Klyngehovedpine

Klyngehovedpine (også kendt som Hortons hovedpine) har fået sit navn, fordi anfaldene for de fleste kommer i perioder kaldet klynger.

Klyngehovedpine begynder oftest i voksenlivet hos 20-40-årige, men kan også ramme yngre.

Mellem klyngerne, som man kalder den periode med hovedpineanfald, som er karakteristisk for klyngehovedpine, oplever de fleste lange perioder uden anfald eller andre symptomer.

Perioden med klyngehovedpine anfald er typisk uger til et par måneder.

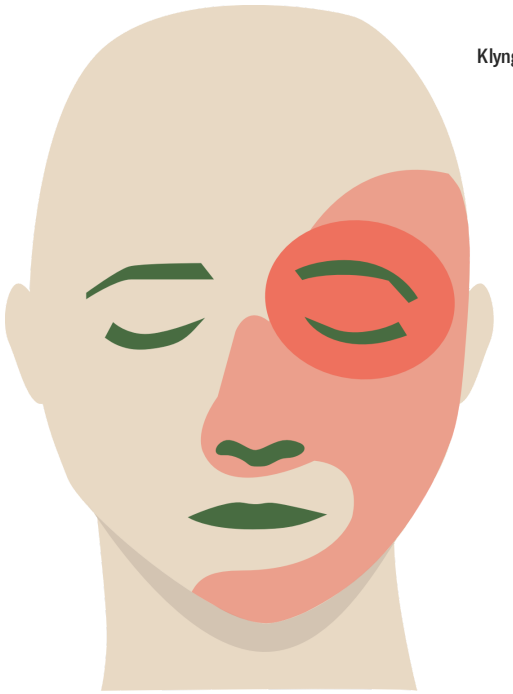
De symptomfri perioder kan vare fra måneder og op til flere år, men op til hver femte har kronisk klyngehovedpine uden lange anfaldsfrie perioder.

Hvordan opleves klyngehovedpine?

Klyngehovedpine er en meget intens og smertefuld hovedpine. Den opleves ofte som voldsomme brændende, stikkende og borende smerter omkring eller bagved det ene øje.

Smerterne er altid kun i den ene side af hovedet og ansigtet og meget ofte centreret omkring øjet. Nogle beskriver smerten som en syl, der borer, eller som en kraft indefra, der presser på øjet.

Smerten bliver meget hurtigt kraftig og når klimaks i løbet af få minutter. Selv om smerterne er meget intense, vil de altid ophøre eller mindskes igen. De kan ikke give skader på øjet, på nerverne eller på hjernen.



Andre symptomer

Når man har et anfald, får man ofte også løbende eller tilstoppet næse. Man kan opleve, at ens øjenlåg hænger lidt eller øjet løber i vand. Begge dele kun på den samme side som smerterne.

Samtidig bliver mange urolige eller rastløse ved et anfald. Derfor kan man få trang til at bevæge sig rundt eller presse en hånd mod de steder i ansigtet eller hovedet, hvor det gør ondt.

Støtte fra pårørende

Mange beskriver, at de kan have svært ved at håndtere pårørende og familiemedlemmer, der gerne vil hjælpe under anfald. På grund af rastløsheden og smerterne kan mange virke irritable og utilnærmelige.

Derfor er det en god idé at lave aftaler med pårørende, om hvordan de bedst hjælper og viser den omsorg, de gerne vil vise. Det kan for eksempel være, at de kommer med et glas vand eller andet, der er aftalt på forhånd.

Typiske symptomer på klyngehovedpine

Hovedpine:

- Voldsomme borende/jagende smerter ved eller over det ene øje
- Ofte anfald om natten
- Anfald i perioder. Perioderne kan vare i ugevis

Andre symptomer:

- Tårer, hængende øje
- Løbende næse
- Urolig adfærd under anfald

Selv om du har klyngehovedpine, så behøver du ikke have samtlige nævnte symptomer.

Forudsigelighed ved anfald

Klyngehovedpine er som regel forudsigelig på den måde, at anfaldene foregår på den samme måde gang på gang. Næsten alle får anfald ved det samme øje og i samme side af hoved og ansigt hver gang.

Mange oplever også, at anfaldene kommer på faste tidspunkter i løbet af døgnet, ofte om natten et par timer efter sengetid.

Hvert anfald kan have forskellig varighed typisk fra et kvarter og op til tre timer. Nogle kan opleve anfald, der varer længere end tre timer, ligesom nogle vil opleve anfald, der er kortere og eventuelt mindre intense. Typisk vil den enkelte opleve anfald, der ligner hinanden, fra klynge til klynge.

Forudsigelighed ved klynger

Perioderne med anfald (klynger) varer ofte nogenlunde lige lang tid - typisk fra omkring en måned og til tre måneder.

Alligevel kan sygdommen have en uforudsigelighed, som gør, at den skifter mønster efter en årrække. Man har set, at personer, som har vænnet sig til, at deres klyngehovedpine altid opstod i den ene side af hovedet, pludselig oplever, at smerterne har skiftet til den anden side af hovedet.

Selv når klyngehovedpine på den måde skifter side, kommer den aldrig i begge sider på samme tid.

Man har set, at klyngehovedpine aftager med alderen, så anfaldene bliver sjældnere og mindre smertefulde. Nogle oplever lange pauser på flere år mellem klyngerne, når de bliver ældre, og at

klyngehovedpinen ebber ud i takt med, at man bliver ældre.

Hvad skyldes klyngehovedpine?

Man ved det ikke helt præcist endnu. Formodningen er, at klyngehovedpine stammer fra forstyrrelser i den del af hjernen, der hedder hypothalamus.

Hypothalamus er involveret i søvn- og døgnrytme og i reguleringen af væksthormon og stofskiftehormoner. Den er også et slags vejkryds i hjernen, hvor mange nerveimpulser fordeles fra.

Derfor virker det sandsynligt, at den spiller en rolle for klyngehovedpine, men det er en kompleks lidelse, som videnskaben har endnu ikke kortlagt årsagerne til.

Der er en vis arvelighed forbundet med klyngehovedpine i nogle familier. Har du en far, mor eller søskende med klyngehovedpine, er din risiko 5-18 gange større sammenlignet med baggrundsbefolkningen.

Men risikoen for, at et familiemedlem udvikler klyngehovedpine, er fortsat meget lav, da baggrundsbefolkningens risiko er virkelig lav. Man har dog endnu ikke fundet de specifikke gener, der er involveret.

Senest fagligt opdateret

09.12.2024 af læge, ph.d. Anja Sofie Petersen, Dansk Hovedpinecenter