

Migræne hos ældre

Migræne er ofte en livslang lidelse, men sygdommen kan ændre sig med alderen. Mange oplever, at migrænen bliver mildere eller aftager helt efter 60-årsalderen. Her får du et overblik over, hvad forskningen ved om migræne hos ældre.

Et dansk ledet internationalt oversigtsartikel har samlet og analyseret viden fra mange videnskabelige undersøgelser om migræne hos personer over 60 år.

Artiklen blev offentliggjort i tidsskriftet *Lancet Neurology* i 2023 og giver et samlet overblik på området.

Hvorfor ændrer migræne sig med alderen?

Man ved ikke præcis, hvorfor migræne ændrer sig, men forskningen peger på flere mulige forklaringer:

Blodkar: Med alderen bliver blodkarrene mindre elastiske, og smertebanerne aktiveres ikke på samme måde som tidligere

Nerver: Frigivelsen af signalstoffer falder, og nervefunktionen bliver svagere.

Hormoner: Niveaue af kønshormonerne som østrogen og testosteron falder, hvilket især hos kvinder efter overgangsalderen kan betyde, at migrænen bliver sjældnere eller forsvinder.

Forekomst

Migræne bliver generelt mindre hyppig med alderen.

Omtrent 7 % af personer mellem 60 og 69 år har migræne.

Blandt personer over 70 år er det cirka 4 %.

Episodisk migræne ses sjældnere med alderen, mens kronisk migræne oftere fortsætter.

Kun få oplever, at migrænen bliver værre efter 60-årsalderen.

Symptomer

Hos ældre kan migrænesymptomerne se lidt anderledes ud end hos yngre. Det betyder ikke, at migrænen er mere alvorlig, men blot at sygdommen kan ændre karakter. Typiske tendenser er:



Anfaldene er mildere, men kan komme hyppigere.

23/09/2026 Migraene med aura bliver mere almindeligt. Aura uden hovedpine forekommer oftere. Migraene hos ældre - Nationalt Videnscenter for Hovedpine

Smerterne kan være dobbeltsidige i stedet for ensidige.

Ansigtstrødmten og hjertebanken ses hyppigere.

Andre sygdomme (komorbiditet)

Mange ældre lever med andre sygdomme, som kan spille sammen med migrænen eller behandlingen:

Hjertekarsygdomme som forhøjet blodtryk

Smertetilstande som gigt.

Psykiske lidelser som depression eller angst

Hukommelsesproblemer eller demens.

Andre sygdomme kan både påvirke migrænen og begrænse, hvilken medicin der kan bruges.

Behandling

Behandling af migræne hos personer over 60 år foregår som regel hos egen læge. Den kan være mere kompleks, fordi ældre ofte har flere sygdomme og bruger mere medicin.

Nogle af de mest brugte lægemidler – som blandt andre triptaner og ibuprofen - kan være problematiske ved hjertekarsygdom.

Ældre optager og nedbryder medicin anderledes end yngre, hvilket kan påvirke både effekt og bivirkninger.

Risikoen for medicinoverforbrugshovedpine er vigtig at være opmærksom på.

En individuel tilgang er derfor nødvendig. Derfor kan være en hjælp at føre en hovedpinekalender til at holde styr på anfald og medicin.

Et vigtigt budskab er, at effekten af migrænemedicin hos ældre er mindre dokumenteret, fordi personer over 60 år ofte ikke deltager i kliniske forsøg.



Husk: Hovedpine hos ældre skal tages alvorligt

- Nyopstået migræne efter 50-årsalderen bør undersøges nærmere, da risikoen for, at symptomerne skyldes en anden sygdom, er større i denne aldersgruppe.
- Pludselig og kraftig hovedpine kan være tegn på alvorlige tilstande som slagtilfælde eller hjernesvulst og kræver hurtig lægehjælp.

Læs mere

