



Hvordan forebygger man migræne?

Forebyggelse af migræne kan ske både med forskellige typer medicin og med fokus på faktorer, man selv kan påvirke i sin hverdag.

Forebyggende behandling gives for at reducere antallet af migræneanfald, for at gøre anfaldene mindre smertefulde og kortere i varighed eller for at få alle effekter på én gang.

Forebyggende behandling for migræne kan være relevant, hvis man:

- Har fire eller flere migræneanfald om måneden
- Har dårlig effekt eller mange bivirkninger af de lægemidler, der gives mod anfald
- Har betydelig forringet livskvalitet på grund af migrænen
- Har hyppige eller meget langvarige tilfælde af aura

Medicinsk forebyggelse

Der er en række forskellige lægemidler man bruger til forebyggende behandling. Flere af dem er oprindeligt udviklet til andre lidelser, men har vist sig at virke forebyggende mod migræne.

Det er blandt andet visse lægemidler til behandling af forhøjet blodtryk (kaldet beta-blokere) og medicin, der ellers bruges til behandling af epilepsi og nogle typer antidepressiv medicin. I nogle tilfælde bruges Botox som forebyggende behandling mod kronisk migræne.

Lægemidler mod CGRP

Der findes to forskellige typer forebyggende lægemidler mod CGRP: Gepanter og Monoklonale antistoffer.

Målet for forebyggende behandling mod CGRP er, at man efter tre måneders behandling oplever minimum 30 procent færre migrænedage eller dage med moderat/svær hovedpine eller migræne.



Gepanter	+
Monoklonale antistoffer	+

Ikke-medicinsk forebyggelse

Mange oplever, at en regelmæssig livsstil med rigelig søvn, fysisk aktivitet og fokus på at undgå stress kan være med til at forebygge migræneanfald.

Nogle oplever at have effekt ved at bruge ikke-medicinske forebyggende behandlinger som fysioterapi og akupunktur.

Det kan være godt at bruge en hovedpinedagbog til at identificere mønstre eller udløsende faktorer for migræneanfald. Den viden kan bruges til at reducere eventuelle udløsende faktorer.

Fødevarer

Der er forholdsvis få fødevarer, man kan dokumentere, kan udløse migræne på flere patienter. En fødevare, der er sikker dokumentation for, kan udløse migræne er alkohol.

Det kan være svært at afgøre, hvorvidt en bestemt fødevare udløser et migræneanfald, eller om det blot er et tilfældigt sammenræf.

For eksempel kan man inden et migræneanfald opleve større trang til chokolade, og kort efter man har spist chokolade kommer hovedpinen. I det tilfælde var det altså ikke chokoladen, der var skyld i migræneanfaldet, men migræneanfaldet, der blev anledningen til at man spiste chokoladen.

Senest fagligt opdateret

08.12.2024 af professor, overlæge Messoud Ashina, Dansk Hovedpinecenter

