



Hvad er triggere til migræne?

Mange med migræne oplever, at noget i deres hverdag kan fremprovokere migræneanfald. Det kan være fødevarer, lugte, situationer i hverdagen som travlhed, ændring i søvnmønster, bestemte slags lys eller en kombination af forskellige faktorer.

Mange med migræne kender til oplevelsen af, at noget i deres hverdag kan medvirke til at udløse et migræneanfald hos dem. Det kaldes for triggere.

Definitionen af en trigger for migræne er bred: ”noget, en person med migræne kan komme ud for i hverdagen, som kan udløse et migræneanfald.”

Den brede definition af triggere dækker over mange forskellige oplevelser, personer med migræne kan have.

Triggere er vigtigt forskningsområde, da viden om hvad der kan give migræneanfald kan give viden om, hvordan man kan forhindre migræneanfald. Men når man har afprøvet forskellige triggere i forsøgssammenhæng, har det ofte vist sig, at de forskellige triggere alligevel ikke udløste migræneanfald. Det er derfor ganske få ting, man har kunne bevise, er triggere.

De triggere, man er mest sikre på videnskabeligt, er:

- menstruationscyklus, altså de hormonelle ændringer, kvinder oplever i forbindelse med deres cyklus
- medicin med blodkarudvidende effekt som Viagra
- alkohol som rødvin

Forskelligt fra person til person

Der er rigtig mange ting, som mennesker med migræne fortæller, kan være en trigger for deres migræne, og de er meget forskelligt fra person til person.

Samtidig kan triggere kan forandre sig over tid. Det betyder, at den samme person godt kan opleve, at for eksempel fysisk aktivitet er en trigger som ung, men i mindre grad som ældre.

Triggere er et komplekst område, som man kan gøre sig mange erfaringer med i sin hverdag med migræne. Man kan dog med fordel være åben for, at ens personlige triggere måske ikke kan stå alene,

men skal ses i sammenhæng med andre ting i ens hverdag.

For eksempel bliver sollys ofte nævnt som en trigger. De fleste udsættes for sollys dagligt, men selv blandt dem, der ellers oplever, at sollys kan udløse migræne, sker det ikke hver gang. Så måske er sollys kun en trigger for én, hvis man samtidig har sovet dårligt, er træt efter motion eller lyset flimrer på en bestemt måde fra en bestemt vinkel?

Det er med til at vise, at migræneanfald kan udløses af afhænge af flere og andre faktorer, man måske ikke har tænkt over eller er klar over. Det kan med andre ord være svært at finde frem til, om en bestemt ting i sig selv er en trigger for et migræneanfald, eller om der skal flere sammenfaldende triggere til.

Triggere er ikke nødvendigvis årsagen til alle migræneanfald. Der behøver ikke altid være en udefrakommende grund, som man selv kan påvirke, til et migræneanfald. Ofte kan der være mekanismer i kroppen på spil, som vi hverken kan kontrollere eller kender til. Derfor kan det være vanskeligt at afgøre med sikkerhed, at en bestemt ting, man oplever i sin hverdag, rent faktisk er en trigger.

Find en individuel balance

Der findes ikke en opskrift til et migrænefrit liv alene ved at undgå bestemte ting. Alligevel kan det være en god idé at indrette sin hverdag, så man oplever så få triggere på samme tid og dermed billedligt talt forhindrer, at bægeret flyder over:

Et eksempel kan være, at en man ønsker at dyrke motion, men motion opleves som en trigger. I det tilfælde kan det være en fordel at indrette sine motionsvaner, så de ikke falder sammen med tidspunkter, hvor andre triggere spiller ind. Så i perioder med dårlig søvn eller stress, skal man måske nøjes med kortere løbeture eller med at gå i stedet for at løbe.

Et andet eksempel kan være, at man finder erstatninger for madvarer, man oplever som en trigger. Det kan være, at man erstatter kaffe med en the, hvis man oplever at kaffe udløser migræneanfald.

Migræne er ikke noget, den enkelte kan gøre for. Man er derfor ikke ansvarlig for sine migræneanfald, fordi der er noget, man gør eller ikke gør.”

Læge, ph.d. Anders Hougaard

Dansk Hovedpinecenter

De mest almindelige triggere

Videnskabeligt veldokumenterede triggere:

- Menstruationscyklus
- Alkohol, især rødvin
- Medicin med blodkarudvidende effekt som viagra

Ting, som oftest opleves som triggere, men ikke kan dokumenteres videnskabeligt :

- Skarpt, flimrende eller reflekteret sollys
- For meget eller for lidt søvn
- Fysisk aktivitet
- Koffein, for eksempel i kaffe og energidrikke
- Fødevarer (stærkt smagende) som ost, rødt kød, chokolade, citrusfrugter og krydret (asiatisk) mad
- Stress/travlhed, både akut stress og lige efter en stressperiode
- Følelsesmæssige udsving
- Røg og kraftige dufte
- Ændringer i vejret for eksempel lavtryk/højtryk
- Nakkesmerter

Senest fagligt opdateret

28.09.2023 af Læge, ph.d. Anders Hougaard