



## Migræne

Migræne er en hovedpinesygdom, som ud over selve hovedpinen også kan give andre symptomer som kvalme, opkastninger eller overfølsomhed over for lys eller lyd.

Migræne er en af de mest udbredte hovedpinesygdomme.

Migræne kommer i anfald, som typisk både medfører hovedpine og følgesymptomer som kvalme og lyd- og lysfølsomhed. Selvom migræne kan være meget smertefuldt og generende, er der intet, der tyder på, at migræne forårsager skader på hjernen.

Migræne rammer oftest yngre kvinder i den erhvervsaktive alder. Mange med migræne får deres første anfald som yngre voksne.

Børn kan også have migræne. Mange vokser heldigvis fra det, men hos nogen fortsætter migræne ind i voksenalderen. Tendensen er, at migræne aftager med alderen. Hos en del forsvinder migrænen helt.

### Migræne med aura

En tredjedel af alle med migræne har aura. Det betyder, at man i forbindelse med hovedpinen kan have symptomer som syns-, føle-, eller taleforstyrrelser. Læs mere om aura.

## Hvordan opleves migræne?

Migræne er en kraftig hovedpine, som kommer i anfald, og som typisk har flere følgesymptomer udover hovedpinen.

Hovedpinen opleves oftest som en pulserende eller dunkende smerte. Oftest sidder smerten i den ene side af hovedet, men det er ikke usædvanligt, at migrænen skifter side eller er dobbeltsidig.

Det kan være forskelligt, hvor længe et migræneanfald varer: et anfald kan vare fra få timer og op til tre døgn.

Det kan også variere, hvor længe der går mellem anfaldene. Det betyder, at man kan have en periode, hvor ens migræneanfald bliver flere, kommer oftere og er mere intense. I andre perioder kan migrænen aftage, så der går længere tid mellem anfaldene.



## Typiske symptomer på migræne

*Det er almindeligt, at man ikke oplever samtlige symptomer nedenfor.*

### Hovedpine:

- Hovedpineanfald der oftest sidder i den ene side af hovedet
- Hovedpinen er pulserende eller dunkende
- Hovedpineanfald varer 4-72 timer

### Andre symptomer:

- Der vil ofte være kvalme eller opkastning
- Skarpt lys eller høje lyde kan forværre hovedpinen
- Hovedpinen forværres ved let fysisk aktivitet

## Andre symptomer end hovedpine

De fleste oplever andre symptomer end blot smerterne, når de har et migræneanfald.

Det er typisk kvalme eller opkastning samt overfølsomhed for lyd og lys.

Samtidig er det normalt, at smerterne og de andre symptomer bliver værre ved selv let fysisk aktivitet som at gå på trapper, cykle eller binde snørebånd med hovedet ned mod jorden.

Når et migræneanfald rammer, oplever mange, at det er stort set umuligt at foretage sig andet end at vente på, at anfaldet fortager sig igen. Mange vil derfor foretrække at søge til et mørkt rum, hvor de har mulighed for at ligge stille for lukket dør og nedrullede gardiner.

Hvis man har mange dage med migræne og andre hovedpinetyper, vil man ofte også have mange dage, hvor man tager smertestillende medicin. I så fald skal man være opmærksom på de anbefalede forbrugsgrænser, så man ikke risikerer at udvikle medicinoverforbrugshovedpine oveni sine øvrige hovedpiner.

## Sådan stilles diagnosen

Diagnosen skal stilles på baggrund af en grundig samtale om hvilke symptomer, man oplever i forbindelse med sin hovedpine.

Det kan være svært at huske detaljer om ens hovedpine og anfald, der måske ligger uger og måneder tilbage. Mange med migræne har også spændingshovedpine, hvilket kan gøre det endnu sværere at



huske og svare præcist. Hovedpinedagbogen er derfor et vigtigt redskab til at kortlægges hovedpinemønster, symptomer og graden af smerte, så man kan stille en præcis diagnose.

Derudover kan der foretages en almindelig neurologisk undersøgelse for at udelukke, at der kan være tale om anden sygdom.

Det er ikke muligt at stille diagnosen via en scanning, i en blodprøve eller anden laboratorietest.

### Forskelle på migræne og spændingshovedpine

Det kan være svært at skelne mellem migræne og spændingshovedpine, men nogle typiske forskelle er, at

- Migræne forværres ved fysisk aktivitet. Det gør spændingshovedpine ikke.
- Migræne har ofte følgesymptomer som kvalme, opkastninger og lyd- og lysfølsomhed. Det er der som regel ikke ved spændingshovedpine
- Smerterne er ofte isoleret til den ene side af hovedet (men kan også være være i begge sider). Ved spændingshovedpine opleves smerterne som regel som et bånd på tværs af hovedet.

## Migræne hos kvinder

Omtrent tre gange så mange kvinder som mænd har migræne.

Mange kvinder oplever, at de ofte får migræne i forbindelse med deres menstruation. Samtidig oplever mange, at det har færre migræneanfald eller bliver helt migrænefri under graviditet. For nogle kvinder forsvinder migrænen efter overgangsalderen, mens andre oplever, at deres migræne ændrer sig eller bliver mere uforudsigelig.

Når det gælder brug af p-piller, er det meget individuelt, hvordan den enkelte kvinde med migræne påvirkes: Nogle oplever flere anfald og nogle oplever færre.

Læs mere i vores tema om migræne hos kvinder

Senest fagligt opdateret

08.12.2024 af professor, overlæge Messoud Ashina, Dansk Hovedpinecenter

