tåle den anbefalede medicinske behandling.

Psykologisk behandling og smertehåndtering kan også være gavnlig for nogen.

Fordi den videnskabelige dokumentation for ikke-medicinsk behandling er sparsom, er det vigtigt at holde øje med, om man får det ud af behandlingen, som man er blevet stillet i udsigt.

Senest fagligt opdateret

15.11.2022 af professor, overlæge Messoud Ashina