



## Sådan bliver du klogere på dine triggere

Hvordan kan du selv blive klogere på de triggere, der måske forøger din risiko for migræneanfald? Få nogle gode råd her.

Triggere er forskellige fra person til person. Derfor kan du ikke regne med, at det, der er en trigger for en anden, også er det for dig.

### Prøv dig frem

Hvis du har mistanke om, at en noget bestemt trigger dine migræneanfald, så afprøv det.

Selv om det er ubehageligt at få et migræneanfald, er det ikke farligt. Der sker altså ingen skader ved, at du afprøver noget, du mistænker for at være en trigger og på den måde forsøger om det udløser et migræneanfald:

Vælg et tidspunkt, hvor du:

- er uden migræne.
- er i dine vante omgivelser.
- ikke er presset på arbejde, søvn og sociale aktiviteter.
- ikke tager medicin eller har hormonelle udsving som menstruation.

Det er en god ide at forsøge at fremprovokere migræneanfaldet med den mistænkte trigger 3 gange. Kun hvis du får et migræneanfald kort efter hver gang, er det sandsynligt, du har fundet en trigger.

Du bør alligevel være opmærksom på, at der kan være andre påvirkninger, der kan spille ind.

### Pas på din livskvalitet - Vær forsigtig med hurtige konklusioner

Det er langt fra altid, at et migræneanfald skyldes én trigger. Måske kan der være andre årsager til migræneanfaldet? Det kan skyldes en kombination af triggere?

Migræneanfaldet kan også skyldes mekanismer i kroppen, man ikke har indflydelse på og derfor ikke kan påvirke.

Det er vigtigt, at du er kritisk over for det, du oplever trigger din migræne, så du ikke begrænser dig selv unødigt mere end migrænen allerede gør.

Det, du oplever trigger dine migræneanfald, kan ændre sig over tid, så noget, der var en trigger, mens man var yngre, er det måske i mindre grad, når man bliver ældre.

Den samme ændring kan ske, hvis du kommer i forebyggende behandling for din migræne.

**Det er vigtigt, man ikke lader sig begrænse unødigt på grund af triggere. Det kan give ringere livskvalitet på et måske usikkert grundlag.”**

Læge, ph.d. Anders Hougaard  
Dansk Hovedpinecenter

**Senest fagligt opdateret**

28.09.2023 af Læge, ph.d. Anders Hougaard