



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.

Botox

Botox bruges i nogle tilfælde til forebyggelse af kronisk migræne. Botox gives som indsprøjtning i nakke, ansigt og skuldre og virker ved at lamme de muskler, det sprøjtes ind i.

Behandlingen skal gentages med 3 måneders mellemrum.

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

Gepanter kan anvendes til patienter, der har haft utilstrækkelig effekt eller oplevet uacceptable bivirkninger med afprøvning af andre lægemidler til forebyggelse af migræne. Det kan være blodtrykssænkende medicin eller andre lægemidler, der virker migræneforebyggende uden at være specifikt udviklet til migræne.

Gepanter tages som en tablet enten én gang dagligt eller én gang hver anden dag. De er godkendt til til patienter med fire eller flere migrænedage hver måned.

Man må ikke anvende behandlingen, hvis man er gravid eller ammer.

Der findes to typer gepanter, som er godkendt til forebyggende migrænebehandling i Danmark. Forebyggende behandling med gepanter kan fås hos praktiserende læger, men der gives endnu ikke offentligt tilskud til behandlingen.

Monoklonale antistoffer

Monoklonale antistoffer bruges til patienter med kronisk migræne, der har 15 eller flere dage med hovedpine hver måned, hvor mindst otte dage er med migræne.

Monoklonale antistoffer bruges til patienter, der har haft utilstrækkelig effekt eller oplevet uacceptable bivirkninger med afprøvning af andre lægemidler til forebyggelse af migræne. Det kan være blodtrykssænkende medicin eller andre lægemidler, der virker migræneforebyggende uden at være specifikt udviklet til migræne.

For at kunne få monoklonale antistoffer må man hverken være gravid eller ammende.

Der er godkendt fire forskellige monoklonale antistoffer til migræneforebyggelse. De gives som injektion én gang hver måned eller hver tredje måned alt efter typen. Behandlingen varetages på et regionalt hovedpinecenter på hospitalet.

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 forholdsvist 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 sammenbrud.

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

14.03.2024 af professor, overlæge Messoud Ashina